

Abmilderung von D-MER

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.

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.

Weitere Informationen zu Selbsthilfe und Behandlungsoptionen auf 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

Auf der Website www.d-mer.info finden sich **umfangreiche Information zum derzeitigen Wissenstand über den D-MER**, Links zu Austauschgruppen, Stillberater:innen-Verzeichnisse, Downloads sowie weiterführende Information für Fachpersonen.

Inhalte aus der Seminararbeit „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 Kubicka, MBA, IBCLC
E-Mail: doris@geborgene-babyzeit.at



D-MER

Dysphorischer Milchspendereflex

Stand: 7/2025

Bildquellen: Adobe Stock lizenziert

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

Was ist D-MER?

D-MER (engl. Dysphoric Milk Ejection Reflex, dt.: 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 wenig gute Evidenzen zum D-MER**, dessen Existenz gilt jedoch als gesichert, wie die bisherigen Veröffentlichungen zu dem Thema zeigen.

*) MSR = Milchspendereflex

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 häufig **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. Probleme mit der Milchbildung, durch den MSR ausgelöste Übelkeit oder Kopfschmerzen (Trigger ist hier Oxytocin), sowie andere negative Gefühle beim Stillen.

D-MER Auslöser

Aufgrund fehlender Studien mit hohem Evidenzgrad 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 als Auslöser nahe, die auch die Laktation bzw. den MSR* beeinflussen, wie das Hormon

Prolaktin, als auch die zusätzlich als Neutransmitter im Gehirn agierenden Hormone Oxytocin, Serotonin und Dopamin.

Damit das Milchbildungshormon Prolaktin während einer Stillmahlzeit ansteigen kann, sinkt der Botenstoff Dopamin („Glückshormon“) physiologisch kurz ab. Bei D-MER scheint das Belohnungszentrum im Gehirn darauf besonders empfindlich zu reagieren: Es fehlt kurzzeitig Dopamin, was die plötzliche Dysphorie auslöst. Es ist eine rein körperliche Reaktion, verursacht durch eine besondere Empfindlichkeit auf die Schwankungen der Hormone bzw. Neurotransmitter.

Zahlreiche **Faktoren können einen D-MER verstärken bzw. abschwächen** (mehr dazu auf www.d-mer.info).