

Ayudando a las madres a entender el Reflejo Disfórico de Eyección de la Leche (D-MER)



¿Qué es el Reflejo Disfórico de Eyección de la Leche?

El Reflejo Disfórico de Eyección de la Leche (*Dysphoric Milk Ejection Reflex*, D-MER) es una condición reconocida recientemente que afecta a mujeres lactantes, caracterizada por una disforia abrupta o sentimientos negativos que ocurre justo antes de la liberación de la leche y permanece no más de unos pocos minutos. Esta reacción ante el reflejo de eyección de la leche puede producirse durante la extracción de la leche, el amamantamiento o durante una eyección espontánea (liberación de la leche cuando no se está amamantando o extrayendo leche). Los sentimientos asociados al D-MER son expresados de varias y diferentes maneras. Algunas de las formas más frecuentes son: *Sensación de vacío en el estómago* *Ansiedad* *Tristeza* *Miedo* *Introspección* *Nerviosismo* *Preocupación* *Decaimiento emocional* *Angustia* *Irritabilidad* *Desesperanza* *Algo en la boca del estómago.

¿Qué causa el D-MER?

Las investigaciones han demostrado que el D-MER es una condición fisiológica, no psicológica, lo cual significa que no es causado por experiencias pasadas o reprimidas. El D-MER ocurre debido al funcionamiento inapropiado de la dopamina cuando se activa el reflejo de eyección de la leche. Aún se están realizando investigaciones para poder determinar mecanismos más específicos.

Duración y Gravedad

Algunas madres padecen un grado de D-MER muy leve y comúnmente lo describen simplemente como un soplo o una puntada. En el otro extremo del espectro, se encuentran otras madres que sienten emociones extremadamente intensas que derivan en pensamientos de suicidio, de autoagresión o en sentimientos de ira. La mayoría de las madres perciben esta alteración durante las primeras semanas del amamantamiento y para algunas, este problema desaparece antes de que el bebé cumpla tres meses. Para otras lactantes, el D-MER permanece hasta el fin del amamantamiento, independientemente de la edad del bebé.

Algunas madres perciben que el D-MER disminuye en intensidad y se disipa lentamente a medida que el bebé crece, hasta que, de repente, se dan cuenta de que ya no lo sienten más. Al parecer, no hay reglas sobre la duración, más allá del hecho de que cuanto más crece el bebé (3, 6, 9 meses y así, en adelante), más fácil es, aparentemente, lidiar con el D-MER.

Cura y Tratamiento

A las madres con un grado de D-MER grave que buscan tratamientos farmacológicos, se les recomienda un abordaje conjunto con sus médicos para encontrar el medicamento adecuado para cada caso que aumente los niveles de dopamina. Las madres con D-MER más moderado o leve pueden recurrir a consultoras en lactancia en busca de tratamientos naturales y cambios en el estilo de vida.

Para obtener más información, visite www.D-MER.org, donde también encontrará material para compartir con su profesional de la salud.

Las buenas madres tienen buena leche para dar a sus hijos

Las madres no pueden provocar el D-MER; es un problema hormonal. Aunque parezca que es algo psicológico, no lo es, es hormonal. No hiciste nada para causarlo. No lo provoca un antecedente de depresión, de abuso sexual o la experiencia del parto. No significa que no ames suficientemente a tu bebé ni que seas una mala madre. Estos sentimientos no representan la realidad; son hormonas que están engañándote, enviándole mensajes confusos a tu cerebro.

Destete

Ninguna madre debería jamás tener que destetar a su bebé si no está lista para hacerlo; pero el D-MER provoca tanto malestar durante el amamantamiento, que algunas madres deciden abandonarlo. Saber que se trata apenas de un problema hormonal tal vez te ayude a entender mejor los sentimientos que te provoca. Hablar con otras personas del tema y saber que no estás sola también puede ser beneficioso. Recuerda que sólo porque no experimentes las sensaciones cálidas y amorosas comúnmente asociadas al amamantamiento, eso no significa que seas anormal o rara; el D-MER es un mal funcionamiento hormonal. Si decides parar de amamantar, busca personas que te entiendan y te den apoyo. No debes reemplazar los sentimientos provocados por el D-MER por la culpa que podría generarte el destete si todavía no estás preparada para hacerlo.

Fuera de control

Si el D-MER te provoca sentimientos incontrolables, deseos de lastimarte, de lastimar a tu bebé o una ira descontrolada, habla con alguien y busca ayuda. Los sentimientos son breves, pero son intensos y pueden parecer muy reales y despertar mucho miedo.

Existen soluciones, no deberías tener que sentirte así al amamantar ni tener que destetar a tu bebé por este motivo si aún no estás preparada; pero tu seguridad y la de tu bebé son lo más importante. Llévale un folleto de D-MER a un médico, alguien que esté dispuesto a ayudarte a continuar amamantando a tu bebé y a encontrar una manera de controlar tu D-MER.

Visite
www.D-MER.org
para obtener
más información

Náuseas, Picazón, Depresión y Sed

- Las náuseas aisladas que algunas mujeres sienten con el reflejo de eyección de la leche no son D-MER. Eso es apenas un síntoma físico. Puedes sentir náuseas cuando tienes D-MER, pero si sólo tienes ese síntoma, no es D-MER.
- La picazón durante la liberación de la leche es un síntoma físico diferente. El D-MER también puede acompañarlo, pero el D-MER siempre tiene, además, efectos emocionales.

- El D-MER no es depresión posparto (DPP). Es un problema distinto: una sobrecarga emocional fugaz que barre contigo como una ola antes de la liberación de la leche. Puedes tener DPP y D-MER, pero es la ola emocional negativa ante el reflejo de eyección de la leche lo que diferencia el D-MER de la DPP.
- Sentir una sed insaciable con la liberación de la leche (comúnmente llamada "sed del reflejo de eyección de la leche") es un fenómeno común entre las madres lactantes. Muchas madres con D-MER experimentan esta misma sed, pero no todas, lo cual demuestra que la sed es probablemente un componente diferente.

Educación

Muchos profesionales desconocen este problema. Se ha sabido muy poco acerca del D-MER y solamente una cantidad muy pequeña de madres se ha atrevido a hablar de los sentimientos que experimenta al momento de amamantar. Generalmente las madres se han sentido avergonzadas, pensando que eran las únicas con este problema o cuando hablaban del tema, eran ignoradas. A medida que las mujeres y los profesionales de la salud trabajen conjuntamente para informarse mejor acerca del D-MER, aumentarán la concientización y la comprensión y se lograrán avances continuos en esta área.