



ท่านั่ง w-sitting ทำไมเด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้

ภาษา

ท่านั่ง w-sitting ทำไมเด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 12, 2024

7 นาที

คุณพ่อคุณแม่หลายคนอาจจะเคยเห็นลูกรักนั่งท่า w-sitting หรือนั่งท่าผีเสื้อ ซึ่งดูแล้วก็เป็นท่าที่นั่งที่ดูแข็งแรงมั่นคงดี ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร เป็นการฝึกให้ลูกนั่ง แต่ที่จริงแล้ว ท่านั่ง w-sitting แบบนี้มีผลเสียต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูก ทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรปรับท่านั่งของลูกให้เหมาะสมและดีต่อสุขภาพของลูก มาดูกันว่าท่านั่ง w-sitting ส่งผลอย่างไรต่อลูกรักของเราบ้าง

สรุป

- ท่านั่ง w-sitting ทำนั่งยอδυิตในเด็กเล็ก เพราะเป็นท่าที่นั่งสบาย ลูกทรงตัวได้ดี แต่ความจริงแล้วมีข้อเสียมากกว่าที่คิด
- การปล่อยให้ลูกนั่งท่า w-sitting ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้ลูกมีภาวะเท้าบิดเข้าด้านใน เท้าแบน กระดูกสันหลังเรียงตัวผิดปกติ จนส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพในระยะยาวได้
- ควรจัดท่านั่งให้เหมาะกับสรีระของลูก เช่น การนั่งขัดสมาธิ การนั่งเหยียดขาออกไปทางด้าน

หน้า การนั่งห้อยขาบนเก้าอี้ เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทำนั่ง w-sitting เป็นแบบไหน
- ทำไมเด็กถึงชอบนั่งท่า w-sitting
- ทำนั่ง w-sitting ส่งผลเสียกับพัฒนาการของลูกยังงัยบ้าง
- ปลอ่ยให้ลูกนั่งท่า w-sitting ไปเรื่อย ๆ จะเป็นยังงัย
- ลูกนั่งท่า w-sitting ไม่ควรดูหรือตี เพราะอะไร
- คุณพ่อคุณแม่ช่วยปรับพฤติกรรมให้ลูกได้ ด้วยหลากหลายวิธี

เด็กเล็ก โดยเฉพาะในเด็กที่มีอายุ 7 เดือนขึ้นไป มักจะชอบนั่งท่า w-sitting หรือมักจะเผลอนั่งท่า นี้อยู่เป็นประจำ เนื่องจากเป็นท่าที่นั่งสบาย แข็งแรง มั่นคง นั่งได้ง่าย เด็ก ๆ จึงชอบนั่งท่านี้กัน ส่วนในมุมมองของผู้ใหญ่ เมื่อเห็นเด็ก ๆ นั่งท่านี้โดยที่ไม่มีอาการเจ็บปวดอะไร ก็สบายใจปล่อยให้ ลูกนั่งต่อไป โดยไม่ทราบถึงผลเสียที่จะตามมาในภายหลัง

ทำนั่ง w-sitting เป็นแบบไหน

ทำนั่ง w-sitting หรือทำนั่งผีเสื้อ เป็นท่าที่นั่งที่เด็ก ๆ ชื่นชอบ โดยจะคล้ายกับการนั่งคุกเข่าแบะขา ออกด้านข้าง ให้ก้นสัมผัสพื้น ก้นของเด็กจะอยู่ตรงกลางระหว่างขาทั้งสองข้าง เข่าอ ดูคล้ายรูป W

ทำไมเด็กถึงชอบนั่งท่า w-sitting

เด็ก ๆ มักจะชอบนั่งท่า w-sitting เนื่องจากเป็นท่าที่นั่งที่รู้สึกสบาย มั่นคง แข็งแรง เพราะการที่ก้น สัมผัสกับพื้น อยู่ตรงกลางระหว่างขาสองข้างที่แบะออก ทำให้มีฐานรองรับน้ำหนักตัวกว้าง จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายอยู่ต่ำ ไม่โอนเอน หรือล้มง่าย เด็ก ๆ จึงมักจะนั่งท่านี้ระหว่างทำกิจกรรม ต่าง ๆ เช่น นั่งวาดรูป เล่นของเล่น เป็นต้น

