

De oxytocine Factor

Oxytocine stimuleert weeën en zorgt bij borstvoeding voor de toeschietreflex. Het wordt daarom ook wel het vrouwenhormoon genoemd. Dat die benaming niet helemaal terecht is, blijkt uit de onlangs verschenen Nederlandse versie van *The Oxytocin Factor: De oxytocine factor*. Vooral intimiteit is een belangrijke aanjager van wat beter het knuffelhormoon kan heten.

Tekst: Mandy Pijl | Foto's: iStock

Wetenschappers ontdekten het bestaan van oxytocine tijdens onderzoek naar bevallingen en de werking van borstvoeding. En dus heette het lange tijd het vrouwenhormoon of het bevallings- en borstvoedingshormoon. Bovendien ble-

ken de effecten van oxytocine tijdens de borstvoeding het sterkst. Als een moeder haar baby de borst geeft, zet dat een serie gebeurtenissen in beweging. Het zuigen van het kind stimuleert de borst om melk te geven. Dit is het werk van oxytocine,

dat de melkproducerende cellen in de borst laat samentrekken, waardoor de melk toeschiet. Wanneer een baby maar vaak genoeg zuigt, wordt het toeschieten een aangeleerde reflex. De moeder hoeft alleen maar aan haar kind te den-

ken of hem of haar te horen huilen, en de melk kan al gaan stromen. Voor de Zweedse wetenschapster Kerstin Uvnäs-Moberg, schrijfster van *De oxytocine factor* en moeder van vier kinderen, waren haar eigen ervaringen aanleiding om de precieze werking van het hormoon te onderzoeken. 'Tijdens mijn zwangerschappen ervoer ik dat oxytocine een grote invloed op me had', vertelt ze. 'Een rust maakte zich van me meester en dat stond lijnrecht tegenover de stress die ik soms in mijn werk had.'



Rust en verlangen

Diezelfde gevoelens overvielen haar in de periodes dat ze haar kinderen borstvoeding gaf. 'Behalve de rust, ervoer ik een groot verlangen om met anderen te communiceren. Tegelijkertijd maakte ik me als moeder wel meer zorgen. Het leek gemakkelijker om de baby in mijn baarmoeder te hebben dan eenmaal daarbuiten.'

Zo'n twintig jaar geleden begon Uvnäs-Moberg haar wetenschappelijke onderzoek naar oxytocine. Ze concludeerde al snel dat de stof een veel grotere uitwerking heeft dan tot dan toe bekend was.

'Ik las alles over oxytocine wat los en vast zat en ontdekte dat het hormoon belangrijke lichaamsfuncties kan beïnvloeden.' Onder invloed van het hormoon vertragen het hart en de bloedsomloop en raakt de spijsvertering gestimuleerd. Uvnäs-Moberg noemt oxytocine daarom een 'kant-en-klare helende nectar'. Hoewel ze al snel constateerde dat ieder mens zijn oxytocinemomenten heeft, bleken de effecten van het hormoon bij vrouwen het grootst te zijn vanwege de aanwezigheid van oestrogenen, dat de werking van oxytocine versterkt.

Voortplanting

Al tijdens de bevruchting doet oxytocine zijn werk. Zowel eicellen als zaadcellen bevatten het hormoon, dat de uitdrijving van eitjes naar de eierstokken en de productie van sperma in de zaadballen stimuleert. Tijdens de bevalling zorgt oxytocine ervoor dat de spieren van de baarmoeder samentrekken, waardoor de uitdrijving van de baby kan plaatsvinden. Ook activeert het de spieren in de borsten om tijdens het voeden de melk te laten toeschieten. Ook de baby zelf

helpt na de geboorte een handje mee om de aanmaak van oxytocine te stimuleren. 'Als het kind de kans krijgt, vindt hij of zij zelf de weg naar de moederborst. Terwijl het kind de tepel zoekt, masseert het de borst met de handjes. Dit veroorzaakt impulsen van oxytocine, die zich door het lichaam van de moeder verspreiden.'

Huid-op-huid

Hoewel onderzoek het nog niet heeft bewezen, is de wetenschapper ervan overtuigd dat de oxytocine in het eigen lichaam ervoor zorgt dat een baby rustig wordt van het liggen op de blote huid van zijn of haar moeder. Voor de borstvoeding en de hechting tussen moeder en kind is het daarom belangrijk om dat huidcontact direct na de geboorte te stimuleren en dat in de kraamweek te blijven doen. Vooral ook omdat de effecten van oxytocine de eerste uren na de bevalling tot aan het einde van de eerste week het sterkst zijn.

Steun

Ook is het volgens Uvnäs-Moberg van belang dat de kraamvrouw zich te allen tijden gesteund voelt. 'Ze staat open voor persoonlijke contacten, maar is behalve gevoelig voor positieve opmerkingen erg vatbaar voor kritiek. Om de aanmaak van oxytocine te stimuleren, is het belangrijk dat een kraamverzorgende positief is en kritiek vermijdt. Geef haar de boodschap dat je er volledig voor haar bent. Ze heeft continue steun nodig, of in ieder geval het gevoel dat ze iemand heeft om op terug te vallen.' Als de oxytocine eenmaal zijn werk doet, ervaart de moeder dankzij het hormoon een enorme rust, waardoor haar bloeddruk daalt en de hoe-

veelheid van het stresshormoon cortisol afneemt. Uvnäs-Moberg: 'Hoewel sommige vrouwen anders reageren, voelen de meeste voedende moeders zich rustiger en meer één met hun omgeving dan wanneer ze niet voeden.'

