

# Abmilderung von D-MER

**Wichtige Punkte in Bezug auf die Abmilderung von D-MER sind:**

- Das Bewusstsein der Mutter darüber, was die negativen Gefühle auslöst.
- Das Bewusstsein der Mutter darüber, dass dem Beschwerdebild keine psychologische Ursache zu Grunde liegt.
- Finden einer Fachperson, die mit dem D-MER vertraut ist und unterstützend begleiten kann.
- Austausch & Vernetzung mit anderen betroffenen Müttern.

Wie erwähnt, fehlt es derzeit noch an evidenzbasierten Studien, die konkrete Behandlungsmethoden vorgeben könnten.

Die Autor\*innen der bisherigen Veröffentlichungen zum Thema D-MER geben jedoch Hinweise darauf, welche Behandlungen versucht werden können. Diese Optionen basieren hauptsächlich auf der Annahme, dass Dopamin der den D-MER auslösende Trigger ist, und betreffen vor allem die Bereiche Ernährung/Nahrungsergänzung und körperliches und seelisches Wohlbefinden – damit verbunden Entlastung & Entspannung. Aber auch erste Überlegungen zu medikamentöser Behandlung wurden in bisherigen Veröffentlichungen angestellt.

**Weitere Informationen zu Selbsthilfe und Behandlungsoptionen auf [www.d-mer.info](http://www.d-mer.info).**

# Unterstützung finden

Betroffene finden **Unterstützung bei Stillberater\*innen, die sich zum Thema D-MER fortgebildet haben.** Diese verfügen üblicherweise auch über ein Netzwerk an Kolleg\*innen aus anderen Disziplinen – so kann gemeinsam mit der Mutter ein individueller Weg im Umgang mit dem D-MER gefunden werden.



[www.d-mer.info](http://www.d-mer.info)

Auf der Website [www.d-mer.info](http://www.d-mer.info) finden sich **umfangreiche Information zum derzeitigen Wissensstand zum D-MER**, Links zu Austauschgruppen, Stillberater\*innen-Verzeichnisse, Downloads sowie weiterführende Information für Fachpersonen.

---

Inhalte aus der Facharbeit „D-MER - Dysphorischer Milchspendereflex: Aktueller Wissensstand und Möglichkeiten zur Unterstützung betroffener Mütter“ im Rahmen der „Seminarreihe Intensiv“ (2021) am Europäischen Institut für Stillen und Laktation  
© Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA  
Stillberaterin EISL  
Dipl. Familienbegleiterin  
E-Mail: [doris@geborgene-babyzeit.at](mailto:doris@geborgene-babyzeit.at)

Stand: 6/2021

Bildquellen: Adobe Stock lizenziert

Titelseite: Nastya Trel #372011543, Rückseite: Алена Бохан #427698710  
Innenseite li: Tanya #386912205, Innenseite re.: ksuklein #305391380



# D-MER

Dysphorischer  
Milchspendereflex

# was ist D-MER?

D-MER (engl. Dysphoric Milk Ejection Reflex, zu Deutsch: Dysphorischer Milchspendereflex) bezeichnet eine Anomalie des Milchspendemechanismus bei laktierenden Frauen, bei der diese

- eine plötzliche Welle an negativen Emotionen (Dysphorie) empfinden, die
- einige Sekunden vor dem Einsetzen des Milchspendereflexes (MSR) beginnt und
- wenige Minuten andauert.

Die Bezeichnung „D-MER“ für dieses Beschwerdebild stammt von der amerikanischen Still- und Laktationsberaterin IBCLC Alia Macrina Heise, die als selbst betroffene Mutter den D-MER seit 2007 untersucht und auch ein Buch sowie eine Fallstudie veröffentlicht hat.

Leider gibt es derzeit **noch keine evidenzbasierten Studien zum D-MER**, dessen Existenz gilt jedoch als gesichert, wie die bisherigen Veröffentlichungen zu dem Thema zeigen.

Die am **häufigsten genannten Emotionen** dabei sind: **Angst, Furcht, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit, Unsicherheit, innere Leere oder eine große Unruhe** – aber auch zahlreiche weitere, die Heise in 3 verschiedenen Spektren unterteilt. So wie die „emotionalen Farben“ der D-MER Ausprägung variieren können, kommen auch unterschiedliche Intensitäten vor. Die Intensität des D-MER mildert sich üblicherweise im Laufe der Monate ab, jedoch gibt es auch Faktoren, die diesen verstärken können (mehr dazu auf [www.d-mer.info](http://www.d-mer.info)).



# was ist D-MER nicht?

Der derzeitige Wissenstand lässt darauf schließen, dass es sich beim D-MER um ein physiologisches Problem handelt und **keine psychologischen Auslöser zu Grunde liegen**.

Auch wenn der D-MER grundsätzlich sehr verlässlich abgrenzbar und eindeutig im Erscheinungsbild ist, wird er **oft mit Postpartaler Depression verwechselt**, welche zwar parallel bestehen kann, aber nicht muss. Betroffene Mütter, die beide Beschwerdebilder aufweisen, berichten, dass sie beides sehr unterschiedlich und getrennt voneinander wahrnehmen.

**Das entscheidende Kriterium ist das ausschließliche Auftreten der Dysphorie im unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang mit einem MSR.**

Der D-MER ist demnach **von anderen Stillproblemen oder Krankheitsbildern abzugrenzen** - auch wenn diese zusätzlich zum D-MER bestehen können, wie bspw. schmerzhafte MSR, durch den MSR ausgelöste Übelkeit, Kopfschmerzen oder Schweißausbrüche, Probleme mit der Milchbildung und andere negative Gefühle beim Stillen/Pumpen oder psychische Krankheitsbilder (verdecktes Trauma, Stillaversion, Irritation durch Schmerzen, Traurigkeit beim Pumpen wegen Trennung vom Baby, Panikattacken, ...).

# D-MER Auslöser

Aufgrund fehlender evidenzbasierter Studien zum D-MER liegen derzeit nur Vermutungen zum möglichen Auslöser des D-MERs vor, die sich auf einige wenige Untersuchungen und anekdotische Berichte betroffener Mütter stützen.

Da das Auftreten des D-MERs an den MSR gekoppelt ist, liegen Hormone bzw. Neurotransmitter als Auslöser nahe, die auch die Laktation bzw. den MSR beeinflussen, wie die Hormone Oxytozin und Prolaktin sowie die Neurotransmitter Serotonin und Dopamin.

Bisherige Untersuchungen lassen darauf schließen, dass **Dopamin der D-MER Trigger** ist: Beim MSR wird Dopamin im Gehirn gehemmt, damit das Milchbildungshormon Prolaktin ansteigen kann.

Derzeit wird davon ausgegangen, dass bei einer laktierenden Frau mit D-MER eine unangemessene Dopamin-Aktivität beim MSR besteht, d. h. es kommt zu einem unphysiologischen Abfall von Dopamin beim Anstieg von Prolaktin (zu rasch, zu niedrig oder andere Varianten zur Norm).

Zahlreiche **Faktoren können einen D-MER verstärken bzw. abschwächen**. Viele dieser Faktoren lassen sich von Betroffenen selbst zumindest bis zu einem gewissen Grad beeinflussen und können so einen wesentlichen Beitrag zum besseren Wohlbefinden beitragen (mehr dazu auf [www.d-mer.info](http://www.d-mer.info)).