ทำนั่ง w-sitting ส่งผลเสียกับพัฒนาการของ ลูกยังงัยบ้าง

ทำนั่ง w-sitting เป็นท่าที่นั่งที่ทำให้ข้อต่อของกระดูกต่าง ๆ ของลูกมีการบิดตัวที่ผิดปกติ เสี่ยงที่จะ ส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพและสุขภาพของลูก เช่น ทำให้เท้าบิดเข้าด้านใน มีปัญหากับการเดิน ท่า เดินผิดปกติ เกิดอาการปวดสะโพก ปวดข้อ ปวดเท้าตามมาในภายหลัง ลูกอาจจะหมუნหรือเอี้ยวตัว

ไม่ถนัด จนทำให้ร่างกายเสียสมดุล ล้มง่าย เคลื่อนไหวไม่สะดวก และไม่นุ่มนวล ซึ่งเด็กในวัยนี้ ควรมีการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และส่งเสริมสร้างพัฒนาการ เด็กในด้านต่าง ๆ เมื่อลูกไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ดีเท่าที่ควรจะเป็น ก็ทำให้ลูกขาดโอกาสในการ พัฒนาการเองตามไปด้วย



ปล่อยให้ลูกนั่งท่า w-sitting ไปเรื่อย ๆ จะ เป็นยังไง

การปล่อยให้ลูกนั่งท่า w-sitting เป็นเวลานาน ส่งผลเสียต่อพัฒนาการของลูก ดังต่อไปนี้

1. เท้าบิดเข้าด้านใน

เท้าบิดเข้าด้านใน คือภาวะความผิดปกติของเท้า ที่มักจะพบในเด็กอายุ 2-4 ปี ทั้งเด็กผู้หญิงและผู้ชาย เกิดจากความผิดปกติของกระดูก 3 ส่วน ได้แก่ หัวสะโพกที่หมุนบิดไปข้างหน้ามากกว่าปกติ กระดูกหน้าแข้งที่หมุนเข้าในมากกว่าปกติ และกระดูกเท้าที่หมุนบิดเข้าในมากกว่าปกติ ซึ่งอาจเกิดความผิดปกติที่กระดูกส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือทั้งสามส่วนเลยก็ได้ จึงทำให้รูปเท้าบิดเข้าใน จนทำให้ ท่าเดินผิดปกติ สามารถมองเห็นได้ชัดเจนจากภายนอก และทำให้ลูกเสียบุคลิกภาพเมื่อโตขึ้น โดยการนั่งท่า w-sitting หรือการนั่งแบะขา คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้กระดูกส่วนหัวสะโพกของลูกบิดไป ข้างหน้ามากกว่าปกติ จนทำให้ลูกเป็นภาวะเท้าบิดเข้าด้านใน

2. เท้าแบน

จากการวิจัยของ European Journal of Pediatrics, Chen KC, 2010 พบว่า เด็กที่นั่งท่า w-sitting เป็นประจำตั้งแต่ก่อนวัยเรียน มีโอกาสเสี่ยงที่จะมีเท้าแบน (Flat Foot) ทั้ง 2 ข้าง

3. การเรียงตัวของกระดูกสันหลังผิดปกติ

การนั่งท่า w-sitting เป็นประจำ ทำให้การเรียงตัวของกระดูกสันหลังผิดปกติไปจากแนวเดิมได้ โดยกระดูกสันหลังโค้งมีรูปร่างเหมือนตัวซี ซึ่งกระดูกสันหลังตามปกติควรจะเป็นรูปตัวเอส

4. ปวดเข่า ข้อ และสะโพก

ท่านี้ w-sitting ทำให้ข้อสะโพกและข้อเข่าของลูกมีแรงบิดผิดปกติ จนอาจทำให้เกิดอาการปวดตามมาได้

