

# 赤ちゃん返り

下の子が生まれてから、聞き分けがなくて困っています。



今までできていたことをやらなくなり、  
ついつい注意してしまいます



急に赤ちゃん返りが始まると  
どうしたらいいの?と考えてしまいますよね。

## 赤ちゃん返りとは

- ・下の子が生まれたり、転居や進級など生活に大きな変化があったときに見られます。
- ・登園渋りや、卒乳していたのにおっぱいを欲しがる、おしゃぶりを使おうとする、やたら抱っこをせがむなど、様々な形で行動に現れます。

## どうして赤ちゃん返りするの?

- ・赤ちゃん返りは、両親の気持ちが自分からそれているのではないかという不安のサインとも言われています。気持ちが落ち着けば、そうした行動も減ってくる人が多いので、安心してくださいね。



ヒント!



★「赤ちゃん返り」は一時的な姿と考え、「わがままなのは?」と思っても子どもの要求にできるだけ応えてあげるようにしましょう。手が離せないときは、「～が終わったらね」と声を掛け、終わったらすぐに対応するようにしましょう。約束したら必ず守り、「待っていてくれてありがとう!」と伝えるのも忘れずに。

★不安な気持ちを受け止めてあげましょう。抱っこなどのスキンシップは不安を和らげます。

★「あなたのことが大好きだよ」というメッセージを子どもがわかるように言葉や動作で伝えてあげましょう。

★下の子が寝ている時などに「上の子のためだけの時間」を作ってあげられると良いですね。



ご相談のある方はお電話ください  
港南福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭相談  
847-8439 (月~金 祝日・年末年始を除く 8:45~17:00)