

[Главная](#) > Стресс будущей мамы укрепляет здоровье ребенка?

Стресс будущей мамы укрепляет здоровье ребенка? | Le stress de la mère renforce la santé de l'enfant à naître?

Автор: Лейла Бабаева, Базель, 24. 05. 2016.



Переживания могут и помочь малышу... (destinationsante.com)

Переживания и депрессия во время беременности могут принести не только вред, но и пользу плоду: у малыша выработаются защитные механизмы еще до рождения, отмечается в исследовании, проведенном швейцарскими учеными.

Le stress et la dépression pendant la grossesse peuvent nuire, mais aussi profiter à l'enfant qui pourrait développer des mécanismes protecteurs avant la naissance. C'est la conclusion de l'étude

menée par des scientifiques suisses.

В рамках исследования группа швейцарских, немецких, британских и канадских ученых под руководством профессора факультета психологии Базельского университета Гюнтера Мейнльшмидта **исследовала 100 матерей и их младенцев во время беременности и после родов**. Ученые обнаружили связь между повышенной концентрацией гормонов стресса у матери и неприятностями в период беременности и определенными эпигенетическими изменениями у ребенка.

В результате таких изменений ген рецептора окситоцина, ответственный за социальное поведение и адаптацию к стрессу, активируется с большей легкостью. Этот механизм может быть подтверждением того, что у будущих малышей развивается и укрепляется способность справляться со сложностями и проблемами, с которыми им предстоит столкнуться в жизни. Результаты исследования опубликованы в журнале «Social Cognitive and Affective Neuroscience».

Впрочем, не все так просто, как может показаться, и сделанное открытие вовсе не говорит о том, что во время беременности надо искать неприятностей и переживать по любому поводу. Активация упомянутого гена или его бездействие зависят от метиловых групп, которые прикрепляются к ДНК и действуют в качестве переключателя. Другое открытие исследователей – у детей, мамы которых во время беременности часто испытывали стресс, снижено метилирование гена рецептора окситоцина при рождении, что, в свою очередь, **приводит к более легкой активации гена**. Окситоцин не только играет важную роль в формировании привязанности между малышом и мамой, но и в начале родов и лактации.

В рамках исследования ученые также собрали кровь из пуповин 39 новорожденных и проанализировали гормон стресса кортизол в слюне матерей. Кроме того, мамы заполнили анкеты, благодаря которым была получена информация о стрессовых ситуациях в их жизни и их психическом здоровье. На данном этапе **ученые пока не в состоянии сделать вывод касательно долгосрочных последствий**, которые могут возникнуть в жизни ребенка по причине эпигенетического программирования рецепторов окситоцина.

Предыдущие исследования показали, что переживания и стрессы во время беременности могут увеличить риск психических расстройств и физических заболеваний у будущего ребенка. В то же время, ученые до настоящего времени **уделяли мало внимания потенциальным защитным механизмам малышей**.

«Мы делаем только первые шаги в сфере исследования стрессоустойчивости организма младенцев, - приводят слова профессора Мейнльшмидта в коммюнике на сайте Базельского университета. – Выполненные наблюдения позволили получить первые доказательства того, что неблагоприятная среда во время беременности может также задействовать защитные механизмы. Нам необходимо глубокое понимание процессов, которые позволяют людям сохранять здоровье в долгосрочной перспективе, даже несмотря на враждебное окружение». Не исключено, что такое понимание даст возможность предупредить развитие психических расстройств и физических заболеваний.

А пока ученые работают в новом направлении и ищут веские подтверждения своей теории, напомним будущим мамам несколько рекомендаций о том, **как избежать стресса**. Одним из лучших средств остается еда. Конечно, речь не идет о тортах или печенье с шоколадом, нервную систему укрепляют продукты с высоким содержанием витаминов группы В – продукты животного происхождения, богатые белком, темно-зеленые овощи, рыба, молочные

продукты и орехи. Чтобы восполнить запасы марганца и витамина С (которые истощаются во время стресса), необходимы зеленые и красные овощи, сухофрукты и ягоды.

Кроме того, снять стресс помогает творчество: рисование, пение, сочинение стихов. Никто не отменял и прогулки на свежем воздухе, солнечный свет, позитивный аутотренинг и общение с близкими.



Добавить комментарий

Пожалуйста, [войдите](#) или [зарегистрируйтесь](#) , чтобы отправить комментарий
