



给大脑做一场“产后修复”，告别“孕傻”

◎重庆医药高等专科学校 周灵力/王朝阳

“孕傻”现象并非智商实质性的下降，而是产后注意力、记忆力、执行功能等方面暂时性、适应性的变化，是女性的大脑为了胜任“母亲”这一角色进行的一场深刻而充满智慧的重塑。今天，就让我们一同探寻“孕傻”背后的科学真相，并找到有效的策略，为大脑进行一次全面的“产后修复”。

“孕傻”背后三大核心真相

1. 睡眠不足：大脑修复时间被剥夺。

新生儿频繁的夜醒、喂奶、安抚，将妈妈原本连续的睡眠切割得支离破碎，这就导致深度睡眠的缺失，使妈妈们难以进入对记忆巩固至关重要的深度睡眠期和快速眼动睡眠期，自然就会导致记忆力变差。此外，长期缺觉还会削弱前额叶皮层的功能。这个脑区负责工作记忆、决策、计划和注意力控制等高级认知功能，当它得不到休息，就如同后台运行了太多程序的手机，变得卡顿、迟缓，“丢三落四”和“反应慢半拍”便成了产后自然现象。

2. 信息超负荷：注意力被多重任务分散。

产后妈妈要同时完成育儿、家务、工作、个人需求的满足等多项复杂而烦琐的任务，且在这之间进行无数次的迅速切换，在同时完成多重任务下，注意力自然无法集中。更关键的是，产后大脑会将婴儿的哭声、饥饿感、表情变化等列为最优优先级任务，自动分配更多的资源和精力到照顾宝宝这一项事务上，导致其他任务得到的注意力和资源不够。但这并非注意力的永久损伤，而是在信息洪流中的一种选择性优化。

3. 激素剧烈波动：大脑内在驱动力受损。

怀孕与分娩让女性体内的雌激素、孕激素等水平经历一场剧烈的波动——在孕期达到峰值，而后在产后

断崖式下降。这种波动不仅是情绪起伏的生理基础，更是驱动大脑进行结构性改变的核心力量。研究发现，孕期女性大脑的灰质体积会减少，但这并非大脑退化，而是一次大脑的优化重组。大脑正在修剪部分冗余的神经连接，强化与母婴互动、情绪识别相关的神经网络，使妈妈对宝宝的需求更敏感、反应更迅速。

四大策略助力重塑产后大脑

策略一：智慧补觉，重塑睡眠节律。

妈妈们不需要刻意追求8小时连续睡眠，而是提升睡眠的质量与效率。这需要妈妈们放下家务和手机，抓住白天任何一个可能的机会，和宝宝一同小憩。这短暂的休息能有效降低睡眠负债，为大脑快速“充电”。还可以与家人建立轮班制，例如，爸爸可以单独带娃2~3小时，让妈妈获得一段珍贵的连续睡眠；或是在夜间由家人用提前备好的母乳进行瓶喂，让妈妈拥有一个不被中断的睡眠周期。

策略二：训练专注，在碎片中锚定当下。

妈妈们可以通过生活中的刻意练习，重新掌握注意力的主导权。你可以准备一个漂亮的笔记本或使用手机上的备忘录，将待办事项全部写下，完成一项划掉一项。这种视觉化的反馈能极大减轻记忆负担，并带来掌控感与成就感。你也可以有意识地减少“多任务并行”的局面。比如，

喂奶时，就全心感受怀中的温软与亲密；陪玩时，就彻底投入孩子的笑声与探索；工作时，就将孩子交给家中的其他人帮忙照顾。你还可以每天花5~10分钟，进行正念呼吸练习，这能让你更好地管理自己的注意力，而非被杂念牵着走。

策略三：管理情绪，为认知减负。

良好的心情有助于清晰地思考。产后有一些消极情绪是很正常的事情，妈妈们无需为此感到自责羞愧。妈妈们可以做一些能让自己心情舒畅的事情，比如与其他新手妈妈交流，或者为自己留出一段不扮演“母亲”角色的独处时光、听听音乐、泡杯花茶、发展一个简单的爱好（如绘画、手工）等。这短暂的抽离是给自己的重要情绪能量补给。如果情绪持续低落、焦虑，已严重影响到正常生活，请及时向心理咨询师或心理医生寻求专业的帮助，这也是对自己和家庭负责的表现。

策略四：能动则动，用身体唤醒大脑。

妈妈们需要保持适量的运动。运动能促进身体分泌内啡肽，这是一种天然的愉悦剂，能有效对抗压力、焦虑和产后情绪低落，为清晰认知扫清情绪障碍。此外，运动还能促进全身血液循环，将更多的氧气和营养物质输送给大脑，加速清除神经代谢废物，让脑细胞焕发活力。妈妈们无需剧烈运动，每天推着婴儿车进行30分钟的快走，或者在家跟练一段产后瑜伽或普拉提，都能收获运动带来的好处。😊