



Dysphorischer Milchspendereflex

Aktueller Wissensstand und Möglichkeiten zur Unterstützung betroffener Mütter

Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA
EISL Fachtagung 3.12.2021

Bildquelle: Adobe Stock #372011543 lizenziert

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

1

Vorstellung

Doris Keglovits

- Stillberaterin EISL
- Dipl. Familienbegleiterin
- in freier Praxis

Offenlegungserklärung: Keine Verbindungen zu Firmen oder Institutionen, die dem internationalen Kodex zur Vermarktung von Muttermilch-Ersatzprodukten oder dem Code of Ethics für IBCLC widersprechen.

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

2

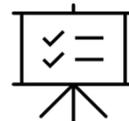
Wie ich zum „D-MER“ kam...

- Eigene D-MER Erfahrung mit 2. Kind (2018)
- Mehr Einblick im EISL Basisseminar
- Erfahrungsaustausch – Fokus auf die Thematik
- Facharbeit im Rahmen des EISL Intensivseminars 2020/2021
 - 5 Interviews
 - 112 Fachpersonen
 - 69 Mütter Onlinebefragung

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

3

Themen



- Studienlage
- Definition D-MER und Mechanismus, Prävalenz, was ist es nicht
- Prädisposition für D-MER
- Ausprägungsformen des D-MER
- Auswirkungen des D-MERs auf die Dyade
- Behandlungsansätze von D-MER
- Informationsmaterial für Betroffene
- Empfehlungen für die Stillberatungspraxis

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

4



5

Studienlage zum D-MER

- Keine evidenzbasierten Studien
- Einige Case Studies & deskriptive Studien¹
- Europa: eine größere Befragung im Rahmen des Hebammenstudiums in Schweden²
- Alia Macrina Heise, IBCLC
 - US- Still- und Laktationsberaterin
 - Buchautorin
 - D-mer.org, Online-Community

¹ Heise, Cox, Ureño

² Petterson & Packalén

6

Studienlage zum D-MER

Was damit tun?

Macht es Sinn, sich überhaupt damit auseinander zu setzen?



- Erste vorläufige Erkenntnisse nützen!
- Support für betroffene Mütter
- Aufklärung, Vernetzung, Engagement

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

7



**Was ist D-MER?
Was sind die
Auslöser?
(Erklärungsansätze)**

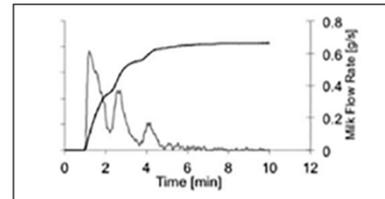
Bildquelle: Adobe Stock #372011543 lizenziert

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

8

Definition Dysphorischer Milchspendereflex

- Anomalie des Milchspendemechanismus bei laktierenden Frauen
- Empfinden von abrupter Dysphorie
- Einsetzen einige Sekunden vor dem Einsetzen des Milchspendereflexes (MSR)
- Dauer: wenige Minuten - erneutes Auftreten beim nächsten MSR möglich



Oxytozin-Schübe während einer Stillepisode – erkennbar an der Milchflussrate (Gardner et. al, 2017: 3)

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

9

Charakteristik des D-MER

- Art der Emotionen & Intensität variiert von Frau zu Frau stark
- manifestiert sich im Rahmen der Laktogenese II (32-96 Stunden pp) > die meisten Frauen bemerken ihn aufgrund der allg. herausfordernden Stimmungslage pp erst 2-4 Wochen pp  **Wichtig für die Differenzierung zu anderen Beschwerdebildern!**
- Kann auch erst beim 2., 3. usw. Stillkind auftreten – ist der D-MER einmal aufgetreten, tritt er aber fast immer bei folgenden Laktationsperioden wieder auf

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

10

Charakteristik des D-MER

Für die meisten Frauen trifft zu:

Die Emotionen...

