

Jak zadbać o zdrowie stóp dzieci?

Stopa jest dla dziecka bardzo ważnym ośrodkiem termoregulacji, ośrodkiem czucia podłoża, reakcji równoważnych. W domu i wszędzie tam gdzie temperatura nam pozwala, nasze dziecko powinno chodzić na bosaka, goła stopa zbiera doświadczenia czuciowe z reakcji równoważnych jest organem czucia głębokiego.

To pytanie od zawsze nurtuje rodziców, jak dobrać obuwie dla dziecka, jakimi wytycznymi mają się kierować.

Są podstawowe zasady doboru obuwia dla dzieci:

- lekkość – buty w szczególności dla dzieci muszą być lekkie, maluszek jeśli zaczyna chodzić i założymy na jego małe stópki ciężkie buty to znacząco utrudni mu to chodzenie,
- podeszwa bardzo elastyczna – bucik powinien bez problemu wyginać się we wszystkie strony zarówno dla nas osób dorosłych jak i dla naszych pociech,
- szerokie noski – wszystkie paluszki naszego maleństwa mają mieć swobodę, żaden paluszek nie powinien dociskać do bucika,
- noski lekko uniesione do góry – w celu łatwiejszego i prawidłowego przetaczania stopy.

Przy doborze obuwia dla naszych pociech należy też pamiętać o tym, aby zwrócić uwagę na szerokość zapiętka, ma on trzymać piętę, nie może być dużo luzu. Oczywiście na zimę buciki muszą być ciepłe.