General | | Actualitzat el 28/09/2020 a les 11:12

Coses que has de saber abans de comprar sabates als teus fills/es

Com sabem la talla exacta de la sabata? Què ens indica que li van petites? Allò de tocar-li el dit serveix?

[inicicentrareport]
Ens hi fixem amb els peus de la nostra criatura? Quines són les millors sabates per començar a caminar? Sabem quan cal canviar de calçat? O els canviem les sabates quan es queixen que ja els van petites? Com han de ser unes sabates perquè puguin portar tot el dia a l'escola?

En sabem ben poc sobre els nostres peus i és per això que hem contactat amb la Neus Moya, **podòloga infantil** per tal que ens ajudi a saber i a entendre els peus de les nostres criatures i en tinguem cura.

[GotaVerdaPle] **Què hem de tenir present a l'hora de comprar sabates per un/a bebè?**

[GotaVerdaBuit] S'han de tenir presents dues premisses, i tenint-les al cap i buscant el calçat difícilment ens equivocarem escollint-les. La primera és que el calçat ha de simular la marxa de la criatura descalça, no ha d'interferir de res. La segona premissa: ha de ser el peu del nen qui domini el calçat i en cap cas a la inversa. Aquestes són les dues coses més importants que ens hem de posar al cap a l'hora de comprar calçat pel nostre bebè.
[intext1]
[GotaVerdaPle] **A partir de quan es recomana posar-les?**

[GotaVerdaBuit] S'ha de començar a posar calçat a un nen/a quan aquest/a ja camini. No s'ha de posar ni a la fase prèvia a caminar ni a la fase del gateig. De fet és important que a la fase prèvia el nen/a vagi descalç perquè rep estímuls exteroceptius al peu que afavoreixen la propiocepció i guanya estabilitat. Posant-li un calçat en aquesta fase que l'ajudi a caminar d'una manera més ràpida és saltar-nos fases importantíssimes.

[GotaVerdaPle] **Són adequats els mitjons-vamba o amb sola de goma per exemple, per estar per casa?**

[GotaVerdaBuit] Personalment em semblen adequats perquè la sola no arriba als 3mm, és finíssima, deixa rebre estímuls, i en segon lloc m'agrada perquè la part de la sabata no deixa de ser un mitjó i per tant no hi ha compressió o formes que puguin perjudicar el peu. D'aquesta manera els dits tenen total llibertat i l'empenya que sol ser molt grosset amb les criatures està lliure de pressions.

[GotaVerdaPle] **Quines són les sabates ideals per criatures ja una mica més grans?**

[GotaVerdaBuit] Els nens/es a partir dels 4-5 anys les premisses canvien en 2 punts. La sabata ha de tenir un contrafort més consistent i la sola pot passar a mesurar entre 8 i 10 mil·límetres, tot i que ha de ser igual de flexible. La resta d'ítems han de ser iguals que les dels més petits.
[intext2]
[GotaVerdaPle] **Com saber que li estem comprant la talla correcta al nostre fill/a?**

[GotaVerdaBuit] El que es feia de tocar la punta del dit gros o bé la sabata no ho permet, o bé el nen no sap aixecar el dit i per tant no és efectiu. També es feia allò de posar el dit entre el taló i la sabata i si hi cabia el dit és que anava bé la sabata: tampoc serveix perquè la criatura té una tendència natural a ajudar a la persona que està posant aquest dit, de manera que arronsa els dits

dels peus i ens trobem que estem comprant talles incorrectes.

Aquí hi ha dues coses ideals: dibuixar el contorn del peu amb càrrega en una cartolina, retallar-la, anar a la botiga i poder-ho comprovar a dintre la sabata i sabrem si li va bé tant de llarg com d'ampla. Seria ideal si la sabata que volem comprar té una plantilla externa, que la puguem treure i comprovar amb el peu amb càrrega si és adequada.

S'ha de tenir present que ha de ser entre un centímetre i un centímetre i mig més gran que el peu.

[GotaVerdaPle] **Quines són els senyals per veure que unes sabates li comencen a anar petites?**

[GotaVerdaBuit] Comencen a aparèixer vermellors a la zona l'empenya, comencen a aparèixer el que semblen ungles clavades, però en realitat no ho són, és que l'ungla pateix. Ungles trencades, ferides o butllofes.

Un senyal d'alarma és quan traiem la plantilla de la sabata i veiem que els dits estan molt enfonsats, quan veiem això és perquè els nens estan doblegant els dits a l'hora de caminar perquè les sabates els van petites.

És un senyal que poca gent sap. Revisar-los els peus quan entren a casa és una pràctica que caldria fer habitualment per tal de veure si hi ha algun problema amb el calçat.

[GotaVerdaPle] **Quin calçat recomanes per un nen/a que va a una escola bressol?**

[GotaVerdaBuit] Una vamba seria massa, perquè no hi fan tanta activitat i es recomana tenir el peu més lliure. S'ha de tenir en compte que es passen moltíssimes hores allà, i per tant cal que tinguin un bon calçat. En qualsevol dels casos ha de complir les premisses anteriorment esmentades. Si hi pensem segur que l'encertarem.

[info] La Neus Moya és podòloga infantil, és la fundadora de Lo Peu Kids, i la pots trobar a Instagram a @neusmoya.podologa. També és la creadora de l' E-book "Claves para perder el miedo a comprar zapatos a tus hijos"[/info]

[ficentrareport]