

母乳通信 第25号

母乳通信は、しんしろ助産所の母乳育児に関する考え方と手技をまとめた通信です。
母乳で育てたいプレママ・ママを応援します。

「愛情ホルモン ～オキシトシン～」

「オキシトシン」という言葉をご存知ですか？

オキシトシンとは脳から分泌されるホルモンの一種です。子宮収縮や母乳分泌を促す作用があり、出産や授乳と深い関係があることから、昔は女性特有のものと考えられていました。

しかし、最近では別名「愛情ホルモン」「幸せホルモン」などとも言われ、“情緒を安定させ愛情を生むホルモン”として、出産後の女性だけに限らず、出産経験のない女性や子ども、男性、動物にも分泌されることが分かってきました。

たくさんのオキシトシン効果が得られるよう、日々の生活の中で意識してみませんか？

～オキシトシンの分泌を促す行動～



授乳



家族や恋人とのスキンシップ



新しいことにチャレンジ



家族で団らん



ペットとのふれあい

～オキシトシンの効果～

- ・ 安心感や幸せな気持ちが増す
- ・ ストレスが緩和する
- ・ 他者に対し親近感を抱き、優しい気持ちになる
- ・ コミュニケーションを円滑にする
- ・ 社会的になり、好奇心が強まる
- ・ 学習意欲と記憶力が向上する
- ・ 血圧上昇を抑え、心臓機能を強化する
- ・ 睡眠を促し、質の良い眠りをもたらす



他者の役に立つ
人に感謝される
人を褒める



友達とおしゃべり



マッサージやエステ



感動体験をする
(映画・ドラマ・小説など)