- kommen ganz plötzlich, ohne, dass die Mutter vorher Traurigkeit oder andere Missstimmung empfunden hat
- manifestieren sich in der Magengegend
- können im Rahmen einer Stillmahlzeit, bei Pumpeinheiten, Handgewinnung oder aber auch bei spontanen MSRn entstehen

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

11

Charakteristik des D-MER

Für die meisten Frauen trifft zu:

Die Emotionen...

- treten ausschließlich in unmittelbarem zeitlichen Zusammenhang mit dem MSR auf
- beginnen kurz vor der Wahrnehmung des MSRes in den Brüsten
- sind generell gegen die Mutter selbst gerichtet, nicht etwa gegen das Baby

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

12

Was ist D-MER nicht?

- Schmerzhaftes MSRe
- Übelkeit, Schweißausbrüche oder Kopfschmerzen, ausgelöst durch MSR
- Probleme mit der Milchbildung
- **Andere negative Gefühle beim Stillen/Pumpen oder psychische Störungen**
 - generelle Ablehnung dem Stillen gegenüber (Stillaversion)
 - Ungeduld dem Baby gegenüber beim Stillen
 - Irritation durch Schmerzen der Mamillen
 - Generelle Depression oder PPD
 - verdecktes Trauma (D-MER meist unabhängig vom physis. Kontakt mit den Brüsten oder den Mamillen!)
 - Traurigkeit beim Pumpen wegen Trennung vom Baby
 - Panikattacken und ähnliches

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

13

Prävalenz von D-MER

Ureño et al. im Jahr 2019: 9,1%

Evidenzgrad gering!!

Heise – klinische Erfahrung: 10%

u.U. höher? Faktoren:

- D-MER weitgehend unbekannt
- Scham der Mütter
- Fehlender Konnex zu MSR, wenn MSR nicht gespürt wird
- Abstillen vor „Diagnose“
- Fehldiagnose PPD

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

14

Erklärungsansätze Ursachen

Oxytocin

Dopamin

Serotonin

„Die üblichen Verdächtigen...“

Prolaktin

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

15

Erklärungsansätze Ursachen

Oxytocin

Dopamin

Serotonin

„Die üblichen Verdächtigen...“

Uvnäs-Moberg et al. 2018
Verfechter der
Oxytocin-Theorie

Oxytocin-Schübe während einer Stillepisode –
erkennbar an der Milchflussrate (Gardner et. al, 2017: 3)

Umfangreiche Arbeit von A. Heise,
Ureño, Cox, u.a.

Bisherige Fallberichte vom Einsatz
von Medikation, die auf Serotonin
wirkt, zeigen keine Besserung.

Prolaktin

Steigt nur langsam an
(Höhepunkt 10-20 min. nach MSR)

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

16

Dopamin als möglicher Auslöser

- Beim MSR fällt Dopamin physiologisch ab, damit Prolaktin ansteigen kann
- Vermutung: 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

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

17

Dopamin als möglicher Auslöser

Was deutet auf Dopamin als Auslöser hin?

(Arbeit von Heise)

- Dopaminsteigernde Wirkstoffe brachten Milderung (z.B. Nikotin, Pseudoephedrin, Bupropion)
- Tendenz zur höheren Milchbildung bei Frauen mit D-MER
- Extremes Durstgefühl beim MSR bei Frauen mit D-MER (über das normale Durstgefühl beim MSR hinausgehend)

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

18



Prädisposition

Bildquelle: Adobe Stock #372011543 lizenziert

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

19

Derzeit auszuschließende Zusammenhänge

Bisher keine Zusammenhänge gefunden zwischen D-MER und:

- Genetische Vorbelastung
- Alter der Mutter
- Geburtsmodus, Interventionen oder Medikamente während der Geburt
- Geburtserfahrung und/oder -traumata
- Andere Traumata oder Missbrauch
- Rhesusfaktor
- Anzahl Gravida/Para bzw. Verhältnis zueinander
- Persönlichkeitsmerkmal „HSP“ (Highly sensitive person, Hochsensible Personen)
- Diabetes Mellitus
- Restless Leg Syndrom (RLS)
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- (fehlende) Unterstützung durch die Familie
- Sad Nipple Syndrom & Postkoitale Dysphorie
- Ethnische Zugehörigkeit (? – aber u.U. demografische Unterschiede? Westliche Welt?)

