

しあわせおっばい通信

岐阜県総合医療センター 心理 (Vol.45) 2022年 夏号

今回のテーマは「オキシトシン」です

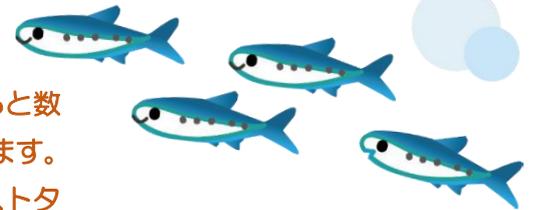
最近よく耳にしますがご存知ですか？オキシトシンが母乳や心とどう関係するか紹介します



オキシトシンは脳の下垂体によって産生されるホルモンの一つで、出産時には子宮を収縮して陣痛を促し、授乳時には乳腺を刺激して母乳を促す作用があり、母性・愛情ホルモンとも呼ばれます。赤ちゃんが乳首を吸うことでオキシトシンの放出が促進され、それにより子宮の収縮が促進され母体が早く回復するという、自然が作った素晴らしい仕組みになっています。

近年、オキシトシンはストレスを和らげて気持ちを落ち着かせる効果としても知られるようになりました。なので母乳育児中にオキシトシンが放出されると、母子の心拍をおちつかせリラックスして幸せな気分になるのです。また、オキシトシンは、他者として安心感を覚えたり、ストレスに強くなったりすることにも影響するホルモンであることがわかってきました。将来、人とのつながりを豊かに築き、社会性のある人に育ってほしい、ぜひ分泌を増やし親子で幸せな気持ちになりたいですね。

優しくマッサージするなど、直接肌を触れてスキンシップをとると数分後に赤ちゃんのオキシトシンが分泌されることが分かっています。とくに副交感神経が優位になる夕方以降は、スキンシップのベストタイミングなのでたくさん触れ合しましょう。



優しい気持ちを向け、目をみつけて話しかけることで赤ちゃんが長く落ち着いて過ごせます。
柔らかいさわり心地のものに触れることもオキシトシンがアップします。