

Jak dobrać odpowiednie buty dla dziecka?

Cechy dziecięcego obuwia:

- miękkie → powinny stanowić jedynie ochronę termiczną dla stopy i ochronę przed urazami mechanicznymi i nie powinny w żaden sposób ograniczać ruchomości;
- podeszwa powinna być płaska, elastyczna i cienka na całej długości, brak obcasa;
- dopasowane pod względem długości i szerokości stopy;
- nowe → nigdy nie dajemy dziecku używanych butów, ponieważ wkładka jest już wygnieciona przez wcześniejszego posiadacza, a każde dziecko obciąża stopy inaczej.



Kiedy kupujemy pierwsze buty?

Pierwsze buty kupujemy, gdy dziecko już chodzi i będzie chodziło na zewnątrz. W domu powinno chodzić boso lub w skarpetkach z antypoślizgami. Nie zaleca się kupowanie butów niechodków, dla niemowląt, ponieważ ograniczają ruch stopy (patrz artykuł „Zbędnik wyprawkowy” w zakładce *Porady* na www.infant-care.pl)

Jak mierzyć rozmiar stopy?

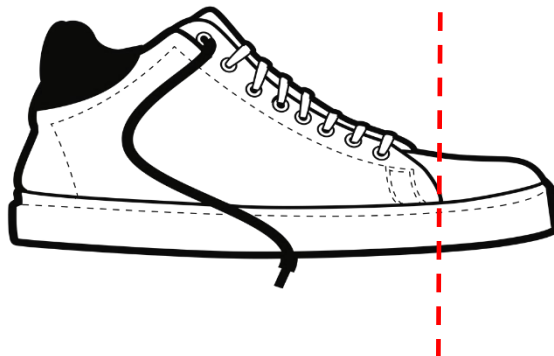
Dziecko stawiamy boso na kartce papieru i obrysowujemy stopę lub wykonujemy odcisk stopy. Do tego konturu dodajemy ok. 12 mm i wycinamy. Taki szablon wkładamy do buta i sprawdzamy, czy pasuje.

Jak często mierzymy stopy dziecku?

- 1 - 3 lata co 2 miesiące
- 3 - 4 lata co 4 miesiące
- 4 - 6 lat co 6 miesięcy

Pięć testów przed zakupem obuwia:

1. Test zgięcia w 1/4 długości buta. Przykładamy palec wskazujący do czubka buta i z lekkim naciskiem próbujemy wygiąć but w obszarze przodostopia do 90 stopni.



2. Test miękkości zapiętka. Palcem wskazującym z lekkim naciskiem próbujemy wcisnąć zapiętek do środka buta.
3. Test wyżymania. Chwytny but od przodu i od tyłu i próbujemy wykręcić jak szmatę.
4. Test zgięcia. Chwytny but jedną ręką od przodu i tyłu i próbujemy zgiąć w pół, tak aby czubek połączył się z zapiętkiem.
5. Jeżeli buty przejdą wszystkie powyższe testy możemy je założyć dziecku na stopy i sprawdzić, jak w nich chodzi. Jeżeli wzorec chodu nie zmienia się i dziecko porusza się tak jak boso, obuwiu jest odpowiednie.

Dziecięce stopy po południu są o około 4% większe niż rano, dlatego buty powinny być kupowane po południu.

Uwaga!

Drodzy rodzice pamiętajcie o prawidłowym doborze rozmiaru skarpet. Długość skarpetki powinna być równa długości stopy lub mieć lekki zapas.

Jak sprawdzić rozmiar skarpetek?

1. Przykładamy do stopy dziecka i sprawdzamy.

lub

2. Owijamy skarpetką zaciśniętą piąstkę dziecka. Jeżeli częścią stopową skarpetki jesteśmy w stanie owinąć całą piąstkę dookoła, to rozmiar będzie prawidłowy.