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

20

Prädisposition?

**Derzeit keine „Red Flag“
in der Anamnese bekannt!**

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

21



Ausprägungen von D-MER

Bildquelle: Adobe Stock #332436618 lizenziert

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

22

Ausprägungen von D-MER

SPEKTREN

Despondency
Niedergeschlagenheit/Mutlosigkeit

Anxiety
Angst

Agitation
Aufregung

INTENSITÄTEN

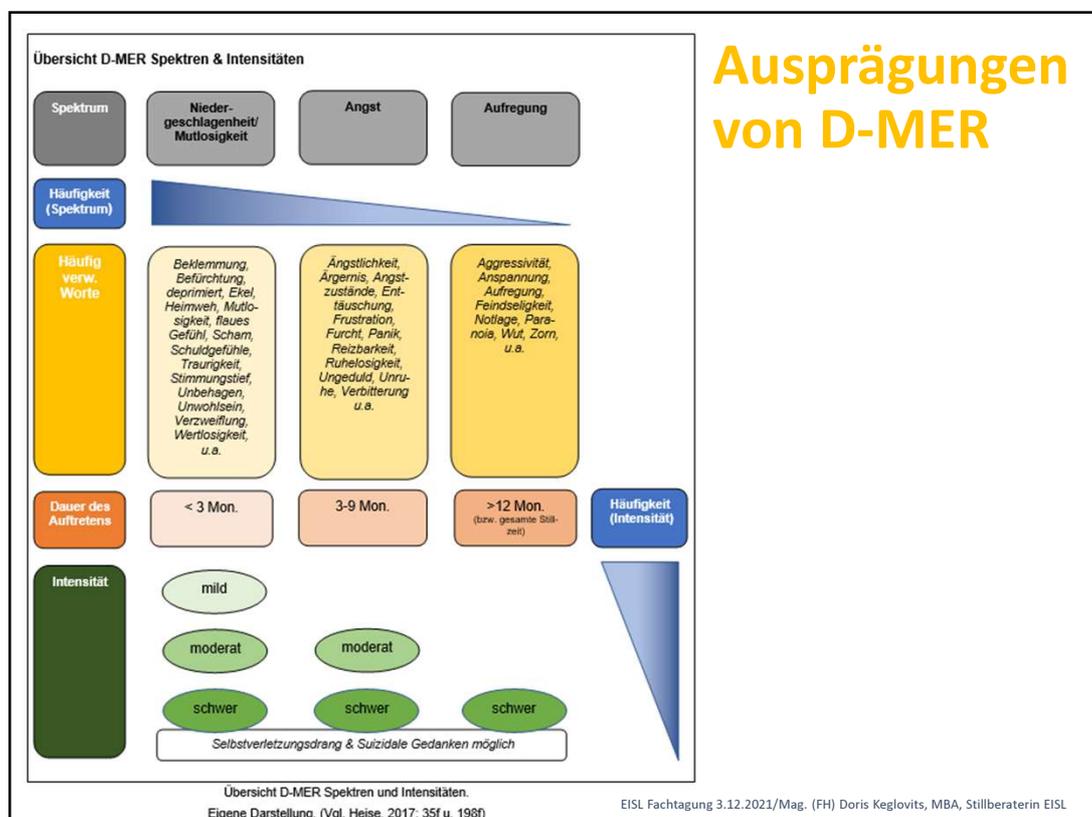
Mild
Moderat
Schwer

Intensitätssteigernd:

