幼児期の指しゃぶり

　赤ちゃんは、生まれつき口に触れたものを何でも吸う反射（吸てつ反射）を備えています。手に触れたものは何でも口へ持っていって吸うことで赤ちゃんは安心でき、手に触れたものが何なのかを探索しています。
　赤ちゃんの指しゃぶりもそのひとつであり、最初はげんこつをしゃぶり、次第に指を吸うことによって自分自身の手や体について知っていきます。
　指しゃぶりは、赤ちゃんの成長過程で自然に見られる行動であり、指を吸うことで何となく安心感を得られるのだと思われます。
　これは、大体2歳半くらいまでにしなくなると言われています。

☆☆**3歳以降も指しゃぶりが見られたら**☆☆
3歳を過ぎても指しゃぶりが頻繁にみられると[何か不安があるのかしら」「歯並びに悪影響はないかしら」と心配になりますね。
一般的に、眠い時や体調が優れない時、退屈な時や何となくさみしい時に指しゃぶりをするようです。何らかの原因により、お子さんは安心感を求めているサインなのかもしれません。
または、何らかの身体刺激を求めているのかもしれません。
　まずは、お子さんの気持ちに寄り添うことが大切です。

- **指しゃぶりを無理にやめさせようとせず、まずはお子さんの普段の様子を観察してみましょう。**

- **指しゃぶりが見られたら、「ダメよ」と言うのではなく、それとなく他の遊びに誘ったり、そっと膝に抱いてあげたりしてあげましょう。**

- **体を使ったダイナミックな遊びで体を刺激したり、抱っこしたり手を握ってあげたりしながら、スキンシップを通して愛情を伝えてあげましょう。**

ご相談のある方はお電話ください。

港北区福祉保健センター　こども家庭支援課
こども家庭相談　　　５４０－２３８８

©横浜市港北区ミズキー