

# 一孕傻3年？ 談孕期產後的認知及情緒變化

幾個正在職場工作的媽媽來到檢查室，不約而同地提到自己自從生小孩後，就開始變得健忘；至今小孩都已經5、6歲了，健忘的情形依然沒有改善。

文 / 吳瑋庭

國泰綜合醫院神經內科臨床心理師

筆者回顧與孕期及產後認知及情緒相關研究後，發現研究受試者數量普遍偏少，造成結果推論性有限；但在歸納多篇文獻結果後，可發現懷孕階段的確多少存在情緒及認知變化，而這樣的改變大致會在產後2年便回復正常。Buckwalter等人(2001)研究，包含11個懷孕婦女受試者，指出懷孕期間出現的認知功能障礙(包含注意力、處理速度、語文學習及記憶力)皆會在生產2年後改善；而情緒困擾(包含憂鬱、身體化症狀、強迫性、焦慮)也會有所改善；認知功能和情緒兩者的提升回復是相關的。而Christensen等人(2010)的世代研究，追蹤188個懷孕婦女受試者長達8年的時間，結果則否決懷孕與認知功能障礙相關的假設。

以筆者自身懷孕經驗而言，偶爾在和個案及家屬的對談過程，會發現自己思考及反應速度變慢，訊息接受量有限。然而，這樣的認知改變並不是持續穩定的狀態，有時候會受到前一晚睡不好、當下精神疲倦、胎動頻繁等因素而影響；不像是臨床上因中樞神經系統功能異常引起認知功能障礙的個案表現。

那究竟是什麼會造成孕期及產後認知與情緒的波動性變化？我們可以生理-心理-社會的理論架構來理解。首先，以生理因素來說，體內荷爾蒙在此階段的消長起伏會影響情緒波動，因此提升產後憂鬱及焦慮的可能性。雌激素及黃體素增加、頻尿、胃食道逆流、呼吸困難皆會造成睡眠片段，進而影響白天的精神狀態及認知功能表現。另外，Oatridge等人(2002)發現懷孕過程因荷爾蒙、血管及代謝改變而引起大腦體積減少，但在產後一年大腦體積即回復正常。

以心理因素而言，此人生階段任務改變也會造成在家庭、人際及工作領域一定程度的壓力，需要時間調適；像要接受懷孕事實、面對懷孕結果、適應未知與不可預測性，以及調適角色及關係的改變。承受心理壓力勢必會增加認知功能障礙及情緒困擾的可能性。

以社會因素而言，人們對於懷孕女性也抱持著特定的社會期待及標籤。Corse(1990)表示在工作場域中，人們會期待懷孕女性主管較順從、友

善，以及容易被引導；而對其權威行為感到驚訝。另外，像是民間流傳的「一孕傻3年」俗語，也會讓懷孕女性容易將正常的健忘現象當成認知障礙，對於其工作表現不滿意視為人生全面失敗，造成自我形象低落。

筆者認為面對孕期及產後階段的準媽媽及媽媽們，需要良好的支持系統，陪伴自己走過這個不簡單的轉換過程。首先，學習向伴侶、父母親和朋友說出需求，讓他們成為最好的隊友。另外，學會放輕鬆，與這個阶段的自我共處，不應再用懷孕前設定的標準要求及苛責自己。同時，也不忘時時肯定自己，回顧每一天、每一周的微小行動，都是預備自己能更從容面對未來挑戰的里程碑。

以此文獻給所有偉大的女性。

#### 參考文獻：

1. Buckwalter, J. G., Buckwalter, D. K., Bluestein, B. W., & Stanczyk, F. Z. (2001). Pregnancy and postpartum: changes in cognition and mood. In *Progress in brain research* (Vol. 133, pp. 303-319). Elsevier.
2. Christensen, H., Leach, L. S., & Mackinnon, A. (2010). Cognition in pregnancy and motherhood: prospective cohort study. *The British Journal of Psychiatry*, 196(2), 126-132.
3. Corse, S. J. (1990). Pregnant managers and their subordinates: The effects of gender expectations on hierarchical relationships. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 26(1), 25-47.
4. Oatridge, A., Holdcroft, A., Saeed, N., Hajnal, J. V., Puri, B. K., Fusi, L., & Bydder, G. M. (2002). Change in brain size during and after pregnancy: study in healthy women and women with preeclampsia. *American Journal of Neuroradiology*, 23(1), 19-26.

