



严勇杰 绘

记不得车牌尾号,走错家门,忘了自己“贵姓”…… 新妈妈们倒出一箩筐窘事

专家说,从医学角度看所谓“一孕傻三年”并没根据

□记者 陈焯

“一怀孕就犯傻,生完孩子‘病’更重。这不产假结束上班了,发现自己脑子严重不够用。”昨天,市民王女士给本报新闻热线87777777来电说,本来她也就是在办公室里调侃调侃,谁知引来好几位妈妈的共鸣。“有人还一本正经地说‘一孕傻三年’是有科学依据的,这难道不是玩笑话吗?”

B调查 新妈妈们的感受都差不多

记者发现,王女士的“傻”还真的很有普遍性,身边几乎所有的妈妈都表示孕傻曾发生在自己身上或正在发生着,“一孕傻三年”是她们挂在嘴边的调侃话。

陶女士家住兴宁路,闺蜜生女儿已是八九年前的事了,但说起闺蜜当时的傻劲,她至今记忆犹新。“我们是十几年的好朋友了,她隔三差五就会到我家来聚聚。那一年,她生完孩子出月子,说要来我家看看,结果我等了半天人没等到,等来一个电话。她居然问,从家里出发该走哪条路过来?”

“生孩子前的那个思维严谨、干练成熟的

闺蜜不见了,老觉得她脑子一团浆糊。丢三落四是常态,随手搁的东西,基本上一转身就找不到了。不过,印象中她过了一两年状态就好了。”

换下的尿不湿丢进洗衣机;洗面奶当牙膏使;盛饭往厕所跑;人名与相貌对不上号;话到嘴边突然忘了;接不上别人的话茬;说过的话要重复说;坐电梯按楼层前要想一想;到了一个地方就忘了要干啥……昨天,记者在微信朋友圈做了一个小调查,收到了这样一串留言。

这些多是生完孩子一年以内的新妈妈故事,一位母亲开玩笑地说,她四年里生了两个孩子,“孕傻”从未离开过。

C解释 生活重心变了注意力转移

妈妈们的感受几乎一样,莫非“孕傻”这事儿是真的?带着疑问,昨天下午记者采访了宁波市第一医院妇产科主任丁慧青。

“所谓‘一孕傻三年’,还真就是一句玩笑话,至少从医学角度上来分析,是没有什么根据的。”丁医生告诉记者,为何会出现这种“症状”,主要原因是生完宝宝的妈妈生活重心转移了,注意力集中不起来,兴奋点也跟以往不同。

孕前,她们可能把更多精力投放在工作上,但新生命降临后,就被照顾宝宝和琐碎的家务包围。全心全意地做一件事情,自然就没法抽出更多的注意力和兴趣点,去分担其他事情。

“孕傻”不是真的变傻,妈妈们感觉在应对很多情况时迟钝了,但在照顾宝宝的问题上,头脑清楚得很。宝宝几点喝的奶、几点拉的粑粑、鱼肝油喂了没、辅食吃了没、下一次体检啥时候……这些事情还不够繁琐吗?可在她们似乎变傻的脑袋里,居然记得格外清楚。“所以说,孕傻只是一种说法,有时候也是妈

妈在除照看宝宝外,无法应对事情时给自己和他人的一种说辞。”

丁医生说,尤其是照看新生儿的妈妈,日夜颠倒,没有足够的睡眠,自然精神更加涣散。她建议,在条件允许的情况下,妈妈们请保证优质的睡眠,合理补充营养,尽快让身心从怀孕、分娩的疲劳中调整过来。注意力也要抽出来一些,顾及其他的事情。平时多听听音乐舒缓情绪,多跟家里人、朋友聊天,情绪好一些,焦虑和紧张感也会少一点,所谓的“孕傻”现象会慢慢消失的。

一位婚姻家庭咨询师则从另一个角度给了一些建议。她解释,有一些妈妈身心不是很健康,面对新生儿束手无策,想担当新角色但又力不从心时,就会产生焦虑、压抑等情绪。当无法排解这种负面情绪时,就不单单是“孕傻”那么简单了,一定要及时找心理医生治疗。

她的建议是,从二人世界到三口之家,妈妈扮演的角色很重要,但爸爸也一定要站出来,承担该承担的责任,为妈妈减轻养育宝宝的负担,这样妈妈紧绷的神经才能慢慢放松下来。

A吐槽

单双号过桥要下车瞅一眼

说起“孕傻”,王女士在电话那头的吐槽,让记者忍俊不禁。

今年7月,她刚生了一个女儿,4个月的产假都在跟奶瓶、尿布打交道,晚上睡不好、白天不能睡。“相比以前,我感觉自己记性差了好多,且不说东西丢三落四,前一天穿啥衣服第二天就不记得了。反应还迟钝,家里人问我事情,我得脑子里过一下才能回答。”

上班一个月来,王女士已经数次被同事当成茶余饭后的笑料了。

比如,有一回跟客户谈合作,人家问她贵姓。“呃,我贵姓啊?”面对这个问题,她居然一脸懵懂,重复了好几遍“我贵姓啊”,一旁的同事差点笑岔气。

还有,自己家住在12幢6层,一次下班回家却直愣愣地往14幢6层跑,掏出钥匙费了好大劲也打不开家门,急得她赶紧给家里的爸妈打电话:“快来开门,我钥匙打不开了。”

此外,前几天,她开车从海曙往东部新城赶,准备过灵桥时,突然忘了车牌尾号是单数还是双数。不得已只能把车往边上一靠,下车蹲到车前默念车牌号。结果上了车开两步忽然发现当天是几号也不知道,只能再次停车掏手机看日期。

按王女士的话说,她已经“傻”得无可救药了,不知道这样子是不是有科学道理?



走进城管 关爱民生

智慧城管热线 96310

为期一个月实现区域环境无缝融合 鄞州开展区域交界处市容环境综合整治

从前天开始,鄞州区启动区域交界处市容环境综合整治,将重点对区域交界处的市容乱象进行集中整治,优化管理“灰色地带”环境。

据鄞州城管局相关负责人介绍,由于部分区域交界处长期处于管理“灰色地带”,导致市容乱象多发、高发;比如,流动摊贩常常在区与区之间流窜摆摊,给执法管理工作带来重重困难。此次整治剑指交界处各类市容秩序违法违规行为,旨在通过区域性专项治理,实现区域环境无缝隙融合、沿街景致无差别过渡。

据介绍,此次综合整治将持续一个月,截止到2017年下旬结束,重点整治区域包括:兴宁路(福明路至世纪大道段)、百丈路(福明路至世纪大道段)、中山路(福明路至世纪大道段)、沧海路(中山路至铁路线)、天童北路(兴宁路至飞虹立交桥段)、永达路(江东南路至桑田路段)、中兴路(兴宁路至麦德龙)、江东南路(舟宿夜江段)和河清路(百丈路至兴宁路段)。我区中河中队、钟公庙中队、潘火中队、邱隘中队、东柳中队、东郊中队、白鹤中队、东部新城中队等相关城管

中队共同参与此次整治。

早在综合整治前,鄞州各城管执法中队已经行动起来,对辖区区域交界处情况进行了排摸。钟公庙城管中队长丰分队排查和掌握东南路(舟宿夜江段)道路两侧的“一跨六乱”等市容乱象,向存在违法违规行为的当事人发放整治通知书;违停抄告小组对沿街违停车辆进行依法管控;根据问题难易和轻重缓急程度,对部分问题可直接组织集中整治。排查结果上报中队部,由信息员进行台账登记整改情况。

此次整治行动对街面跨门、

工地道口管理、拆迁地块管理提出了重点规范要求:一是道路两侧视线可及处有无照流动经营、跨门经营、违法停车以及“五乱”现象;二是道路两侧店铺落实门前三包责任制;三是道路两侧的建筑工地应沿施工现场四周连续设置围墙围挡,围墙外侧应用公益性广告、宣传标语等进行美化。工地运输车辆必须冲洗干净后方可出场;四是区域交界处道路两侧的拆迁地块四周规范设置硬质全封闭围挡,严防建筑垃圾、生活垃圾偷倒现象发生;五是规范沿线户外广告设置。

采访中记者还了解到,当前正处于区域合并的磨合期,区域交界处一些市容乱象出现反弹,此时也是治理这一“顽疾”的最好时机,各执法中队要以此次专项整治行动为契机,积极搭建合作平台,通过建立整治工作微信群、落实限期整改制度、建立督查考核机制、巩固整治成果等措施,全面治理好区域交界处市容“老大难”问题。如果市民发现有类心的现象和问题,请拨打城管热线96310联系。

记者 边城雨
通讯员 朱娇娇 王闰