- Pumpen (meistens)
- Unerfüllte phys. Bedürfnisse
- Nacht
- Reduktion von Zucker (Diät)
- Medikamente
- Koffein

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

23



24



Auswirkung des D-MERs auf die Dyade

Bildquelle: Adobe Stock #372006521 lizenziert

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

25

Auswirkungen des D-MERs

- Emotionale & mentale Belastung der Mutter
 - Suche nach psychischen Ursachen
 - Belastung der Beziehung mit Partner:in
- Auswirkung auf Bindungsaufbau
 - Petterson & Packalén, 2018: 65% keine Auswirkung
 - Verzögerung im Aufbau möglich (Ablenkung oft nötig)
 - Sorgen der Mutter ernst nehmen – andere Situationen der Bindungsstärkung besprechen (Tragen, Babymassage, Baden, Hautkontakt,...)

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

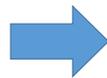
26

Auswirkungen des D-MERs

- Risiko für frühzeitiges Abstillen

Allgemeine Marker für frühzeitiges Abstillen:

1. am Beginn der Stillzeit
2. während ev. auftretender Stillschwierigkeiten
3. wenn das Baby älter wird (Beikostreife, Wiedereintritt Berufsleben)
4. am Ende des ersten Jahres
5. mit einem fast sich selbst abstillenden Kleinkind



**Eine Mutter mit D-MER hat diese Marker nicht!
Frage stellt sich bei jeder Stillmahlzeit!**



Frühzeitiges Abstillen erhöht PPD Risiko.

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

27

Auswirkungen des D-MERs

- Sicherheitsbedenken in Bezug auf das Baby

- Bisher nur 2 berichtete Fälle von Verletzung des Babys (psych. Erkrankung unklar)
- Derzeitige Datenlage spricht gegen Bedenken (andere Risikofaktoren nicht außer Acht lassen!)

- Cortisol-Level in der Muttermilch

- Studien: Erhöhte Cortisol-Level in MM haben Auswirkung auf Wachstum & Verhalten – jedoch nicht negativ, sondern vorbereitend auf die Umwelt, in der es aufwachsen wird.
- Studie zu Schreiverhalten – keine Verschlechterung durch hohe Cortisol-Level in MM

- Ammenmärchen in Bezug auf negative Gefühle

- „Milch von trauriger/wütender Mama wird sauer.“

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

28



Behandlungsansätze

Bildquelle: Adobe Stock #305391380 lizenziert

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

29

Behandlungsansätze

Selbsthilfe

- Selbstedukation
- Vernetzung und Austausch
- Trinken von (Eis-)Wasser
- Studie zu Duschen mit eiskaltem Wasser u. Dopaminwirkung (Srámek et al. 2000)
- Ablenkung vs. Ankern, Achtsamkeitstraining
- Allein sein (beim Stillen), Musik, Aromatherapie

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

30

Behandlungsansätze

Selbsthilfe

- Psychologische Beratung
- Warten auf Selbstkorrektur (in „Blöcken“ von 3 Monaten denken)
- Dopaminlevel steigern durch:
 - Aminosäuresteigernde Lebensmittel (Eier, Geflügel, Hüttenkäse, Mandeln, Avocados, Bananen,...)
 - Docosahexaensäure - DHA (Fisch, Fischöl-Produkte)
 - Sport, Meditation, Massage, Akupunktur, Sonnenlicht

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

31

Behandlungsansätze

Durch Ärzt:innen

- Medikamente (off-label!)
 - **Bupropion** (z.B. Wellbutin®, Elontril®, Zyban® und Generika)
 - Erwähnt bei Heise & auch Ureño – keine Evidenzen!!
 - Dopamin-Wiederaufnahmehemmer
 - Erhöht Konzentration von Dopamin
 - Medikament zur Raucher:innenentwöhnung und Depression
 - Senkt Prolaktinlevel!
 - Kind. Aufnahme: 2% der mütterl. Dosis
 - Embryotox – in Stillzeit:

