

بارداری پرسترس مانع رشد کودک نوپا می شود

16 اردیبهشت 1401

تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوزادانی که از زنانی که در دوران بارداری استرس دارند، به دنیا می‌آیند، احتمالاً با بزرگ شدن، مشکلات اجتماعی، عاطفی و یادگیری را تجربه می‌کنند.

به گزارش مدیران نِت، «کاترین لیمپروپولوس»، نویسنده این مطالعه و رئیس مؤسسه توسعه مغز در بیمارستان ملی کودکان در واشنگتن دی سی، می‌گوید: «پیشانی روانی زیاد مادر نه تنها او، بلکه بر رشد **مغز جنین** او نیز تأثیر می‌گذارد.»

محققان نزدیک به ۱۰۰ زن باردار و نوزادانشان را به مدت ۱۸ ماه تحت نظر گرفتند. این زنان همچنین به پرسشنامه‌هایی درباره سطح استرس خود در هفته‌های ۲۴ تا ۴۰ بارداری پاسخ دادند و فرزندانشان در ۱۸ ماهگی تحت آزمایش‌های رشد عصبی قرار گرفتند.

این مطالعه نشان داد نوزادان متولد شده از زنانی که سطح استرس بالایی را گزارش کردند، تغییرات مغزی در نواحی کلیدی مغز در حال رشد، از جمله چین‌های قسمت بیرونی مغز و هیپوکامپ چپ، که وظیفه یادگیری و حافظه را بر عهده دارد، مشاهده شد. این بچه‌ها بیشتر در کنترل احساسات خود مشکل داشتند و دچار اختلالات فکری بودند.

لیمپروپولوس گفت: «تغییر در رشد مغز در زمان‌های بحرانی بارداری می‌تواند اثرات طولانی‌مدت رشد عصبی در این نوزادان داشته باشد.»

اینکه چگونه سطح **استرس** یک زن بر رشد مغز جنین تأثیر می‌گذارد هنوز به طور کامل شناخته نشده است. محققان فقط یک ارتباط و نه یک پیوند علت و معلولی را پیدا کردند.

لیمپروپولوس در ادامه افزود: «استرس فعالیت سیستم‌های غدد درون‌ریز و سیستم ایمنی مادر را افزایش می‌دهد، که می‌تواند پاسخ استرس مادر را ایجاد کند، که به نوبه خود ممکن است بر عملکرد جفت، جریان خون یا فعالیت التهابی در **دوران بارداری** تأثیر بگذارد.»

خبر خوب این است که زنان می‌توانند به تنهایی کارهایی را انجام دهند که برای کاهش استرس، رایگان یا کم هزینه است، مانند خواب خوب، خوردن یک رژیم غذایی مغزی، صحبت با یک دوست و یک لحظه استراحت برای آرام کردن اضطرابشان. تمرین تمرکز حواس، یوگا و تمارین تنفسی هم خوب هستند.