

ท่านั่ง W-sitting ทำอะไรเด็กเล็กชอบนั่ง เรื่องอันตรายควรรู้

ดูแลลูกตามช่วงวัย

บทความ

เม.ย. 12, 2024

7นาที

คุณพ่อคุณแม่หลายคนอาจจะเคยเห็นลูกรักนั่งท่า W-sitting หรือนั่งท่าผีเสื้อ ซึ่งดูแล้วก็เป็นท่านั่งที่ดูแข็งแรงมั่นคงดี ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร เป็นการฝึกให้ลูกนั่ง แต่ที่จริงแล้ว ท่านั่ง W-sitting แบบนี้มีผลเสียต่อสุขภาพและพัฒนาการของลูก ทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรปรับท่านั่งของลูกให้เหมาะสมและดีต่อสุขภาพของลูก มาดูกันว่าท่านั่ง W-sitting ส่งผลอย่างไรต่อลูกรักของเราบ้าง

สรุป

- ท่านั่ง W-sitting ท่านั่งยอดฮิตในเด็กเล็ก เพราะเป็นท่าที่นั่งสบาย ลูกทรงตัวได้ดี แต่ความจริงแล้วมีข้อเสียมากกว่าที่คิด
- การปล่อยให้ลูกนั่งท่า W-sitting ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้ลูกมีภาวะเท้าบิดเข้าด้านใน เท้าแบน กระดูกสันหลังเรียงตัวผิดปกติ จนส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพในระยะยาวได้
- ควรจัดท่านั่งให้เหมาะสมกับสรีระของลูก เช่น การนั่งขัดสมาธิ การนั่งเหยียดขาออกไปทางด้านหน้า การนั่งห้อยขาบนเก้าอี้ เป็นต้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ท่านั่ง W-sitting เป็นแบบไหน
- ทำไมเด็กถึงชอบนั่งท่า W-sitting
- ท่านั่ง W-sitting ส่งผลเสียกับพัฒนาการของลูกยังไงบ้าง
- ปล่อยให้ลูกนั่งท่า W-sitting ไปเรื่อย ๆ จะเป็นยังไง
- ลูกนั่งท่า W-sitting ไม่ควรดูหรือตี เพราะอะไร
- คุณพ่อคุณแม่ช่วยปรับพฤติกรรมให้ลูกได้ ด้วยหลักหลาวยิธี

เด็กเล็ก โดยเฉพาะในเด็กที่มีอายุ 7 เดือนขึ้นไป มักจะชอบนั่งท่า W-sitting หรือมักจะผลอนั่งท่า นี้อยู่เป็นประจำ เนื่องจากเป็นท่าที่นั่งสนับายนั่งได้ง่าย เด็ก ๆ จึงชอบนั่งท่านี้กัน ส่วนในมุมมองของผู้ใหญ่ เมื่อเห็นเด็ก ๆ นั่งท่าที่ไม่มีอาการเจ็บปวดอะไร ก็สบายใจปล่อยให้ ลูกนั่งต่อไป โดยไม่ทราบถึงผลเสียที่จะตามมาในภายหลัง

ท่านั่ง W-sitting เป็นแบบไหน

ท่านั่ง W-sitting หรือท่านั่งผีเสื้อ เป็นท่านั่งที่เด็ก ๆ ชื่นชอบ โดยจะคล้ายกับการนั่งคุกเข่าแบบขา ออกด้านข้าง ให้กันสัมผัสพื้น กันของเด็กจะอยู่ตรงกลางระหว่างขาทั้งสองข้าง เช่น หุ่นลักษณ์รูป W

ทำไมเด็กถึงชอบนั่งท่า W-sitting

เด็ก ๆ มักจะชอบนั่งท่า W-sitting เนื่องจากเป็นท่านั่งที่รู้สึกสบาย มั่นคง แข็งแรง เพราะการที่กัน สัมผัสกับพื้น อยู่ตรงกลางระหว่างขาสองข้างที่แบะออก ทำให้มีจุดรองรับหน้าท้องตัวกว้าง จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายอยู่ตำแหน่งในกลางระหว่างขาสองข้าง ทำให้มีจุดรองรับหน้าท้องตัวกว้าง ต่าง ๆ เช่น น่องวางรูป เล่นของเล่น เป็นต้น

ท่านั่ง W-sitting ส่งผลกระทบกับพัฒนาการของ ลูกยังไงบ้าง

ท่านั่ง W-sitting เป็นท่านั่งที่ทำให้ข้อต่อของกระดูกต่าง ๆ ของลูกมีการบิดตัวที่ผิดปกติ เสียงที่จะ แสดงผลเสียต่อบุคลิกภาพและสุขภาพของลูก เช่น ทำให้เก็บนิ้วเข้าด้านใน มีปัญหาในการเดิน ท่าเดินผิดปกติ เกิดอาการปวดสะโพก ปวดข้อ ปวดเท้าตามมาในภายหลัง ลูกอาจจะหงุดหงิดหรืออ่อนเพี้ยวตัว ไม่สนั่น จนทำให้ร่างกายเสียสมดุล ล้มง่าย เคลื่อนไหวไม่สะดวก และไม่นุ่มนวล ซึ่งเด็กในวัยนี้ ควรมีการเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และส่งเสริมสร้างพัฒนาการ เด็กในด้านต่าง ๆ เมื่อลูกไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ดีเท่าที่ควรจะเป็น ก็ทำให้ลูกขาดโอกาสในการ พัฒนาตามเงื่อนไขด้วย



