

Консультация для родителей: «Какую обувь выбрать для малыша?»

1. Покупайте обувь в присутствии ребенка:

Каждый ребенок индивидуален, поэтому даже если вы знаете точный размер ножки своего малыша, лучше все же примерять обувь до покупки: тот или иной фасон может просто «не сесть» по ноге.

2. Подбирайте обувь по размеру:

Чтобы выяснить впору ли ребенку понравившаяся обувь можно воспользоваться специальным стопомером или вытащить из обуви стельку и плотно приложить к детской стопе. Длина обуви должна быть на 1-1,5 см длиннее стопы ребенка: в жаркую погоду понадобится «запас», чтобы обувь не жала ногу в случае отека; в холодную погоду важно, чтобы внутри обуви оставалось пространство для теплого воздуха.

Если одна стопа чуть длиннее другой (что бывает часто), то обувь нужно покупать исходя из размера более длинной стопы. Детская ножка быстро растет, но «запаса» в 1-1,5 см достаточно. Допустимо купить обувь на один размер больше, чем необходимо. НО обувь, выбранная сильно «на вырост» 2-3см, может испортить походку ребенку или привести к ортопедическим нарушениям.

Чтобы не ошибиться с размером, полезно учесть особенности физиологии: покупайте ребенка обувь во второй половине дня (когда нога уже слегка отекает), а примерять обувь лучше стоя (стопа удлиняется на 3-5 мм).

3. Обувь должна быть удобной:

Качественная детская обувь изготавливается из натуральной кожи или плотного текстиля. Убедитесь, что внутри нет складочек и швов, которые будут натирать детскую ножку. Подошва обуви должна быть умеренно жесткой, но хорошо гнуться. В сандаликах или ботиночках с негнущейся подошвой детские ножки будут быстро уставать. Боковые поверхности должны быть прочными, но гибкими, чтобы защищать ребенка от повреждений стопы, но не мешать ходить и бегать. Обувь фиксируется на ноге при помощи липучек, застежек или шнурков. Оптимальный вариант для малышей — липучки, так как их проще всего застегивать.

4. Обувь должна учитывать особенности детской ножки:

Походка малыша, который только учится ходить, еще неуверенная, поэтому ради безопасности и во избежание травм, детская обувь должна крепко удерживать стопу и голеностопный сустав. Задник обуви должен быть жестким и высоким — выше или хотя бы на уровне лодыжки. Обязательно наличие небольшого каблучка — высотой от 5 до 10 мм. Открытые шлепанцы или босоножки допустимы, по мнению ортопедов, лишь с 8 лет, — и только в случае, если у ребенка нет ортопедических патологий. До этого возраста

желательно, чтобы пальцы были закрыты — в том числе во избежание травм, так как дети часто спотыкаются.

5. Обувь должна быть практичной:

Убедитесь, что на подошве обуви есть неровности — они обезопасят ребенка от скольжения и падений. Необходимо, чтобы стелька впитывала влагу, так как детские ножки активно потеют при ходьбе. И не забывайте так как сейчас часто дети носят синтетические колготки и носки, то из – за плохой обуви и «мокрых» ног дети так же могут часто простужаться.

Подержите понравившийся ботиночек в руках — не слишком ли он тяжелый? Если так, то купив его, вы создадите трудности, прежде всего себе: ребенок будет быстро уставать и часто проситься на руки.

6. Обувь должна быть новой:

Качественная детская обувь стоит недешево, поэтому многие дети получают ее «по наследству» — от старших братьев и друзей. Ортопеды высказываются против этой практики: чужая обувь сохраняет форму стопы прежнего хозяина, следовательно, может не подойти вашему ребенку; к тому же разношенная обувь плохо фиксирует стопу.

7. Обувь должна соответствовать ситуации:

Многие родители стремятся купить своему ребенку обувь с супинатором. Но ортопеды напоминают, что супинатор — это ортопедическое изделие, которое нужно для поддержания продольных и поперечных сводов стопы и применяется при плоскостопии, переломах костей голени или стопы и для профилактики плоскостопия у детей старше 6 лет. До достижения этого возраста нежелательно регулярно носить обувь с супинатором без соответствующих рекомендаций ортопеда. Достаточно того, чтобы стелька повторяла анатомическую форму стопы, а сама стопа была надежно закреплена. Если ребенку требуется ортопедическая обувь, покупать ее нужно в специализированных магазинах и с учетом подробных рекомендации наблюдающего ребенка ортопеда.

И в конце хочу вам посоветовать носить ту обувь, которая комфортна и подходит именно вашему ребенку, кошельку и здоровью и БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫ!