

D-MER Dokumentationsbogen

Datum:

ausgefüllt von:

Name Mutter:

Name Kind:

Geb.Datum Kind:

Geburt

Modus:

☐ vaginal
☐ Sectio primär
☐ Sectio sekundär
☐ Einleitung:

Medikamente peripartal:

Sonstige Besonderheiten:

Zeitliche Eingrenzung der Dysphorie

Negative Gefühle treten auf bei einem oder mehreren der folgenden Punkte:

bei jeder Einheit

manchmal

möglicher Hinweis auf D-MER bzw. Risiko-Erhöhung

Stillepisode

Pumpeinheit

Handgewinnung

spontane MSR

zumind. eines erfüllt

keines erfüllt

beim/kurz vor dem ersten MSR

ja

nein

wenn MSR nicht gespürt wird: nur am Beginn der Einheit oder durchgehend?

bei mehreren/allen MSR

ja / nein

D-MER kann bei allen MSR oder auch nur beim 1. MSR empfunden werden

Dauer der empfundenen neg. Emotionen:

bis 5 Min.

über die Einheit hinaus

Beim D-MER typischerweise bis max. 5 Min., wenn bei jedem MSR, dann auch während der gesamten Einheit bestehend möglich.

Erstmaliges Auftreten

bereits beim ersten Anlegen

nein

ja

> "nein" ist kein Ausschlussgrund

etwa ab initialer Brustdrüschwellung

ja

nein

ab 2-4 Wochen pp

ja

nein

deutlich später als 4 Wochen pp

nein

ja

> "ja" untypisch; andere Beschwerdebilder prüfen

D-MER Spektren & Intensität

Welche Emotionen werden empfunden?

vgl. mit D-MER Spektren im Anhang

Einschätzung der Intensität:

☐ mild
☐ moderat
☐ schwer

Finden zwischen den Stillmahlzeiten/Pumpeinheiten/spontanen MSRs

die selben negativen Gefühle

nein

ja

andere, auch negative Gefühle

nein

ja

> "ja" ist kein Ausschlussgrund

gutes bis sehr gutes Wohlbefinden

ja

nein

wenn ich schlafen möchte & Gelegenheit habe, dann kann ich auch schlafen

ja

nein

> "nein" kein Ausschlussgrund, aber Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit und Möglichkeit zum Schlafen = Hinweis auf mögliche depressive Erkrankung - prüfen!*

Andere Erkrankungen/Beschwerdebilder

Vor dieser Schwangerschaft (oder in dieser beginnend):

D-MER bei vorigen Laktationsperioden

ja

nein

> "ja" erhöht Risiko, ev. schwererer Verlauf

Depression oder Angststörung

ja

nein

Postpartale Depression bei vorigen Kindern

ja

nein

> "ja" kann uU. Risiko für D-MER erhöhen

andere psychische Erkrankungen

ja

nein

Seit Geburt neu aufgetreten:

(Postpartale) Depression

ja - diagnostiziert

Verdacht auf

nein

(Postpartale) Angststörung

ja - diagnostiziert

Verdacht auf

nein

andere psychische Erkrankungen

ja - diagnostiziert

Verdacht auf

nein

andere Erkrankungen:

ja - diagnostiziert

Verdacht auf

nein

Bei psychischen (Vor-) Erkrankungen:

Bereits angebunden an

☐ Psychotherapie
☐ FA/FÄ für Psychiatrie
☐ andere:

Bisher identifizierte VERSTÄRKENDE Faktoren:

Medikamente & Nahrungsergänzungsmittel:

Falls nicht schon in der Allg. Stillanamnese erhoben

Bisher identifizierte MILDERNDE Faktoren:

Empfehlung: EPDS-Screeningbogen immer als Ergänzung verwenden z. B. <https://postpartale-depression.ch/>

© Mag. (FH) Doris Kubicka, IBCLC (Stand 01.09.2026) - Quellen und weiterführende Informationen finden Sie auf der Website www.d-mer.info

Anhang zum D-MER Dokumentationsbogen

D-MER Spektren und Intensitäten

Häufig verwendete Worte für Emotionen betroffener Mütter (in alphabetischer Reihenfolge) ¹

Häufigkeit		
Traurigkeit "desponcency spectrum"	Angst/Panik "anxiety spectrum"	Aggression "agitation spectrum"
allgemeine negative Gefühle Angst Angst, versagt zu haben aufdringliche Gedanken Aussichtslosigkeit Beklemmung Bedenken/Befürchtung/Vorahnung deprimiert Drang, "wegzukommen" Ekel Emotionale Aufregung entmutigt Erschöpfung Flaues/hohles Gefühl Furcht Gefühl eines Kloß im Hals Gefühl eines Loches im Magen genervt geringes Selbstwertgefühl Heimweh Hoffnungslosigkeit Introspektive Mutlosigkeit Niedergeschlagenheit Schamgefühl Schuldgefühle Selbstabscheu suizidale Gedanken Stimmungstief tränenreich Traurigkeit Überempfindlichkeit Unbehagen Unfähigkeit zurecht zu kommen unglücklich Unwohlsein verletzende Gedanken Verzweiflung Wehmut Wertlosigkeit Wunsch, allein zu sein	Ängstlichkeit Ärgernis Angstzustände Enttäuschung Frustration Furcht Panik Reizbarkeit Ruhelosigkeit Ungeduld Unruhe Verbitterung	Aggressivität Anspannung Aufregung Feindseligkeit Notlage Paranoia Wut/Zorn
Häufig verwendete Begriffe, wenn der D-MER beschrieben wird: hohl intensiv fühlt sich an wie Sekunden Magen Ansturm überwältigend Minuten abklingen Gefühle bevor die Milch fließt Appetitlosigkeit Welle plötzlich Grube im Magen negativ herzzerreissend Kehle zuschnürend		
mild, moderat, schwer	moderat, schwer	schwer
Am häufigsten vorkommende Intensitäten je Spektrum		

¹) Kombinationen der Spektren sind möglich, manche Ausdrücke kommen in mehr als einem Spektrum vor