

Правильная обувь. Советы родителям.

С появлением в семье ребенка у всех родителей начинает возникать одна и та же проблема: как правильно выбрать обувь для своего малыша, чтобы с первых шагов ему было удобно, комфортно и безопасно для его здоровья в будущем. Многочисленные исследования показали, что каждый второй ребенок, начиная с самого младшего возраста, носит неправильно подобранную обувь. К выбору детской обуви следует подходить с особой ответственностью, ведь здоровье и гармоничное развитие вашего ребенка целиком зависит от вас.



КОЕ-ЧТО О РОСТЕ ДЕТСКИХ НОЖЕК

В процессе роста ног происходит следующее: так как вначале ребенок начинает ползать, то после первых попыток встать ножки у него еще кривые – в форме буквы «О».

Со временем форма ножек начинает напоминать букву «Х», когда коленки с внутренней стороны соприкасаются друг с другом. Подобная форма ног сохраняется примерно до 6-летнего возраста.

Обучаясь ходьбе, малыш стремится выровнять тело вертикально, при этом ступни и ноги получают новую функциональную нагрузку. Для правильного формирования детских ножек очень важно укреплять мускулатуру с помощью свободных движений и тренировок. Детям лучше всего почаще ходить босиком. Но это, разумеется, не всегда возможно. Поэтому важно выбирать такую детскую обувь, которая бы оптимально удовлетворяла потребностям детских ног в свободном движении.

ЗДОРОВЬЕ С САМОГО ДЕТСТВА

К сожалению, часто повреждение ступней ног возникает уже в раннем детстве в результате неправильно подобранной обуви.

Посмотрите, насколько ножки младенца непохожи на наши! Дело в том, что они еще не полностью сформировались и состоят, в основном, из хрящевой ткани. Жировой слой, который еще сохраняется на детской стопе, снижает чувствительность к боли, и, даже если обувь жмет ребенку, деформируя стопу, малыш этого не ощущает. Стопа «окостеневает» к 6-ти годам. Поэтому родители должны позаботиться о том, чтобы их ребенок не носил слишком маленькую или слишком большую обувь. Для этого необходимо каждые 2-3 месяца измерять ножку ребенка.

Кроме того, необходимо помнить, что скорость роста детских стоп в разном возрасте разная: в 2-летнем и 3-летнем возрасте стопа увеличивается приблизительно на 2-3 размера в год; когда ребенок начинает ходить в детских садах – на 2 размера в год, а в школьном возрасте – на 1-2 размера в год. Эти данные впечатляют, особенно если учесть, что разница между размерами детской обуви составляет 6,6 мм.

Недостаточное внимание родителей к требованиям детской обуви в начальный период жизни ребенка часто приводит к различным нарушениям в развитии стопы.

ПЕРВЫЕ БОТИНОЧКИ

Педиатры и детские ортопеды едины во мнении, что обувать малыша в его первые ботиночки стоит не раньше, чем он начнет уверенно, самостоятельно и подолгу стоять на собственных ножках.

Одно из необходимых условий выбора обуви для вашего крохи – его непосредственное участие.

Ведь, несмотря на юный возраст, ножки разных деток уже сильно отличаются полнотой, объемом, и, конечно, размером. Поэтому не стоит делать сюрприз из покупки первых туфель, ботиночек или сандалий.



НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

Есть несколько важных пунктов, которые просто необходимо учитывать, подбирая обувь для вашего малыша. Они многим известны, и, тем не менее не лишним будет еще раз напомнить их родителям.

Размер. Если обувь велика, то происходит скольжение ноги при ходьбе и шарканье пятки. Но и купленные в самый раз ботиночки тоже могут сослужить плохую службу вашей крохе. Поэтому оптимальным является вариант, при котором между носком ботинка и пальчиками ребенка остается около полутора сантиметра, «на глаз» это приблизительно толщина мизинца взрослого человека. Причем, это применимо как для летне-весенней так и для осенне-зимней обуви. Секрет заключается в том, что летом ножка малыша немного отекает и увеличивается в размерах, а зимой в ботиночках и сапожках должно оставаться пустое пространство, создающее согревающий эффект. Кроме того, не стоит забывать о необходимом запасе для движения ноги во время ходьбы и роста ступни.

По-настоящему качественная детская обувь придает ноге соответствующее положение именно благодаря правильным размерам и форме.

Ширина или полнота. У производителей правильной детской обуви обязательно представлен индивидуальный набор полноты: широкая, средняя, узкая.

Материал. В вопросах здоровья детских ножек важное место занимает и материал, из которого сделаны башмачки.

С точки зрения гигиены и долговечности первое место среди материалов по праву занимает, конечно же, натуральная кожа. Она растяжима, пластична, обеспечивает доступ воздуха и испарение влаги.

В настоящее время создано множество высококачественных дышащих, надежных, выдерживающих большие нагрузки материалов, заменяющих кожу. Их называют ВТМ – высокотехнологичные материалы.

Специальная водонепроницаемая, дышащая мембрана, расположенная внутри подкладки ботинка, позволяет регулировать климат внутри обуви.

Внутренние поверхности обуви тоже должны быть изготовлены из натуральных материалов, например, кожа ягненка или овечья шерсть.

Особое новшество современной качественной обуви – абсорбирующая влагу стелька, которая легко выжимается и стирается.

Подошва. Она должна быть эластичной и гибкой. Такие свойства необходимы для того, чтобы создавался необходимый для малышей эффект ходьбы босиком. Это свойство можно проверить, согнув ботинок. Кроме того, подошва ни в коем случае не должна быть скользкой, поэтому лучше всего выбирать обувь с рифленой подошвой. В качественной детской обуви подошва всегда чрезвычайно легкая. Вечная дилемма: прошивать или приклеивать подошву, в самых современных моделях решена очень оригинально – подошва просто приварена к верхней части обуви и поэтому неотделима.

Каблучок. Все специалисты единодушно утверждают, что любой детской обуви необходим маленький каблучок. Он участвует в формировании походки и не дает малышу заваливаться назад. На первых ботинках его высота не должна превышать 5-7 мм.

Супинатор. Залог будущего здоровья ножек ребенка – обязательное наличие в любой детской обуви супинатора. Такие требования вполне обоснованы – ведь супинатор участвует в формировании нормального свода стопы, а его отсутствие может привести к плоскостопию.

Супинатор не должен быть сильно выражен, так как его чрезмерные размеры могут привести к нарушениям в развитии ступни. Если нет специальных требований ортопеда, супинатор должен играть профилактическую роль.

Задник. Он должен быть цельным без вырезов и вставок. Только тогда ботинок будет правильно фиксировать ступню малыша. Кроме того, задник должен быть достаточно жестким, с закругленным верхом.

Застежка. Не стоит забывать и о том, что детская обувь, в отличие от взрослой, должна иметь широкую носовую часть и регулируемую застежку.

НАШИ НАБЛЮДЕНИЯ

Наши наблюдения показали, что обувь, купленная на 1-2 размера больше хватает лишь на начало следующего сезона. Она не только не оправдывает себя, но и вредит здоровью ребенка.

Покупайте обувь, которая не только нравится вам и вашему малышу, но правильно подобрана по размеру с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Такую обувь можно найти только в хороших обувных магазинах.