

Отцовство буквально перестраивает мозг мужчин: учёные обнаружили быстрые изменения после рождения ребёнка



Дата публикации: 20.05.2026

Долгое время нейробиология родительства почти полностью концентрировалась на матерях. Учёные хорошо изучили, как беременность, роды и уход за младенцем меняют женский мозг, гормональную систему и эмоциональное восприятие. Однако вопрос о том, что происходит с мозгом мужчин после рождения ребёнка, оставался одной из малоизученных тем современной нейронауки. Теперь новое исследование показывает, что отцовство вызывает у мужчин глубокие и быстрые изменения в работе мозга, причём наиболее интенсивная перестройка происходит уже в первые недели жизни ребёнка.

Работа, опубликованная в журнале *Translational Psychiatry*, стала одним из наиболее подробных исследований так называемого «отцовского мозга». Учёные проследили изменения в мозге молодых отцов на протяжении первых шести месяцев после рождения ребёнка и обнаружили признаки выраженной нейропластичности — способности нервной системы перестраивать свои связи и

структуру под воздействием нового опыта.

Исследование проводилось с использованием серии МРТ-сканирований. Группу мужчин обследовали шесть раз: через неделю после рождения ребёнка, а затем через три, шесть, девять, двенадцать и двадцать четыре недели. Одновременно исследователи оценивали уровень эмоциональной привязанности отцов к младенцам и изменения в их поведении.

Полученные результаты оказались неожиданно масштабными. Уже в первые шесть недель после рождения ребёнка у мужчин наблюдалось быстрое уменьшение объёма серого вещества сразу в нескольких областях мозга: лобной, височной, теменной и затылочной коре, а также в гиппокампе и островковой коре. На первый взгляд подобное уменьшение может показаться тревожным, однако нейробиологи подчёркивают, что речь не идёт о повреждении мозга. Напротив, подобные процессы часто связаны с его функциональной перестройкой и оптимизацией нейронных сетей.

Похожие изменения ранее фиксировались и у матерей после беременности. Современная нейронаука рассматривает такие процессы как форму адаптации мозга к новым задачам. Нервная система избавляется от менее востребованных связей и усиливает те сети, которые особенно важны для родительского поведения, эмоциональной чувствительности и распознавания сигналов младенца.

Особенно интересным оказалось то, что примерно после двенадцатой недели некоторые области мозга начали вновь увеличиваться в объёме. Наиболее заметный рост наблюдался в участках лобной коры и мозжечка. Исследователи предполагают, что мозг проходит через несколько последовательных фаз адаптации: сначала происходит быстрое переключенение нейронных сетей, а затем начинается укрепление новых функциональных структур.

Изменения затронули не только анатомию мозга, но и его функциональные связи. В течение первых месяцев после рождения ребёнка нейронные сети мужчин постепенно переключались с обработки преимущественно сенсорной информации на более сложные эмоциональные и социальные процессы. Особенно важную роль сыграла миндалина — структура мозга, связанная с эмоциями, тревогой, мотивацией и формированием привязанности.

Учёные обнаружили, что миндалевидное тело начало активнее взаимодействовать с гиппокампом и передней поясной извилиной — областями, участвующими в эмоциональной памяти, эмпатии и социальной обработке информации. Причём чем сильнее были эти изменения, тем более выраженную эмоциональную привязанность к ребёнку сообщали сами отцы.

Фактически исследование впервые показало, что формирование связи между отцом и младенцем сопровождается реальной биологической перестройкой мозга. Это помогает объяснить, почему вовлечённые отцы постепенно становятся более чувствительными к плачу ребёнка, его мимике, голосу и эмоциональным сигналам.

Дополнительный интерес вызывает гормональная сторона процесса. Хотя мужчины не проходят через беременность, после рождения ребёнка у многих из них также происходят заметные физиологические изменения. Предыдущие исследования показывали снижение уровня тестостерона и одновременное повышение уровня пролактина и кортизола. Подобные гормональные сдвиги могут усиливать заботливое поведение, эмоциональную вовлечённость и мотивацию к уходу за ребёнком.

Исследователи считают, что первые шесть–девять недель после рождения ребёнка представляют собой особый «критический период» для перестройки отцовского мозга. Именно в это время нейропластичность достигает максимума, а эмоциональная связь между отцом и младенцем формируется особенно активно.

Полученные данные могут иметь важные практические последствия. Всё больше исследований показывают, что активное участие отцов положительно влияет на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие детей. Теперь у этой связи появляется и нейробиологическое объяснение. Мозг мужчины буквально адаптируется к новой роли, усиливая системы эмоционального взаимодействия и социальной привязанности.

Учёные также предполагают, что ранний физический контакт между отцом и младенцем может дополнительно усиливать эти процессы. Практики вроде совместного контакта «кожа к коже», когда отец держит ребёнка на груди, вероятно, активируют механизмы нейропластичности и способствуют формированию более прочной эмоциональной связи.

Несмотря на важность результатов, исследование имеет ограничения. В нём отсутствовала контрольная группа мужчин без детей, а сама выборка была относительно небольшой. Тем не менее чёткая последовательность изменений и совпадение структурных перестроек с ростом эмоциональной привязанности делают выводы весьма убедительными.

В ближайшие годы исследователи планируют изучить, как на изменения мозга влияют гормоны, генетические факторы, уровень вовлечённости в уход за ребёнком и социальная среда. Возможно, нейробиология отцовства окажется гораздо более сложной и глубокой, чем предполагалось ранее.

Современная наука всё увереннее показывает, что родительство — это не только психологический и социальный опыт, но и мощный биологический процесс. Мозг мужчины после рождения ребёнка не остаётся прежним: он начинает перестраиваться, адаптируясь к новой роли и формируя механизмы заботы, эмоциональной близости и долгосрочной привязанности.

Ссылка: «Отцовский мозг: лонгитюдные исследования структурной и функциональной пластичности и привязанности в течение 24 недель после родов» DOI: [10.1038/s41398-026-04082-7](https://doi.org/10.1038/s41398-026-04082-7).