D-MER Dokumentationsbogen

Erfassung nach Howard et. al 2026 vorgeschlagenr vorläufe Diagnosekriterien, Symptomen nach A.M. Heise und möglicher Risikofaktoren aus div. Studien

Datum:

Name Mutter: ausgefüllt von:

Name Kind: **Geb.Datum:** **Alter heute:**

farblich markierte Symptome:

Hinweis auf D-MER	mögl. Risikoerhöhung	spricht gegen D-MER

Geburt

Modus: o vaginal o Sectio primär / sekundär o Einleitung

Medikamente peripartal: o künstl. Oxytocin

Geburtserleben: **Sonstige Besonderheiten:**

Zeitlicher Verlauf

Kriterium erfüllt ☐ ja ☐ nein

Erstmaliges Auftreten

D-MER schon bei vorangegangener Laktation	ja	nein	
schon in dieser Schwangerschaft bei o Handgewinnung o Geburt (Kontraktionen) o Pumpen o spontanen MSR o anderem:	ja	nein	
das erste Mal direkt beim ersten Anlegen pp	nein	ja	
das erste Mal _____ Wochen pp	zw. IBDS und 4 Wo. pp	deutlich später als 4 Wo. pp	

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

	bei jeder Einheit	manchmal			
Stillen	o	o	zumind. eines erfüllt	keines erfüllt	
Pumpen	o	o			
Handgewinnung	o	o			
spontane MSR	o	o			

Beginn und Dauer

Beginn in Bezug auf die Still-/Pumpeinheit	kurz vor dem 1. MSR	erst am Ende od. nach der Einheit			
Dauer der einzelnen D-MER Episode	≤ 2-10 min. und:	nur einmal pro Einheit	wiederkehrend in einer Einheit	über die Einheit hinaus →	wg. Erholungsdauer bei schwerer Episode?

Kernsymptome: D-MER Spektren & Intensität

Kriterium erfüllt ☐ ja ☐ nein

Welche Emotionen werden empfunden? Beschreibungen der Mutter:

(Vgl. mit D-MER Spektren im Anhang)

Bisher identifizierte VERSTÄRKENDE Faktoren:

Bisher identifizierte MILDERNDE Faktoren:

Einschätzung Spektrum:	o Traurigkeit	o Angst / Panik	o Aggression / Aufregung
Einschätzung der Intensität:	o mild	o moderat	o schwer

Zusätzliche somatische Symptome

Kriterium erfüllt ☐ ja ☐ nein

o Übelkeit o hohles/flaues Gefühl i. Magen/Kribbeln	ja	nein

Abgrenzung zu physischen Beschwerden

Kriterium erfüllt ☐ ja ☐ nein

Negative Emotionen wg./aus Angst vor Schmerzen bei:

o Saugen/Sog o Mamillen o i.d. Brust	o andere	nein	ja, aber abgrenzbar	ja

Abgrenzung zu psychiatrischen Störungen (bzw. Erhebung Risikoerhöhung D-MER)

Kriterium erfüllt ☐ ja ☐ nein

Befinden zwischen den Still-/Pumpepisoden

auch negative Gefühle (wiederkehrend)	nein, gutes bis sehr gutes Wohlbefinden	ja, die selben negativen Gefühle	ja, andere negative Gefühle

EPDS Score:	über 10	unter 10	! Unabhängig vom Gesamt-Score: Frage 10 - bei mehr als 0 Punkte: HANDLUNGSBEDARF - Gefahr d. Selbstgefährdung!

Vorerkrankungen:

Postpartale Depression oder Angststörung bei vorhergehenden Kindern	ja	nein
Depression / Angsterkrankung in Vorgeschichte	ja	nein
andere psych. Erkrankung in Vorgeschichte	ja	nein

Aktuell:

(Postpartale) Depression oder Angststörung	ja - diagnostiziert	Verdacht auf	nein
andere psychische Erkrankungen:	ja - diagnostiziert	Verdacht auf	nein
PMDS (Prämenstruelle Dysphorische Störung; vor dieser SS)	ja - diagnostiziert	Verdacht auf	nein
andere psych. Erkankungen neu aufgetreten:			

Bei psychischen (Vor-) Erkrankungen - bereits angebunden an:

o Psychotherapie o FA/FÄ für Psychiatrie o andere:

Ev. Risikoerhöhung - Sensibilität auf Hormonschwankungen

PMDS (Prämenstruelle Dysphorische Störung; vor dieser SS)	ja - diagnostiziert	Verdacht auf	nein

Relevante Blutwerte

Handlungsbedarf ☐ ja ☐ nein

				Suppl. nach ärztl. Rücksprache	
	i.O.	Unterversorg.	ausständig	erfolgt bereits	empfohlen
Eisen	o	o	o	o	o
Magnesium	o	o	o	o	o
Vit D	o	o	o	o	o
Vit B6 / B9 / B12	o	o	o	o	o

Sonstiges

Risikoerhöhung ☐ ja ☐ nein

Ev. Risikoerhöhung - Sensibilität auf Hormonschwankungen

PMDS (Prämenstruelle Dysphorische Störung; vor dieser SS)	ja - diagnostiziert	Verdacht auf	nein

Ev. Risikoerhöhung - Tendenz zu höherer Milchbildung

Deutlich erhöhte Milchbildung (Hypergalaktie)	ja	nein	

Bei kontretem Vd. auf D-MER: Besprochene Punkte

	besprochen	nicht relevant	verwiesen an:	Notizen
Erklärung D-MER	o	o	o	
Still-/Pumpmanagement	o	o	o	
Rahmenbedingungen	o	o	o	
Eiswasser/saure Bonbons	o	o	o	
Ablenkungstechniken	o	o	o	
Ernährung	o	o	o	
NEM* bei nachgewies.Unterversorgung	o	o	o	
Pflanzliche Wirkstoffe*	o	o	o	
Ärztlicherseits: Medikamente*	o	o	o	
Psychotherapie	o	o	o	
Osteopathie/Cranio	o	o	o	
Akupunktur	o	o	o	

*ärztliche Abklärung zu Wechselwirkungen & Kontraindikationen

Anderes:

Empfehlung: EPDS-Screeningbogen immer als Ergänzung verwenden z. B. https://periparto.ch/de

© Mag. (FH) Doris Kubicka, IBCLC (Stand 20.11.2026) - 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	Ängstlichkeit	Aggressivität
Angst	Ärgernis	Anspannung
Angst, versagt zu haben	Angstzustände	Aufregung
aufdringliche Gedanken	Enttäuschung	Feindseligkeit
Aussichtslosigkeit	Frustration	Notlage
Beklemmung	Furcht	Paranoia
Bedenken/Befürchtung/Vorahnung	Panik	Wut/Zorn
deprimiert	Reizbarkeit	
Drang, "wegzukommen"	Ruhelosigkeit	
Ekel	Ungeduld	
Emotionale Aufregung	Unruhe	
entmutigt	Verbitterung	
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		
mild, moderat, schwer	***moderat, schwer***	***schwer***
Am häufigsten vorkommende Intensitäten je Spektrum		

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
viszeral (in der Magengegend, im Bauch)

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

© Mag. (FH) Doris Kubicka, IBCLC, d-mer.info (2026)

Spektren nach Heise A.M.: Before the Letdown - Dysphoric Milk Ejection Reflex and the Breastfeeding Mother. Eigenverlag. 2. Auflage 2024. (Spektrentitel modifiziert)