

Βοηθώντας τις μητέρες να κατανοήσουν τη Δυσφορία κατά τη διάρκεια του αντανακλαστικού εξώθησης του γάλακτος (D-MER)



Τι είναι η δυσφορία κατά τη διάρκεια του αντανακλαστικού εξώθησης του γάλακτος (Dysphoric Milk Ejection Reflex);

Το D-MER είναι μια πρόσφατα αναγνωρισμένη συναισθηματική κατάσταση που επηρεάζει τις θηλάζουσες γυναίκες που χαρακτηρίζεται από μια αιφνίδια δυσφορία ή αρνητικά συναισθήματα που εμφανίζονται λίγο πριν την απελευθέρωση του γάλακτος και διαρκεί όχι περισσότερο από λίγα λεπτά. Αυτή η αντίδραση στο αντανακλαστικό εξώθησης του γάλακτος μπορεί να εμφανιστεί όταν αντλείτε, θηλάζετε ή όταν βιώνετε ένα αυθόρμητο αντανακλαστικό εξώθησης του γάλακτος (απελευθερώνεται το γάλα όταν δεν θηλάζετε/αντλείτε). Πολλές διαφορετικές λέξεις χρησιμοποιούνται για να εξηγήσουν τα συναισθήματα που εμφανίζονται με το D-MER. Μερικά από τα πιο συχνά είναι: πόννοι πείνας στο στομάχι * Ανησυχία * Θλίψη * Τρόμος * Εσωστρέφεια * Νευρικότητα * Άγχος* Συναισθηματική αναστάτωση * Άγχος * *Ευερεθιστότητα*

*Απελπισία * Συναισθήματα νευρικότητας στο στομάχι*

Τι προκαλεί το D-MER;

Σύμφωνα με την έρευνα έχει αποδειχθεί ότι το D-MER είναι μια φυσιολογική και όχι ψυχολογική – κατάσταση που σημαίνει ότι δεν οφείλεται σε προηγούμενες εμπειρίες ή καταπιεσμένες αναμνήσεις που το προκαλούν. Το D-MER εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της δυσλειτουργικής δραστηριότητας της ντοπαμίνης, όταν ενεργοποιείται το αντανακλαστικό εξώθησης του γάλακτος.

Η έρευνα συνεχίζεται για τον εντοπισμό της λειτουργίας του συγκεκριμένου μηχανισμού.

Διάρκεια και αξιολόγηση κατάστασης

Ορισμένες μητέρες έχουν πολύ ήπιο D-MER, που συχνά το περιγράφουν απλώς ως «αναστεναγμό» ή «τσούξιμο». Στο άλλο άκρο του φάσματος βρίσκονται κάποιες μητέρες που νιώθουν εξαιρετικά έντονα συναισθήματα με αποτέλεσμα τις σκέψεις αυτοκτονίας, τις σκέψεις αυτοτραυματισμού ή τα συναισθήματα θυμού. Οι περισσότερες μητέρες το παρατηρούν μέσα στις πρώτες εβδομάδες του θηλασμού και για κάποιες θα έχει εξαλείψει όταν το μωρό γίνει τριών μηνών. Για άλλες συνεχίζεται μέχρι τον αποθηλασμό, ανεξάρτητα από την ηλικία του παιδιού. Κάποιες μητέρες διαπιστώνουν ότι η δυσφορία κατά τη διάρκεια του αντανακλαστικού εξώθησης του γάλακτος (D-MER) γίνεται λιγότερο σοβαρή και υποχωρεί σταδιακά καθώς το μωρό μεγαλώνει μέχρι που ξαφνικά συνειδητοποιούν ότι δεν το νιώθουν πια.

Δεν φαίνεται να υπάρχουν «κανόνες» όταν πρόκειται για αυτό, εκτός από το ότι όσο μεγαλώνει το μωρό (3, 6, 9 μηνών και άνω) φαίνεται ότι γίνεται πιο εύκολα διαχειρίσιμο.

Ωστόσο, η δυσφορία της μητέρας στο αντανακλαστικό εξώθησης του γάλακτος θα είναι πιο δύσκολη να τη διαχειριστεί εάν έχει επίσης και επιλόχεια κατάθλιψη (PPD) ή αγχώδη διαταραχή.

Θεραπίες και αντιμετώπιση

Οι μητέρες με σοβαρά συμπτώματα D-MER που ενδιαφέρονται να λάβουν θεραπεία με φαρμακευτικά σκευάσματα ενθαρρύνονται να συνεργαστούν με τους ιατρούς τους για να βρουν ένα φάρμακο που είναι κατάλληλο για αυτές, ώστε να αυξηθούν τα επίπεδα της ντοπαμίνης. Οι μητέρες με πιο μέτρια ή ήπια δυσφορία κατά τη διάρκεια του αντανακλαστικού εξώθησης του γάλακτος D-MER, μπορούν να συνεργαστούν με τον σύμβουλο γαλουχίας τους και να λάβουν οδηγίες σχετικά με τις φυσικές θεραπείες και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής τους. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα επισκεπτόμενοι το www.D-MER.org, όπου μπορείτε επίσης να βρείτε πληροφορίες, για να μεταφέρετε και στον πάροχο της υγειονομικής περίθαλψής σας.

