Dysphoric Milk Ejection Reflex (DMER)
Reflejo disfórico de eyección de leche (DMER)

Dysphoric Milk Ejection Reflex (DMER) is when a lactating person feels very strong negative emotions or physical sensations while breastfeeding. These feelings occur during the milk letdown ("milk ejection reflex"), when the milk starts flowing, and typically last only for a few moments. Despite its transient nature, it can be very distressing and concerning.

El reflejo disfórico de eyección de leche (DMER) ocurre cuando sientes emociones negativas muy intensas o sensaciones físicas desagradables mientras amamantas. Estas sensaciones aparecen durante la salida de la leche (el "reflejo de eyección"), cuando la leche comienza a fluir, y generalmente duran solo unos momentos. Aunque son pasajeras, pueden ser muy angustiantes y preocupantes.

DMER – What is It?

DMER is the experience of short-lived but very strong negative emotions during the early moments of breastfeeding or pumping, when milk begins to flow (commonly known as the milk "letdown"). The feelings vary from person to person, but include:

- Sadness, emptiness, or a "hollow" feeling
- Anxiety, nervousness, panic, or dread
- Irritability, frustration, or feeling overwhelmed
- Tension or restlessness
- Nausea or a sinking feeling in the stomach

For most, these feelings start within seconds of the letdown and can last anywhere from a few seconds to a few minutes. The symptoms typically resolve but return at the next nursing or pumping session. This experience is different from depression or anxiety, which persist throughout the day.

DMER can be very confusing and distressing for people who desire breastfeeding. This makes it especially important for people to seek medical evaluation if they are experiencing these symptoms, so they can be correctly diagnosed and receive the support they need. Simply knowing that DMER exists can be validating for patients

DMER: ¿qué es?

El DMER es la experiencia de emociones negativas muy intensas, pero de corta duración, durante los primeros momentos de la lactancia o de la extracción de leche, cuando la leche comienza a fluir (lo que comúnmente se conoce como la "subida" o "bajada" de la leche). Las sensaciones pueden variar de una persona a otra e incluyen:

- Tristeza, sensación de vacío o de estar "hueca"
- Ansiedad, nerviosismo, pánico o miedo intenso
- Irritabilidad, frustración o sensación de estar abrumada
- Tensión o inquietud
- Náusea o una sensación de vacío en el estómago

En la mayoría de los casos, estas sensaciones comienzan a los pocos segundos de que empieza a salir la leche y pueden durar desde unos segundos hasta unos minutos. Por lo general, desaparecen, pero pueden volver a aparecer durante la siguiente toma o sesión de extracción. Esta experiencia es diferente de la depresión o la ansiedad, cuyos síntomas persisten durante todo el día.

El DMER puede ser muy confuso y angustiante, especialmente si deseas amamantar. Por eso es importante buscar una evaluación médica si estás

who are suffering from it. It is estimated that as many as 27% of lactating people experience DMER at some point.	experimentando estos síntomas, para recibir un diagnóstico adecuado y el apoyo que necesitas. Saber que el DMER existe puede ayudar a validar lo que estás sintiendo. Se estima que hasta un 27 % de las personas que amamantan pueden experimentar DMER en algún momento.
What Causes DMER?	**¿Qué causa DMER?**
We do not fully understand the underlying cause of DMER, but it appears to be related to the transient increase in the hormone oxytocin that occurs at the time of letdown. Research is ongoing to try to more clearly understand the underlying mechanism for DMER, which will help us find the best treatments. People with underlying depression and/or anxiety are more likely to experience DMER, and mental health treatment for these individuals can help improve DMER symptoms.	No entendemos por completo qué causa el DMER, pero parece estar relacionado con el aumento temporal de la hormona oxitocina que ocurre cuando comienza la salida de la leche. Actualmente se están realizando investigaciones para comprender mejor los mecanismos que causan el DMER. Esto nos ayudará a encontrar los tratamientos más adecuados. Las personas que tienen depresión o ansiedad pueden tener más probabilidades de experimentar DMER. En estos casos, recibir apoyo y tratamiento para la salud mental puede ayudar a mejorar los síntomas del DMER.
What Can We Do for DMER?	**¿Qué podemos hacer para el DMER?**
Thankfully, DMER tends to lessen over the course of breastfeeding. Beyond that, there are some behavioral tricks that can help make DMER more manageable. • **Diagnosis and support groups.** Knowing what is going on and that there is nothing wrong with you can be very helpful by itself and can help you feel less alone in the experience. • **Meditation or other mindfulness activities.** Some people find that mindfulness in general can help them tolerate the symptoms better when they do happen. • **Distraction.** Many find that reading a good book, watching a funny TV show, thinking about funny jokes, or doing another quiet and enjoyable activity when they can anticipate the symptoms can help them get through the low moments more easily. • **Cognitive Behavioral Therapy (CBT):** CBT is a proven therapy technique that helps us manage negative thoughts and emotions. This can be a powerful form of therapy. See IABLE's handout on Mental Health Resources in the United States for ideas on where to find this type of support. • **General self-care**: Making sure you are getting enough sleep, eating well, and taking care of	Afortunadamente, el DMER suele disminuir a medida que avanza la lactancia. Además, hay algunas estrategias que pueden ayudarte a manejar mejor los síntomas: • **Diagnóstico y grupos de apoyo**. Saber qué está pasando y entender que no hay nada malo contigo puede ser muy útil. También puede ayudarte a sentirte menos sola en esta experiencia. • **Meditación u otras actividades de atención plena.** A algunas personas les ayuda practicar la atención plena para tolerar mejor los síntomas cuando aparecen. • **Distracción**: Leer un buen libro, ver una serie o programa de televisión divertido, pensar en algo que te haga reír o hacer otra actividad tranquila y agradable cuando sabes que pueden aparecer los síntomas puede ayudarte a pasar esos momentos difíciles con mayor facilidad. • **Terapia cognitivo-conductual (TCC).** La TCC es una técnica de terapia que ha demostrado ayudar a manejar los pensamientos y emociones negativas. Puede ser una herramienta muy útil. Puedes consultar el material de IABLE sobre recursos de salud mental en Estados Unidos para encontrar ideas sobre dónde buscar este tipo de apoyo.