5. ปัญหาการทรงตัว เนื่องจากกระดูกหรือกล้ามเนื้อ

การนั่งท่านี้เป็นเวลานาน ทำให้เด็กเสี่ยงที่จะมีสรีระผิดรูป จนส่งผลเสียต่อการเคลื่อนไหว และการทรงตัว เช่น ข้อสะโพกหมุนเข้าด้านใน (hip internal rotation) เข่าชิดเข้าหากัน (knock knee) เท้าล้ม (foot pronation) จนส่งผลให้ทรงตัวไม่ดี ท่าเดินผิดปกติ ถ่ายน้ำหนักได้ไม่ดี เสียบุคลิกภาพ หากมีอาการที่รุนแรง ลูกอาจเสี่ยงที่สะโพกจะเคลื่อนหลุดออกจากเบ้าสะโพกได้

ลูกนั่งท่า w-sitting ไม่ควรดูหรือตี เพราะอะไร

เด็กที่นั่ง W-Sitting มักจะเริ่มตั้งนั่งในวัยที่เปลี่ยนจากการคลานเป็นการนั่ง เนื่องจากเป็นท่าที่ปรับเปลี่ยนมาจากการคลาน และเมื่อลูกนั่งจนพอใจแล้วก็สามารถคุกเข่า เอามือเท้ากับพื้น แล้วเริ่มคลานต่อได้เลย ซึ่งในวัยนี้เป็นช่วงวัยที่ลูกกำลังเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและคนรอบตัว ลูกกำลังเรียนรู้วิธีการเคลื่อนไหว และเคลื่อนที่เพื่อสำรวจสิ่งต่าง ๆ การพูดห้าม ดู หรือลงโทษเด็กบ่อย ๆ อาจทำให้ลูกรู้สึกหวาดกลัว ขาดความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง กลัวที่จะทำผิด กลัวว่าจะทำอะไรให้ผู้ใหญ่ไม่พอใจ จนอาจทำให้ลูกไม่กล้าที่จะคิด ทำ หรือทดลองทำสิ่งใหม่ ขาดโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ตามไปด้วย ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรเตือนลูกอย่างใจเย็น มีเหตุผล นุ่มนวล และอดทน

คุณพ่อคุณแม่ช่วยปรับพฤติกรรมให้ลูกได้ ด้วยหลากหลายวิธี

คุณพ่อคุณแม่สามารถปรับพฤติกรรมการนั่งของลูกได้ด้วยการคอยสังเกต และจัดท่าใหม่ให้ลูกใหม่ ทุกครั้งที่เห็นลูกนั่งท่า w-sitting โดยการชวนลูกเปลี่ยนท่าใหม่ไปด้วยกัน ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกท่าที่เหมาะสำหรับสรีระของลูกได้หลากหลายท่า ไม่ว่าจะเป็นการนั่งขัดสมาธิ การนั่งเหยียดขาออกไปทางด้านหน้า การนั่งห้อยขาบนเก้าอี้ เป็นต้น ชวนลูกออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อสะโพก และกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่จำเป็นต่อการยืนและเดิน หากลูกยังมีอาการที่ไม่ดีขึ้น หรือพบเจอความผิดปกติ ไม่ควรนิ่งนอนใจ คุณพ่อคุณแม่ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือนักกายภาพบำบัดเพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาอย่างถูกวิธี

การนั่งท่า w-sitting จะไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวอย่างที่คิด หากคุณพ่อคุณแม่คอยใส่ใจสังเกตลูก และดูแลลูกอย่างใกล้ชิด นอกจากจะเป็นการดูแลสุขภาพและบุคลิกภาพให้ลูกแล้ว ยังช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวได้อีกด้วย

บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

อ้างอิง:

1. มารูจักท่า w-sitting กันเถอะ, คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
2. เท้าบิดเข้าใน ภาวะในวัยเด็กที่พ่อแม่ควรเฝ้าจับตา, โรงพยาบาลพญาไท
3. 8 คำพูด ที่ไม่ควรพูดกับลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สฟิงโก
ไมอีลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์