„Stillen ist bei Monotherapie und guter Beobachtung des Kindes unter Vorbehalt akzeptabel. Treten anders nicht erklärbare Symptome wie krampfartige Symptome, Unruhe, Erbrechen, Durchfall oder Sedierung neu auf, sollten ein Kinderarzt und unsere Einrichtung kontaktiert werden.“

<https://www.embryotox.de/arzneimittel/details/ansicht/medikament/bupropion/>

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

32

Behandlungsansätze

Durch Ärzt:innen

- Medikamente (off-label!)
 - **Andere Dopaminsteigernde Medikamente** – derzeit keine geeigneten bekannt, die für Stillzeit freigegeben
 - **Serotonin-Wiederaufnahmehemmer** – bisher keine Erfolgsberichte bei D-MER

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

33

Behandlungsansätze

Kräuter

- Rosenwurz
 - Nicht in Verwendung mit einer Medikamentenverschreibung
- Mönchspfeffer
 - Erhöht hochdosiert den Dopamin-Level, Prolaktin↓
- Juckbohne
 - natürl. Quelle von Levodopa – Vorstufe von Dopamin
- Nachtkerze
 - Erhöht die Verfügbarkeit von Levodopa

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

34

Behandlungsansätze

Nahrungsergänzungsmittel

- Aminosäuren Tyrosin & Phenylalanin, CPD-Cholin, Fava-Bohnen
 - Nur in Absprache mit Ärzt:in und Ernährungswissenschaftler:in
 - Wechselwirkungen beachten
- Vitamin D, Vitamin B6, Magnesium
- Änderung Ernährungsstil, Pro- & Präbiotika

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

35

Behandlungsansätze

Ansätze – wenn von Oxytocin als Auslöser ausgegangen wird:

- Mutter soll sich sicher fühlen
- Hautkontakt mit Baby
- Massagen (außer, wenn Trauma vorliegt)
- Achtsamkeitstraining
- Umweltfaktoren
(Ordnung, Sauberkeit, Musik, Wärme an Schultern & Füßen)
- Selbstfürsorge & Ernährung

Kaum
Unterschiede
zum Dopamin-
Ansatz!

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

36

Behandlungsansätze

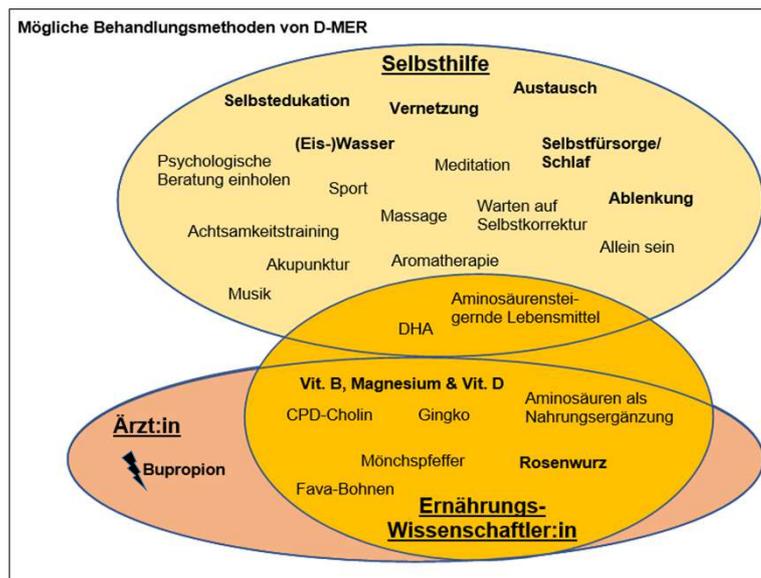
Hinweis zu CBD-Öl (Hanföl)

- Wird in div. Foren im Internet propagiert für D-MER
- Dzt. ungenügende Daten zur Sicherheit
- Ältere Studien zu THC – negative Auswirkungen auf gestillten Säugling
- Keine Studien zu CBD!
- Von der Anwendung wird dzt. absolut abgeraten!

