

从各家医院的妇产科了解到,今年“生猴子”的格外多,可经常听到许多新妈妈抱怨,自从怀孕生子后脑子就不好使了,记忆力一落千丈,经常丢三落四,在办公室囿事百出,注意力也难以持久了。尤其在职业女性中,学历越高,这种状况似乎越多越严重。当“孕傻”的抱怨变得如此普遍,这可能真的就不单是一句玩笑话了。在英文里,“孕傻”也有类似的表达——baby brain。怀孕真的能让女人变傻吗?而当了妈妈本来是件欢喜的事情,为什么又会产后抑郁呢?

# 一孕傻三年

本报记者 徐洁

## “孕傻”三年囿事百出

4年前生完孩子,在济南某事业单位工作的苏女士就开始遭遇各种囿事。“丢三落四找不着东西就不用说了,经常和人约好见面,转眼就忘了,直到对方打过电话来问我为什么失约才想起来。”更夸张的是,有一次苏女士匆忙中走进了一处男厕,见到一个正在方便的男士,她张口便质问:“这不是女厕所吗?”那个男士一脸惶恐,盯着她看了一会儿,幽幽地说:“这是男厕所……”

苏女士说,人家常说一孕傻三年,可如今女儿已经4岁了,她感觉自己还没有走出“孕傻”期。

新爸爸崔先生对妻子的变化也深有体会。崔先生吐槽说,自从生了孩子,他明显能感觉到妻子的精力不如以前好了,下班回来就累得只想睡觉,有一段时间反应也变慢,记性也变差。以前些天为例,她拿着脏衣服走进洗手间打算泡上,可一转眼,崔先生发现,妻子又抱着脏衣服出来了。崔先生问她,她才恍然大悟重新回洗手间了。

网络中关于“孕傻”的吐槽也比比皆是。明星杨幂也被曝做妈妈后频频“犯傻”,如在上海虹桥机场跟助理走失,躲在角落里打电话。她自己也在微博上讲述了一段经历:“一路低头看手机的下场就是,跟着前面的大叔直接冲进男厕所。”

## 激素、心理、劳累是主因

百度百科中对“孕傻”的解释是,当女性怀孕后,准妈咪的记忆力出现衰退、认知能力下降的现象,民间俗称“一孕傻三年”。

济南圣玛利亚妇产医院产科主任张颖颖说,目前国内并没有关于“一孕傻三年”现象的医学调查,但不能说一点科学性没有。原则上,怀孕生产对机体本身并无影响,但怀孕、生产以及哺乳期间,女性的内分泌水平波动较大,引起女性情绪的波动以及短暂的迟钝。生育时,女性体内的雌激素、孕激素和催产素在急剧升高后又骤降,短期内的这种急剧变化可能会导致人的情绪低落,因此对周围的事物反应变慢,但是等宝宝出生后,随着体内激素水平慢慢恢复正常,这种“变傻”的现象也就慢慢消失了。“但这一周期持续多久,三年还是更短或者更长,就很难说了。”张颖颖说。

在心理咨询师看来,孕傻甚至产后抑郁,根源更多地在于心理上。武笛是济南圣玛利亚妇产医院的心理咨询师,她说,许多新妈妈还没有完全适应带孩子的生活,看孩子、做家务,手忙脚乱,可能会精力达不到而有些忘事,并不严重,不过“孕傻三年”的说法给了她一种暗示——所作所为就是比之前“傻”。

山东大学第二医院产科副主任医师洪凡真介绍,“变傻”和长期疲劳、大脑长时间处于紧张状态有关。怀孕时,有些准妈妈会担心和紧张,害怕流产、早产。宝宝出生后,以前的作息习惯打乱,新妈妈的生活变得日夜不分,即便是三更半夜在熟睡中,也要被折腾起来给宝宝喂奶、换尿布等,长期处于睡眠不足的状态。由于长期处于疲劳、紧张状态,在这种应激状态下,新妈妈们变得反应慢,也就不足为奇了。