yourself and your general mental and physical health can improve DMER.

- **Try a different method of expressing milk**: Some people find that their symptoms are not as severe when they pump as when they nurse. Some find exactly the opposite. Experimenting with this and potentially doing a combination of the two may help symptoms.

Beyond these behavioral techniques, there are some medications and other prescription treatments that can help lessen DMER symptoms. If you are experiencing symptoms of DMER and do not feel that things are improving after trying some of the above options, reach out to a breastfeeding specialist or perinatal mental health professional for help.

- **Cuidado personal**. Dormir lo suficiente, alimentarte bien y cuidar tu salud física y mental en general puede ayudar a mejorar los síntomas del DMER.
- **Probar una forma diferente de extraerte la leche.** Algunas personas notan que los síntomas son menos intensos cuando se extraen leche que cuando amamantan. A otras les sucede lo contrario. Probar ambas opciones y, si te funciona, combinar la lactancia directa con la extracción puede ayudar a disminuir los síntomas.

Además de estas estrategias, existen algunos medicamentos y otros tratamientos con receta que pueden ayudar a disminuir los síntomas de la DMER. Si tienes síntomas de DMER y no notas mejoría después de probar algunas de estas opciones, comunícate con una especialista en lactancia o con un profesional de salud mental perinatal para recibir apoyo.

The Outlook for DMER

As mentioned previously, DMER tends to improve with time. 30% of people who experience DMER do find that the symptoms lessen with time, and for some it goes away completely. But people who experience DMER are at risk of experiencing it again with subsequent lactation journeys. Hopefully as the body of research on DMER grows, we will understand it more clearly and will develop more ways to help people who experience it.

¿Qué podemos esperar con el DMER?

Como mencionamos anteriormente, el DMER suele mejorar con el tiempo. El 30 % de las personas que experimentan DMER nota que los síntomas disminuyen con el tiempo, y en algunas personas desaparecen por completo. Sin embargo, quienes han experimentado DMER pueden volver a presentarla durante futuras experiencias de lactancia. Esperamos que, a medida que crezca el volumen de investigación sobre DMER, podamos comprenderla mejor y desarrollar más formas de ayudar a quienes la experimentan.

When to Be Concerned — Contact Your Provider If…

- You are having any of the symptoms described above but they **occur persistently** throughout the day.
- You are having any of the symptoms described above and they are **not improving over time** or with trials of the above measures.
- You are having **trouble bonding** with or feeling love for your baby.
- You are having difficulty doing day to day activities.
- You are having any thoughts of harming your baby or yourself.
- **If you are worried that you may hurt yourself or your baby, call 911 (in the US and Canada) or call or text 988 (Suicide Hotline in US and Canada).**

Additional mental health resources can be found listed in IABLE's Handout on Mental Health Resources in the United States.

¿Cuándo debo preocuparme? Comunícate con tu profesional de la salud si:

- Tienes alguno de los síntomas descritos anteriormente, pero **se presentan de manera persistente** durante todo el día.
- Tienes alguno de los síntomas descritos anteriormente y **no mejoran con el tiempo** ni después de probar las medidas mencionadas.
- Tienes **dificultad para crear un vínculo** con tu bebé o para sentir amor por él.
- Tienes dificultad para realizar tus actividades cotidianas.
- Tienes pensamientos de hacerle daño a tu bebé o a ti misma.
- **Si te preocupa que puedas hacerte daño o hacerle daño a tu bebé, llama al 911 (en Estados Unidos y Canadá) o llama o envía un mensaje de texto al 988 (Línea de Prevención del Suicidio en Estados Unidos y Canadá).**

Puedes encontrar más recursos de salud mental en el material de IABLE sobre recursos de salud mental en Estados Unidos.