

# 学步宝宝 避免不良步姿

当宝宝成功迈出第一步，无论是歪歪扭扭的步姿，还是不断地跌倒爬起，都让家长们激动万分。但随着学步进程的推进，有的宝宝走路姿势却出现了“问题”——八字脚、O型腿、夹着大腿走路、甚至是像鸭子一样摇摇摆摆……专家介绍，宝宝的不良走路姿势源于多方面因素，可能是习惯使然，也可能是疾病导致。因此，想要避免宝宝不良步姿，需要早早做起。

## 要早早做起

### “八字脚”

#### 与佝偻病有关

宝宝的不良步姿，家长找原因的时候多会从学步期找起。但实际上，从孩子降生起，许多因素都会对宝宝未来学步造成影响，首当其冲的就是营养问题。专家表示，有一部分宝宝在学走路的时候，会出现轻微的外八字或者内八字的姿势，如果情况较轻则不需要过多担心，随着学步的进程，通常这种情况会有所改善。

但如果“八字脚”的情况到了2岁多还不能纠正，或者是情况较为严重，则需要引起注意了。“八字脚实际上大部分是腿型问题导致的，如X型腿的多是外八字脚，O型腿则造成内八字脚。”专家强调，除了遗传之

外，造成“O”型腿和“X”型腿畸形的主要原因是佝偻病，是维生素D缺乏导致钙和磷代谢紊乱的问题。

宝宝的行为发育每个阶段都有所不同，而且越小的孩子变化越快，很可能过1~2个月就进入另外一个阶段了，而贯穿始终的则是营养供给是否足够。早期注重钙和维生素D的补充及阳光的照射，保证孩子的营养均衡，合理防治疾病，可以降低孩子出现不良步姿的几率。专家提醒，如果孩子出现“O”型腿和“X”型腿的问题，建议及时到医院寻求专业医生的帮助和治疗，尽量不要自己尝试纠正，以免对孩子骨骼发育造成伤害。



### 不良步姿

#### 警惕器质性障碍

萌萌1岁开始学走路时就表现得像鸭子一样摇摇摆摆的，妈妈以为这是孩子刚学步还没走好的缘故，结果到了1岁半时孩子的“鸭子步”没有得到改善，还特别容易摔跤，到医院检查被确诊为先天性髋关节发育不良。专家提醒，如果孩子出现比较异常的步姿，或者与发育阶段所能完成的事情不相符，家长应该警惕是器质性原因。

孩子的步姿可以显示很多问

题，但需要家长加强观察，如走路摇摇摆摆也有可能是生理原因引起的，因为小孩子大多是“扁平足”，随着其生长发育，足弓才逐渐出现。但如果孩子跛行，或者走没多久就喊疼，就有可能是髋关节疾病或者其他问题导致的器质性障碍。

当孩子学步时姿态怪异，并且难以短期内纠正时，家长最好先到医院检查排除器质性疾病方面的问题。

### 学步也“模仿”做好榜样

当听到旁人感叹：“这孩子走路姿势真像爸爸、妈妈啊！”父母是止不住的高兴：“这是我的孩子，不像我还会像谁？”但走路姿势真的也有遗传吗？专家解释，走路姿势的确会“遗传”。一方面会受到遗传影响的因素，另一方面，孩子的步姿也从家长的行为及训练中得来的。

一直以来，孩子学步似乎是一个水到渠成的事情，是感知-认知-心理行为-运动的发育重要阶段。发育到了那个阶段，孩子自然就会有站起来，甚至是走路的欲望。但让家长常常

忽略的是，当孩子有能力和有欲望站起学步的阶段，也正是孩子能模仿成人动作的阶段。此时，与孩子日夜相处的父母一举一动都落入孩子眼中，也自然成为他们学习和模仿的对象。孩子如果是通过模仿形成了不良的步姿，家长可以通过即使纠正来阻止其继续发展，但也要小心长期的不良走路方式会对宝宝的正常发育形成影响，甚至是伤害。

需要注意的是，孩子刚学走路时，多少都会存在不正确的姿势，如踮着脚尖走路，家长应该及时提醒并纠正以免形成习惯。

### 宝宝发育时刻表

宝宝有自己的发育时间表，家长不需要操之过急，但如果发现自己孩子发育与时间表不符，建议到医院保健检查看看是什么原因导致——

- 新生儿：无规律、不协调动作，紧握拳。
- 2个月：直立及俯卧位时能抬头。
- 3个月：仰卧位变为侧卧位，用手摸东西。
- 4个月：扶着髋部时能坐，可在俯卧位时用双手支持抬起胸部，手能握持玩具。
- 5个月：扶腋下能站直，双手各握一玩具。
- 6个月：能独坐一会，用手摇玩具。
- 7个月：会翻身；自己独坐很久，将玩具从一手换入另一手。
- 8个月：会爬，会自己坐起来、躺下去；会扶着栏杆站起来，会拍手。
- 9个月：试独站，会从抽屉中取出玩具。
- 10~11个月：能独站片刻，扶椅或推车能走几步，拇、食指对指拿东西。
- 12个月：独走，弯腰拾东西，会将圆圈套在棍上。
- 15个月：走得好，能蹲着玩，能叠一块方木。
- 18个月：能爬台阶，有目标地扔皮球。
- 2岁：能双脚跳，手的动作更准确，会用勺子吃饭。

(谢哲)



### 孩子学步跟着时间表

当父母看到别家孩子已经能够顺顺当地步行，就恨不得自己的孩子也马上能健步如飞，以显得自家孩子身体健康，聪明伶俐。“别人家的孩子”原来在幼儿时期就已经成为自家孩子成长发育“标杆”了。专家提醒，每个宝宝身体发育都存在个体差异，什么时候能直立、什么时候能迈步，每个人都不一样。但这个差异并不代表着宝宝生长发育的优劣。有的孩子10个月就开步了，而有的1岁以后才能站起来，这都属于正常范围，家长不需要过多的担心。反而是过早地让孩子站



立、走路，甚至是学青蛙跳，可能会对宝宝的骨骼发育造成不良影响，还会对健康产生威胁。

宝宝的发育是有“时间表”的，专家认为要学好走路除了身体发育到位外，同时也跟行为发育、语言发育、认知发育等有关。例如孩子七个月大的时候，大部分孩子才到了自己独坐的阶段，家长硬要培养孩子站立能力，以便日后学习行走，那无疑是“拔苗助长”，不但可能造成身体上的伤害，也有可能导致心理方面的影响，影响宝宝正常学步。