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

37

Behandlungsansätze



Mögliche Behandlungsmethoden von D-MER.
Eigene Darstellung. (Vgl. Heise, 2017 / Petterson & Packalén 2018)

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

38



Informations- Material für betroffene Mütter

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

Bildquelle: Adobe Stock #353182124 lizenziert

39

Informationsmaterial

Art	Titel/Link	Herausgeber	Sprache	Anmerkung
Website	d-mer.org https://d-mer.org	Alia Macrina Heise, IBCLC	Englisch	inkl. zahlreicher Downloads von Infoblättern in mehreren Sprachen, deutsche Infoblätter siehe Link 16-18)
Buch	Before the Letdown: Dysphoric Milk Ejection Reflex and the Breastfeeding Mother (2017)	Alia Macrina Heise, IBCLC	Englisch	Einziges Buch, das sich ausschließlich mit dem D-MER beschäftigt
Blog-Artikel	"Wenn Stillen traurig oder wütend macht" https://www.stillkinder.de/wenn-stillen-traurig-oder-wuetend-macht/	Regine Gresens, IBCLC	Deutsch	Kurze Übersicht über den D-MER inkl. Verlinkung zu den deutschen Infoblättern von d-mer.org
Online-Artikel	"What is D-MER?" https://www.lili.org/what-is-d-mer/	La Leche Liga International	Englisch	Ausführlicher Artikel inkl. zahlreicher Quellenangaben und Links zu weiterführenden Informationen
Online-Artikel	"Dysphoric Milk Ejection Reflex (D-MER) Support Group from d-mer.org" https://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/dysphoric-milk-ejection-reflex-d-mer	Australian Breastfeeding Association	Englisch	Kurzer Artikel mit Verlinkung zu d-mer.org
Online-Gruppe (Facebook)	"Dysphoric Milk Ejection Reflex (D-MER) Support Group from d-mer.org" https://www.facebook.com/groups/18640836364Group-from-d-mer.org	Alia Macrina Heise, IBCLC	Englisch	Gruppe zum Austausch betroffener Mütter, größtenteils unmoderiert, 3.446 Mitglieder per 5.1.2021

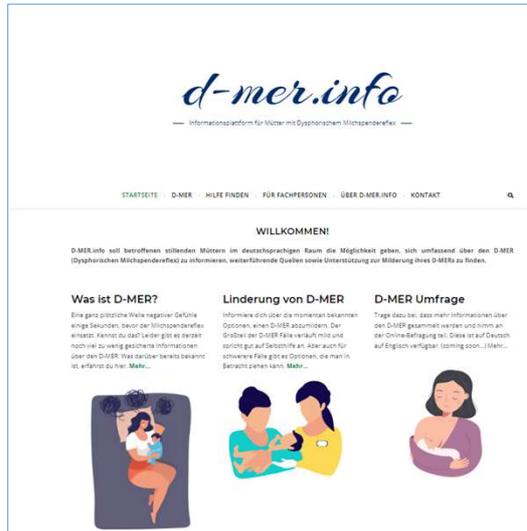
EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

40

Informationsmaterial

Website im Rahmen meiner Facharbeit
www.d-mer.info

Folder-Download
 (Druck geplant)



EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

41



Empfehlungen für die Stillberatungspraxis

Bildquelle: Adobe Stock #427698710 lizenziert

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

42

Empfehlungen für die Stillberatungspraxis

- Eine Mutter mit D-MER erkennen können
 - Wissen über den D-MER vertiefen
 - Mütter ermutigen, über ihre Gefühle zu sprechen:
 - „Wie fühlt es sich im Unterschied zu dem an, was Sie erwartet haben?“
 - „Überrascht es Sie, wie emotional Mütter beim Stillen reagieren können?“
 - „Bemerken Sie ein warmes, kuscheliges Gefühl, das beim Stillen aufkommt? Nicht alle Frauen haben das – manchmal ist man überrascht, welche Gefühle hochkommen.“
 - In die Tiefe fragen, wenn ein D-MER vermutet wird (Zeitpunkt der Dysphorie!) – PPD auch am Schirm haben!
 - Screeningbogen verwenden

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

43

D-MER Screeningbogen

(im Rahmen der Stillanamnese ausfüllen)

Name Mutter: _____ Name Kind: _____

Datum: _____

ausgefüllt von: _____

Geb. Datum Kind: _____

Aktuelles Beschwerdebild

Negative Gefühle treten auf bei einem oder mehreren der folgenden Punkte

	bei jeder Einheit		möglichst Hinweis auf D-MER
	oft	manchmal	
Stilleinheit	o	o	zumind. eines erfüllt keines erfüllt
Pumparbeit	o	o	
Handentleerungseinheit	o	o	
spontane MSR	o	o	

beim/kurz vor dem ersten MSR ja nein wenn IGR nicht gespürt wird: nur am Beginn der Einheit oder durchgehen?

bei mehreren/jeden MSR ja nein

Dauer der empfundenen neg. Emotionen: bis 5 Min. über die Einheit hinaus wenn D-MER typischerweise bis max. 5 Min. wenn bei jeder IGR, dann auch während der gesamten Einheit bestehend möglich.

D-MER Spektren & Intensität

Welche Emotionen werden empfunden? _____ vgl. mit D-MER Spektren im Anhang

Einschätzung der Intensität: o mild o moderat o schwer

Erstmaliges Auftreten

sofort nach Geburt	nein	ja	= aber kein Ausschlussgrund
erst ab initialer Brustdrüsenanschwellung	ja	nein	
erst ab 2-4 Wochen pp	ja	nein	
deutlich später als 4 Wochen pp	nein	ja	= andere Beschwerdebilder prüfen

Befinden zwischen den Stillmahlzeiten/Entleerungseinheiten/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 PPD

Erkrankungen/Beschwerdebilder vor der Geburt:

Depression oder Angststörung	ja	nein
Postpartale Depression bei vorigen Kindern	ja	nein
andere psychische Erkrankungen	ja	nein

Aktuelle Erkrankungen/Beschwerdebilder:

Postpartale Depression	ja	nein
Postpartale Angststörung	ja	nein
andere psychische Erkrankungen	ja	nein
andere Erkrankungen:	ja	nein

¹⁾ vgl. dazu Edinburgh Depressions-Fragebogen nach der Geburt (EPDS) wie z. B. <https://postpartale-depression.ch/>

© Doris Keglovits, d-mer.info (2021) Darstellung auf Grundlage des Buches „Before the Letdown: Dysphoric Milk Ejection Reflex in the Breastfeeding Mother“, Alia M. Heise (2017)

Parallel dazu:
Edinburgh Postnatale Depression Skala (EPDS) verwenden!

<https://postpartale-depression.ch/de/selbsttest.html>

Auch Link zu Test in 18 validierten Sprachen und weiteren 18 nicht validierten Sprachversionen dort zu finden!

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

44

22

Anhang zum D-MER Screeningbogen
D-MER Spektren und Intensitäten
 Häufig verwendete Worte betroffener Mütter (in alphabetischer Reihenfolge)¹

