



18 個月寶寶不走路，爸媽怎麼辦？

小利是一位 18 個月大的男孩，平常喜歡翻書、堆積木，也能簡單表達「要」或「不要」。但讓媽媽焦慮的是他還不會走路，雖會扶著沙發站起來，也能短暫維持站姿，但一鬆手就立刻坐下，從來不曾自己邁出步伐。小利媽媽上網看別人孩子的發展經驗：她的女兒 1 歲 3 個月就能跑得飛快；有人說他的兒子在 1 歲時雖然還不太會走，但都能穩定地扶牆走一大段距離。小利媽媽一開始安慰自己「每個孩子發展不一樣」，但當她看到公園同齡的孩子自行走路玩耍，心中那股擔心和不安就湧上心頭。

「我的孩子是不是有什麼先天的疾病？會不會骨骼發展有問題？」這些疑問每天在她腦海中打轉。她上網查資料、詢問親友，試著每天牽著小利練習走路，然孩子總是興趣缺缺，一走路就坐下，儘管阿嬤說「大雞晚啼」，媽媽的直覺卻告訴她，需要尋求協助，了解孩子的狀況。

什麼是粗大動作發展？

粗大動作是指利用身體大肌群完成的動作，例如翻身、坐、爬、站、走、跑、跳等，這是孩子探索環境與發展學習的基礎。每位孩子的發展速度不盡相同，但醫學上仍有參考的發展時程：

- 約 3 – 6 個月：會翻身
- 約 8 – 10 個月：開始爬行
- 約 12 個月：可獨自站立，嘗試邁步
- 約 15 – 18 個月：能獨立行走數步，無需長時間扶物。

家長可以觀察哪些現象？

除了「會不會走路」，家長也可觀察以下幾個面向：

1. 動作是否持續進步？如：從扶站到嘗試邁步，有沒有進展的趨勢。
2. 動作是否協調？是否總是偏好用單側手腳？爬行是否不穩或姿勢異常？
3. 孩子是否害怕移動？是否對於走路、站立顯得抗拒甚至哭鬧？
4. 是否伴隨其他發展問題？例如語言明顯落後、注意力短暫或互動反應差。

在家可以怎麼幫助孩子？

- 推推車遊戲：提供學步車讓孩子推行，有助平衡與下肢力量。
- 音樂律動：跟著音樂做動物動作，如小狗爬、小青蛙跳，增進動作模仿的動機與協調。
- 站立互動遊戲：與孩子面對面，牽手練習蹲下、站起等動作轉換。
- 「走向媽媽」遊戲：站在孩子幾步之外，張開雙手鼓勵孩子走過來，增加信心與動機。

每個孩子的發展節奏不同，當心中對孩子的發展有疑問時，請尋求專業協助及早介入。如需更多協助，歡迎洽詢本院復健醫學部或早期療育團隊，我們將與您一同守護孩子的每一個成長步伐。

（文 / 復健醫學部 物理治療師 莊怡芬）