

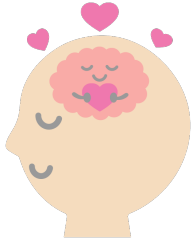
ジュンマミーズ倶楽部

Jun Mammys Club
Vol. 97
2026 August

「幸せホルモン」や「愛情ホルモン」と呼ばれるオキシトシン。

今回は オキシトシン というホルモンについてお話しさせていただきます。

オキシトシンってなに？



脳の視床下部という部分で作られるホルモン。

心を落ち着かせたり、不安やストレスを和らげる役割があるほか、ママと赤ちゃんの絆づくりを助ける大切な働きも担っています。

オキシトシンは、妊娠、出産、育児の様々な場面で活躍しています。

オキシトシン＝産後ママのお助けマン！

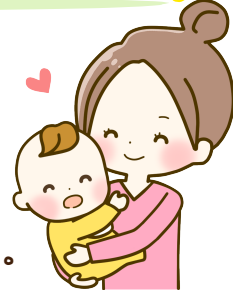
オキシトシンの役割は、

陣痛を
起こしお産を
進める

出産後の
子宮の回復を
助ける

ママと
赤ちゃんの
愛着形成を
支える

などなど。



オキシトシンは出産と育児をサポートする強い味方なのです。

たくさん分泌させるには どうしたらいい？



特別なことをする必要はありません。
日常の赤ちゃんや家族との触れ合いの中で
自然に分泌されます。

- ・赤ちゃんを抱っこする。
- ・赤ちゃんに、肌と肌を触れ合わせる。
- ・授乳をする（ミルクでも OK）
- ・赤ちゃんの顔を見て話しかける。
- ・家族と温かい時間を過ごす。

たとえば...

出産後、「赤ちゃんのお世話がうまくできない」と感じてしまうこともあると思います。
そんな時、決して自分を責めたりしないで下さい。赤ちゃんとの触れ合いを重ねていくうちに
オキシトシンは少しずつ分泌され、親子の絆がゆっくり育っていきます。

Jun Ladies' Clinic

SUPPORT & CARE

産後
2週間健診
1か月健診

母乳相談

産後ケア
入院

骨盤
ケアヨガ

ベビー
マッサージ

ジュンレディースクリニックでは、お産のあとに
ママたちをサポートする体制を整えています。