ปล่อยให้ลูกนั่งท่า w-sitting ไปเรื่อย ๆ จะเป็นยังไง

การปล่อยให้ลูกนั่งท่า w-sitting เป็นเวลานาน ส่งผลเสียต่อพัฒนาการของลูก ดังต่อไปนี้

1. เท้าบิดเข้าด้านใน

เท้าบิดเข้าด้านใน คือภาวะความผิดปกติของเท้า ที่มักจะพบในเด็กอายุ 2-4 ปี ทั้งเด็กผู้หญิงและผู้ชาย เกิดจากความผิดปกติของกระดูก 3 ส่วน ได้แก่ หัวสะโพกที่หมุนบิดไปข้างหน้ามากกว่าปกติ กระดูกหน้าแข็งที่หมุนเข้าในมากกว่าปกติ และกระดูกเท้าที่หมุนบิดเข้าในมากกว่าปกติ ซึ่งอาจเกิดความผิดปกติที่กระดูกส่วนได้ส่วนหัน หรือทั้งสามส่วนเลยก็ได้ จึงทำให้รูปเท้าบิดเข้าใน จนทำให้ท่าเดินผิดปกติ สามารถมองเห็นได้ชัดเจนจากภายนอก และทำให้ลูกเสียนุคลิกภาพเมื่อโตขึ้น โดยการนั่งท่า w-sitting หรือการนั่งแบบขา คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้กระดูกส่วนหัวสะโพกของลูกบิดไปข้างหน้ามากกว่าปกติ 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

ท่านั่ง W-sitting ทำให้ข้อสะโพกและข้อเข่าของลูกมีแรงบิดผิดปกติ จนอาจทำให้เกิดอาการปวดตามมาได้

5. ปัญหาการทรงตัว เนื่องจากกระดูกหรือกล้ามเนื้อ

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

ลูกนั่งท่า W-sitting ไม่ควรดูหรือตี เพราะอะไร

เด็กที่นั่ง W-Sitting มักจะเริ่มต้นนั่งในวัยที่เปลี่ยนจากการคลานเป็นการนั่ง เนื่องจากเป็นท่านั่งที่ปรับเปลี่ยนมาจาก การคลาน และเมื่อลูกนั่งจนพอยังแล้วก็สามารถถูกเข้า เอาเมื่อเท้ากับพื้น แล้วเริ่มคลานต่อได้เลย ซึ่งในวัยนี้เป็นช่วงวัยที่ลูกกำลังเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและคนรอบตัว ลูกกำลังเรียนรู้วิธีการเคลื่อนไหว และเคลื่อนที่เพื่อสำรวจสิ่งต่าง ๆ การพูดห้าม ดู หรือลงโทษเด็กบ่อย ๆ อาจทำให้ลูกรู้สึกหวาดกลัว ขาดความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง กลัวที่จะทำผิด กลัวว่าจะทำอะไรให้ผู้ใหญ่ไม่พอใจ จนอาจทำให้ลูกไม่กล้าที่จะคิด ทำ หรือทดลองทำสิ่งใหม่ ขาดโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ตามไปด้วย ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงควรเตือนลูกอย่างใจเย็น มีเหตุผล นุ่มนวล และอดทน

คุณพ่อคุณแม่ช่วยปรับพฤติกรรมให้ลูกได้

ด้วยหลักหลายวิธี

คุณพ่อคุณแม่สามารถปรับพฤติกรรมการนั่งของลูกได้ด้วยการคอยสังเกต และจัดท่านั่งให้ลูกใหม่ ทุกครั้งที่เห็นลูกนั่งท่า W-sitting โดยการชวนลูกเปลี่ยนท่านั่งใหม่ไปด้วยกัน ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกท่าที่เหมาะสมสำหรับสรีระของลูกได้หลักหลายท่า ไม่ว่าจะเป็นการนั่งขัดสมาน การนั่งเหยียดขาออกไปทางด้านหน้า การนั่งห้อยขาบนเก้าอี้ เป็นต้น ชวนลูกออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบข้อสะโพก และกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่จำเป็นต่อการยืนและเดิน หากลูกยังมีอาการที่ไม่ดีขึ้น หรือพบเจอความผิดปกติ ไม่ควรนั่งนอนใจ คุณพ่อคุณแม่ควรรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือนักกายภาพบำบัดเพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาอย่างถูกวิธี

การนั่งท่า W-sitting จะไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวอย่างที่คิด หากคุณพ่อคุณแม่ค่อยใส่ใจสังเกตลูก 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:

- มาตรฐานท่าที่นั่ง W-sitting กันเถอะ, คณะกรรมการพัฒนาการเด็ก มหาวิทยาลัยมหิดล
- เท้าบิดเข้าใน ภาวะในวัยเด็กที่พ่อแม่ควรเฝ้าระวัง, โรงพยาบาลพญาไท
- 8 คำพูด ที่ไม่ควรพูดกับลูก, โรงพยาบาลสมิติเวช

อ้างอิง ณ วันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2567

- 
- 
- 
- 
- 
- 

คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก



ເອລີ່ມ ສົມປະໂລໄນ້ອືບໃນ



ພັດທະນາກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ



ກາຮັດສມອງລູກນ້ອຍ



ຄຸນແມ່ໄຫ້ນມຸດຕະ



ເຄື່ອງມືອຕົວຊ່ວຍຄຸນແມ່

อาหารเด็ก

S-Mom Club

ข้อมูลผลิตภัณฑ์

โปรโมชัน