'Voedende moeders houden van rust en willen meer tijd met hun gezin doorbrengen.'

Rust

Daar ligt volgens haar dan ook de verklaring dat veel moeders tijdens de periode dat ze borstvoeding geven een grotere wens hebben om een rustig leven te leiden. Dingen die ooit belangrijk waren, zoals hun werk, staan tijdens de borstvoedingsperiode veel lager op het prioriteitenlijstje.

'Voedende moeders houden van rust en willen meer tijd met hun gezin doorbrengen. Ze hebben minder behoefte aan variatie dan voorheen, waardoor ze het geven van borstvoeding en het verzorgen van hun baby helemaal niet

als saai of tijdrovend zien.' In de periodes dat Uvnäs-Moberg zelf borstvoeding gaf, merkte ze ook een verandering in haar behoefte aan sociale contacten. 'Ik had veel meer behoefte aan contact met anderen dan normaal. De vrouwen die ik voor mijn onderzoek interviewde, hadden dezelfde ervaring. Ze vonden het prettig om tijd door te brengen en bij te praten met goede vrienden en familie.'

Volgens de onderzoekster worden dat verlangen naar rust en de verhoogde interesse in interactie regelrecht door oxytocine veroorzaakt. 'Zoals vrouwtjesratten een nest bouwen en hun jongen beschermen tegen gevaar, zo zorgen mensenmoeders voor hun kinderen. Maar behalve met hun kinderen, krijgen ze ook met mensen uit hun directe omgeving een diepere band.' Niet de hoeveelheid oxytocine in het algemeen zorgt daarvoor, maar korte, herhaalde toenames van de concentratie ervan in het bloed. Hoe meer pieken, hoe sterker het vermogen tot interactie met anderen. Vrouwen die meer pieken vertonen, produceren meer melk en geven langer borstvoeding.

Oxytocine en borstvoeding

Dit doet oxytocine tijdens de borstvoeding:

- Het stimuleert de toeschietreflex.
- Het stimuleert de melkproductie.
- Het verdeelt de warmte in het lichaam van de moeder zodat het zich voedende kind wordt verwarmd.
- Het helpt het lichaam bij het vrijgeven van opgeslagen voedingsstoffen.
- Het stelt de moeder in staat voeding beter om te zetten tijdens het spijsverteringsproces.
- Het verlaagt de bloeddruk en de hoeveelheid stresshormoon bij de moeder.
- Het geeft de meeste voedende moeders rust.
- Het maakt de moeder meer geïnteresseerd in intermenselijke relaties.
- Het wekt in het kind een sociaal geheugen en rust op.

OXYTOCINE: HET KNUFFELHORMOON

Voor iedereen

Maar de socialiserende werking van oxytocine is niet alleen aan vrouwen voorbehouden, aldus Uvnäs-Moberg. 'Het hormoon is in ieders leven actief. Om te beginnen helpt het ons allemaal om geboren te worden.

Kleine kinderen genieten vervolgens van de aanraking van hun ouders, omdat dit oxytocine in hun lichaam produceert.' Ook niet-voedende volwassenen – dus ook mannen – hebben hun oxytocinemomenten. 'Oxytocine komt vrij door stimulatie van de zenuwen die bij intimiteit worden geprikkeld. Aanraking, lichte druk en warmte kunnen ervoor zorgen dat

oxytocine zijn werk gaat doen. De liefde bedrijven, het voorlezen van een boek met je kind op schoot, maar ook eten kan het oxytocinepeil laten stijgen.'

Stress

Hoe gemakkelijk het ook is om een oxytocinemoment te beleven, de kans dat we er een hebben is in onze samenleving volgens Uvnäs-Moberg steeds kleiner. 'Onze samenleving staat bol van de prikkels en stress. De druk om te presteren is enorm en alles moet snel. We worden overspoeld door informatie en de concurrentie op de arbeidsmarkt is enorm. Daardoor is er minder tijd voor rust, ont-

spanning en intimiteit, en is ons oxytocinesysteem steeds minder vaak actief.' Terwijl de effecten van oxytocine juist in die stressvolle samenleving zo belangrijk zijn. Het onderzoek van Uvnäs-Moberg toont namelijk aan dat het hormoon voor minder angst zorgt, een kalmerende werking heeft, stressverlagend werkt en tot meer sociaal contact leidt. 'Daarom moeten we bewust situaties opzoeken die de aanmaak van het hormoon stimuleren. In relaties met anderen, maar bijvoorbeeld ook door een massage, een warm bad of een bezoekje aan de sauna kunnen we, dankzij oxytocine, chronische stress voorkomen.'

De oxytocine factor

Dr. Kerstin Uvnäs-Moberg beschrijft in *De oxytocine factor* een vergeten kant van het leven. Niet ons alledaagse stresssysteem, maar de ondergesneeuwde tegenhanger: het systeem van onthaasting en verbondenheid. Willen we gezond blijven, dan moeten die twee in evenwicht zijn. Het hormoon oxytocine blijkt daarbij een cruciale rol te spelen. Oxytocine komt niet alleen vrij bij bevallende en zogende vrouwen, zoals lang werd gedacht, maar ook door prettig huidcontact, massage, nabijheid, seks en intimiteit. Het hormoon is essentieel voor onze groei en genezing, maar ook voor het aangaan en onderhouden van intieme relaties met onze naasten.

Ook mannen hebben hun oxytocinemomenten.



De oxytocine factor (ISBN 978 90 72219 21 3) verscheen bij uitgeverij Thooris. Het 168 pagina's tellende boek kost € 18,50.