Οι Καλές Μητέρες Δίνουν Καλό Γάλα

Οι μητέρες δεν μπορούν να προκαλέσουν την κατάσταση D-MER – καθώς είναι ένα ορμονικό πρόβλημα. Παρόλο που νιώθεις ότι είναι στο κεφάλι σου, δεν είναι - είναι ορμονικό. Δεν έκανες τίποτα για να το προκαλέσεις. Δεν οφείλεται σε ιστορικό κατάθλιψης ή ιστορικό σεξουαλικής κακοποίησης ή λόγω εμπειρίας τοκετού. Δεν είναι επειδή δεν αγαπάτε αρκετά το μωρό σας ή επειδή είστε κακή μητέρα. Τα συναισθήματα δεν είναι πραγματικά, είναι ορμόνες που σας ξεγελούν, στέλνοντας ανάμεικτα μηνύματα στον εγκέφαλό σας.

Αποθηλασμός

Οι μητέρες δεν πρέπει ποτέ να χρειαστεί να απογαλακτίσουν το μωρό τους αν δεν είναι έτοιμες, αλλά το D-MER τις κάνει να νιώθουν τόσο άβολα όταν θηλάζουν, που μερικές αποφασίζουν να αποθηλάσουν. Ίσως το να γνωρίζετε ότι είναι απλώς ένα ορμονικό πρόβλημα θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας. Η συζήτηση με άλλους και η κατανόηση ότι δεν είστε μόνες σας μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη. Το να θυμάστε ότι επειδή δεν βιώνετε «ευχάριστα συναισθήματα ή αντιδράσεις», που συχνά σχετίζονται με το θηλασμό δεν σας κάνει μη φυσιολογικές ή περίεργες. Το D-MER είναι μια ορμονική δυσλειτουργία. Εάν αποφασίσετε να αποθηλάσετε, βρείτε άτομα που σας καταλαβαίνουν και σας υποστηρίζουν. Δεν υπάρχει ανάγκη να αντικαταστήσετε τα συναισθήματα του D-MER με τις ενοχές που μπορεί να βάλετε στον εαυτό σας για τον αποθηλασμό, εάν δεν είστε έτοιμες.

Εκτός ελέγχου

Εάν κατά τη διάρκεια του D-MER αισθάνεστε ανεξέλεγκτα συναισθήματα, επιθυμία να τραυματίσετε τον εαυτό σας ή το μωρό σας ή ανεξέλεγκτο θυμό, μιλήστε σε κάποιον και ζητήστε βοήθεια. Τα συναισθήματα είναι σύντομα, αλλά είναι έντονα και μπορεί να τα νιώθετε πολύ αληθινά και τρομακτικά. Υπάρχουν λύσεις. Δεν πρέπει να αισθάνεστε έτσι όταν θηλάζετε και δεν θα πρέπει να αποθηλάσετε εξαιτίας αυτού εάν δεν είστε έτοιμες, αλλά η ασφάλειά σας και η ασφάλεια του μωρού σας είναι πολύ σημαντική. Λάβετε βοήθεια για το D-MER από έναν ιατρό, κάποιον που θέλει να σας βοηθήσει να συνεχίσετε να θηλάζετε το μωρό σας και που θα σας βοηθήσει να βρείτε έναν τρόπο να ελέγξετε το D-MER σας.

Επισκεφτείτε
www.D-MER.org
για
περισσότερες
πληροφορίες

Ναυτία, φαγούρα, κατάθλιψη και δίψα

- Η μεμονωμένη ναυτία που παρουσιάζουν ορισμένες γυναίκες με το αντανακλαστικό εξώθησης του γάλακτος δεν είναι D-MER. Αυτό είναι μόνο ένα φυσικό σύμπτωμα. Μπορεί να αισθανθείτε ναυτία με το D-MER, αλλά αν είναι απλώς ναυτία - δεν είναι D-MER.
- Η φαγούρα με την απελευθέρωση του γάλακτος είναι ένα ξεχωριστό φυσικό σύμπτωμα. Το D-MER μπορεί να συμβαδίσει με αυτό, αλλά το D-MER έχει πάντα επίσης συναισθηματική επίδραση.
- Το D-MER δεν είναι επιλόχειος κατάθλιψη. Είναι ένα ξεχωριστό πρόβλημα, μια συναισθηματική υπερφόρτωση που έχει μικρή διάρκεια και σε σαρώνει σαν κύμα πριν την απελευθέρωση του γάλακτος. Μπορεί να έχετε και επιλόχεια κατάθλιψη PPD και D-MER, αλλά το αρνητικό συναισθηματικό κύμα στο αντανακλαστικό εξώθησης του γάλακτος είναι που ξεχωρίζει το D-MER.
- Υπάρχει ένα σύνηθες φαινόμενο στις μητέρες που θηλάζουν, το να νιώθουν υπερβολική δίψα με την απελευθέρωση του γάλακτος (κοινώς αποκαλούμενη δίψα του αντανακλαστικού εξώθησης του γάλακτος). Πολλές μητέρες με D-MER βιώνουν την ίδια δίψα, αλλά όχι όλες, δείχνοντας ότι η δίψα είναι πιθανότατα ξεχωριστό σύμπτωμα.

Εκπαίδευση

Πολλοί επαγγελματίες υγείας δεν γνωρίζουν αυτή την κατάσταση. Έχουν γίνει γνωστές πολύ λίγες πληροφορίες για αυτό και δεν υπάρχουν αρκετές μητέρες για να μιλήσουν για τα συναισθήματα που βιώνουν ενώ θηλάζουν. Πολύ συχνά οι μητέρες ντρέπονται, νομίζουν ότι είναι οι μόνες που το βιώνουν και αγνοούνται όταν μιλούν για αυτό. Όσο οι γυναίκες και οι επαγγελματίες συνεργάζονται για να αποκτήσουν καλύτερη εκπαίδευση σχετικά με το D-MER, η ευαισθητοποίηση και η κατανόηση θα αυξηθούν και θα σημειωθεί συνεχής πρόοδος.