## 教你几招避“孕傻”



**1** 尽量养成小睡习惯,让大脑充分休息。



**2** 制作任务清单,并张贴在醒目处。



**3** 钥匙、钱包等常用物件每天都放在同一个地方。



**4** 完成工作多做笔记。



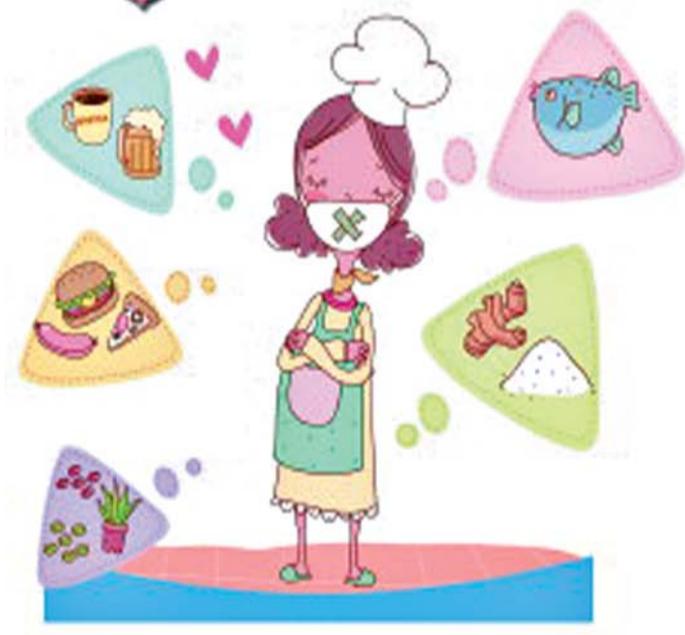
**5** 保持水分很重要,让血液更多地流向你的大脑。



**6** 多吃含铁食物,让血液携带更多的氧气到达大脑。



**7** 定期、适度运动,帮助血液的流动。



## 超半数新妈妈产后会抑郁

武笛认为,比“孕傻”更值得关注的是产后抑郁。前不久,媒体报道,西安一名33岁的孕妇因产后抑郁,抱着5个月大的女儿跳楼身亡,而类似的事情已多次发生了。

武笛说,有一项统计显示,产后抑郁的发生率为50%—80%。随着对新妈妈角色的适应和体内激素水平的稳定,生产几个月后,许多产妇的抑郁状态消失,但有的越来越严重。最极端的结果就是产妇自杀或伤害孩子。武笛建议,准妈妈产前就应当尽量保持平稳的心情,否

则也会加大产后抑郁的几率。此外,新妈妈劳累、焦虑、敏感,更需要家人的关注,家人不要因为照顾孩子冷落了产妇,尤为重要是新爸爸的关爱和宽容心。

“孕傻也好,产后抑郁也罢,我觉得就是短时间内生活和心理骤然改变的反应,一个家庭诞生了新生命,妈妈的压力要比爸爸大。所谓的孕傻和抑郁就是不适应的一种反应,起码在这一个阶段,应多体谅和宽容对方。”新爸爸崔先生说。



周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师,国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,主办专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中医援在线QQ/微信号:329047252,有问必答,验证请标注齐鲁晚报读者。

## 五行音乐 奇妙的“药物”

中医的经典著作《黄帝内经》两千多年前就提出了“五音疗疾”的理论,《左传》中更说,音乐像药物一样有味道,可以使人百病不生,健康长寿。古代贵族宫廷配备乐队歌者,不纯为了娱乐,还有一项重要作用是用音乐舒神静性、颐养身心。

在中医心理学中,音乐可以感染、调理情绪,进而影响身体。在聆听中让曲调、情志、脏气共鸣互动,达到动荡血脉、通调精神和心脉的作用。生理学上,当音乐振动与人体内的生理振动(心率、心律、呼吸、血压、脉搏等)相吻合时,就会产生生理共振、共鸣。这就是“五音疗疾”的身心基础。

### 用乐如药

五行音乐,指的是中国古代音乐分为“宫、商、角、徵、羽”五类。五音配五行,五行配五脏。根据五行学说的“生克乘侮”规律,即可以治病。且中医理论赋予传统音乐归经、升降浮沉、寒热温凉等特性。根据需要,同样的乐曲,可以使用不同的配器、节奏、力度、和声等等,彼此配伍,恰似中药处方中有君臣佐使。

用音乐治疗,包括正治与反治,正治与反治,其理论依据仍然是五行之间的“相生、相克、相乘、反侮”的规律。让情绪兴奋者听平和忧伤的乐曲,是最常用的方法,还可以使乐曲与情绪同步,帮听者宣泄过多的不良情绪,例如如泣如诉的乐曲带走悲伤,以快节奏的音乐发泄过度兴奋的情绪。

### 调心,养生的根本

健康不仅仅是不得病,心理健康更是躯体健康的保证,调心即养神,也可以说“保持心理平衡与健康”。中医认为:心主神,心为五脏六腑之大主。心藏君火,君火以明,主不明则十二官危。心之神可统五脏之神,包括脾之意,肺之魂,肾之志,肝之魂,皆由心神所主管。如果能把心神调整好,那五脏之神皆可得到调整。

心脏一刻不停的搏动完全符合五行之中“火”的特性。心脏掌控着精神和血液的循环,然而,现实的生活和工作压力,不断在减少的睡眠、很少运动的身体……无一不在伤害我们的心,所以很容易心脏系统出现不适。

心常见不适:失眠、心慌、心胸憋闷、胸痛、烦躁、舌尖部溃疡。

属心的音阶:徵音,相当于简谱中的“5”。徵调式乐曲:热烈欢快,活泼轻松,构成层次分明,性情欢畅的气氛,具有“火”之特性,可入心。

最佳曲目:《紫竹调》。心气需要平和,这首曲子中,运用属于火的徵音和属于水的羽音配合很独特,补水可以使心火不至于过旺,补火又可使水气不至于过凉,利于心脏的功能运转。

### 其它音乐处方

◆若想催眠:请听《平湖秋月》、舒曼的《梦幻曲》、莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》;

◆欲解抑郁:请听《喜洋洋》、《江南好》;

◆想除悲怆:请听海顿的《创世纪》、柴可夫斯基的《第六交响曲d小调——悲怆》、贝多芬的《第五交响曲c小调——命运》;

◆振作精神:请听《金蛇狂舞》、《步步高》;

◆若去烦躁:请听《梅花三弄》、《塞上曲》、《空山鸟语》;

◆促进食欲:请听《花好月圆》、《青春舞曲》;

◆为降血压:请听《平湖秋月》、《雨打芭蕉》、《春江花月夜》、《姑苏行》。