

Ajudando às mães a entenderem o Reflexo Disfórico de Ejeção do Leite (D-MER)



O que é o Reflexo Disfórico de Ejeção do Leite?

O Reflexo Disfórico de Ejeção do Leite (*Dysphoric Milk Ejection Reflex*, D-MER) é uma condição reconhecida recentemente que afeta a mulheres lactantes, caracterizada por uma disforia abrupta ou sentimentos negativos que ocorre justo antes da liberação do leite e permanece não mais de uns poucos minutos. Esta reação ante o reflexo de ejeção do leite pode produzir-se durante a extração do leite, a amamentação ou durante uma ejeção espontânea (liberação do leite quando não se está amamentando ou extraindo leite). Os sentimentos associados ao D-MER são expressados de várias e diferentes maneiras. Algumas das formas mais frequentes são: *Sensação de vazio no estômago* *Ansiedade* *Tristeza* *Medo* *Introspecção* *Nervosismo* *Preocupação* *Decaimento emocional* *Angustia* *Irritabilidade* *Desesperança* *Algo na boca do estômago.

O que causa o D-MER?

Os estudos têm demonstrado que o D-MER é uma condição fisiológica, não psicológica, o qual significa que não é causado por experiências passadas ou reprimidas. O D-MER ocorre devido ao funcionamento inapropriado da dopamina quando se ativa o reflexo de ejeção do leite. Ainda estão se realizando estudos para poder determinar mecanismos mais específicos.

Duração e Gravidade

Algumas mães padecem um grão de D-MER muito leve e comumente o descrevem simplesmente como um sopro ou uma pontada. No outro extremo do espectro, encontram-se outras mães que sentem emoções extremadamente intensas que derivam em pensamentos de suicídio, de autoagressão ou em sentimentos de ira. A maioria das mães percebe esta alteração durante as primeiras semanas da amamentação e para algumas, este problema desaparece antes do bebê fazer três meses. Para outras lactantes, o D-MER permanece até o fim da amamentação, independentemente da idade do bebê.

Algumas mães percebem que o D-MER diminui em intensidade e dissipa-se lentamente à medida que o bebê cresce, até que, de repente, caem na conta que já não o sentem mais. Ao parecer, não há regras sobre a duração, além do fato de que quanto mais o bebê crescer (3, 6, 9 meses e assim, em adiante), mais fácil é, aparentemente, lidar com o D-MER.

Cura e Tratamento

Às mães com um grau de D-MER grave que buscam tratamentos farmacológicos, recomenda-se-lhes uma abordagem conjunta com seus médicos para encontrar o medicamento adequado para cada caso que aumente os níveis de dopamina. As mães com D-MER mais moderado ou leve podem acudir a consultoras em amamentação em busca de tratamentos naturais e mudanças no estilo de vida.

Para obter mais informações, visite www.D-MER.org, onde também encontrará material para compartilhar com seu profissional da saúde.

As boas mães têm leite bom para darem aos seus filhos

As mães não podem provocar o D-MER; é um problema hormonal. Embora pareça que é algo psicológico, não é, é hormonal. Você não fez nada para causá-lo. Não o provoca um antecedente de depressão, de abuso sexual ou a experiência do parto. Não significa que você não ame suficientemente seu bebê nem significa que seja uma mãe má. Estes sentimentos não representam a realidade; são hormônios que estão te enganando, enviando mensagens confusas ao teu cérebro.

Desmame

Nenhuma mãe deveria jamais ter que desmamar seu bebê se não estiver pronta para fazê-lo; mas o D-MER provoca tanto mal-estar durante a amamentação, que algumas mães decidem abandoná-la. Saber que se trata apenas de um problema hormonal talvez te ajude a entender melhor os sentimentos que te provoca. Falar com outras pessoas do assunto e saber que você não está sozinha também pode ser benéfico. Lembre-se que só porque não experimente as sensações cálidas e amorosas comumente associadas à amamentação, isso não significa que você seja anormal ou estranha; o D-MER é um mau funcionamento hormonal. Se decidir parar de amamentar, busque pessoas que te entendam e te deem apoio. Você não deve substituir os sentimentos provocados pelo D-MER pela culpa que poderia gerar-te o desmame se ainda não estiver preparada para fazê-lo.

Fora de controle

Se o D-MER provocar sentimentos incontroláveis, desejos de ferir-se, de ferir seu bebê ou uma ira descontrolada, fale com alguém e procure ajuda. Os sentimentos são breves, mas são intensos e podem parecer muito reais e despertar muito medo. **Existem** soluções, você não deveria ter que se sentir assim ao amamentar nem ter que desmamar teu bebê por causa disso se ainda não estiver preparada; mas tua segurança e a de teu bebê são o mais importante. Leva um folheto de D-MER a um médico, alguém que esteja disposto a te ajudar a continuar amamentando teu bebê e a encontrar uma maneira de controlar teu D-MER.

Visite
www.D-MER.org
para obter mais
informações

Náuseas, Coceira, Depressão e Sede

- As náuseas isoladas que algumas mulheres sentem com o reflexo de ejeção do leite não são D-MER. Isso é apenas um sintoma físico. Você pode sentir náuseas quando tem D-MER, mas se só tiver esse sintoma, não é D-MER.
- A coceira durante a liberação do leite é um sintoma físico diferente. O D-MER também pode acompanhá-lo, mas o D-MER sempre tem, além disso, efeitos emocionais.

- O D-MER não é depressão pós-parto (DPP). É um problema distinto: uma sobrecarga emocional fugaz que varre contigo como uma onda antes da liberação do leite. Você pode ter DPP e D-MER, mas é a onda emocional negativa ante o reflexo de ejeção do leite o que diferencia o D-MER da DPP.
- Sentir uma sede insaciável com a liberação do leite (comumente chamada "sede do reflexo de ejeção do leite") é um fenômeno comum entre as mães lactantes. Muitas mães com D-MER experimentam esta mesma sede, mas não todas, o qual demonstra que a sede é provavelmente um componente diferente.

Educação

Muitos profissionais desconhecem este problema. Tem-se sabido muito pouco acerca do D-MER e somente uma quantidade muito pequena de mães tem ousado falar dos sentimentos que experimenta ao momento de amamentar. Geralmente as mães têm se sentido envergonhadas, pensando que eram as únicas com este problema ou quando falavam do assunto, eram ignoradas. À medida que as mulheres e os profissionais da saúde trabalharem conjuntamente para informar-se melhor acerca do D-MER, aumentarão a conscientização e a compreensão e se conseguirão avanços contínuos nesta área.