Häufigkeit	Niedergeschlagenheit/Mutlosigkeit "despondency spectrum"	Angst "anxiety spectrum"	Aufregung "agitation spectrum"
	allgemeine negative Gefühle Angst Angst, versagt zu haben aufdringliche Gedanken Aussichtslosigkeit Beklemmung Bedenken/Befürchtung/Vorahnung deprimiert Drang, "wegzukommen" Ekel Emotionale Aufregung ermüdet Erschöpfung Flaus/holeses Gefühl Furcht Gefühl eines Kloß im Hals Gefühl eines Loches im Magen genervt geringes Selbstwertgefühl Heimweh Hoffnungslosigkeit Introspektive Mutlosigkeit Wieder geschlagenheit 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	Angstlichkeit Ärgernis Angstzustände Enttäuschung Frustration Furcht Panik Reizbarkeit Ruhelosigkeit Ungezügelt 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 Weile plötzlch Grube im Magen negativ herzerreißend Kehle zuschneidend viszeral (in der Magengegend, im Bauch)		
	mild, moderat, schwer	moderat, schwer	schwer
	Am häufigsten vorkommende Intensitäten je Spektrum		

© Doris Keglovits, Dezember 2021
 Darstellung auf Grundlage des Buches: "Before the Leifheit: Dynamic Mit: Ejection before an the Breastfeeding Mother". A. M. Heise (2017): S. 208f und 114f.
¹ Kombinationen der Spektren sind möglich, manche Ausdrücke kommen in mehr als einem Spektrum vor

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

45

Auswirkungen des D-MERs

- Unterstützung & Stärkung der Mutter
- V.A.S.E. Betreuungsmodell

V.A.S.E. Betreuungsmodell nach A. Heise

Validation (Validierung)	Die Gefühle der Mutter und die empfundene Belastung validieren.
Acknowledgment (Bestätigung, Anerkennung)	Der Mutter bestätigen, dass D-MER körperliche Ursachen hat und kein psychisches Krankheitsbild ist. Ihre Anstrengungen anerkennen.
Support (Unterstützung)	Die Mutter in ihrer Situation und auch in ihren Entscheidungen unterstützen.
Education (Bildung)	Die Mutter ermutigen, sich über den D-MER zu informieren und Unterstützung und Vernetzung zu suchen.

V.A.S.E. Betreuungsmodell nach A. Heise
 Eigene Darstellung. (Vgl. Heise, 2017: 121)

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

46

Auswirkungen des D-MERs

- Unterstützung & Stärkung der Mutter
 - Konkrete Behandlungsoptionen aufzeigen
 - Interdisziplinäre Zusammenarbeit der/des Stillberater:in mit:
 - Betreuende/r Allgemeinmediziner:in, Fachärzt:in für Gynäkologie – u.U. auch Fachärzt:in für Pädiatrie
 - Ernährungswissenschaftler:innen
 - Fachärzte:innen für Neurologie und Psychiatrie (falls eine medikamentöse Behandlung angedacht wird)
 - Osteopath:innen, Cranio-Sacral-Therapeut:innen
 - Fachpersonen für Akupunktur, Aromatherapie
 - Heilmasseur:innen
 - u.U. begleitend auch Pharmazeuten:innen
 - Begleitung des frühzeitigen Abstillens – wenn trotz aller Unterstützung von der Mutter gewünscht.

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

47

Conclusio

- Evidenzbasierte Studien nötig
- Trotzdem können wir die Mütter jetzt schon sehr gut unterstützen!
- Information (Hilfe zur Selbstedukation) und Anerkennung & Validierung der Empfindungen sind von enormer Wichtigkeit



Bildquelle: Adobe Stock #302446432 lizenziert

Doris Keglovits
doris@geborgene-babyzeit.at
0650/803 85 42
www.d-mer.info

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL

48

Quellen:

- Alle Quellen zu diesem Vortrag & weiterführende Informationen finden Sie hier:

<https://www.d-mer.info/d-mer/studien-veroeffentlichungen-quellen/>



Bildquelle: Adobe Stock #302446432 lizenziert

Doris Keglovits
doris@geborgene-babyzeit.at
0650/803 85 42
www.d-mer.info

EISL Fachtagung 3.12.2021/Mag. (FH) Doris Keglovits, MBA, Stillberaterin EISL