



## Consells per a un bon calçat infantil

Els peus: caminem sobre ells, però... els prestem l'atenció que mereixen? Les sabates són de gran importància en el seu desenvolupament, sobretot pels més petits/es. Quin calçat els convé més en cada etapa? Què hem de tenir en compte per evitar malformacions i afavorir un correcte creixement? En el següent article trobaràs informació segmentada per edats i un conjunt de recomanacions que t'ajudaran a triar el millor parell pels teus fills.

1. El més important per al correcte desenvolupament del peu és l'ús d'un calçat adequat en cada etapa de la infància. Durant els primers mesos de vida, l'ideal és que el nen/a vagi amb mitjons. En el cas d'utilitzar sabates, aquests han de ser sense sola, ja que durant el primer any el peu creix normalment fins a quatre números, passant d'un nº 16 al 20.
2. A partir dels 10 mesos, hem de començar a preparar el peu del nadó per gatejar i per anar posant-se dempeus, per la qual cosa el millor és comprar sabates amb puntera i dors consistents per protegir els seus dits i evitar rascades i cops que es puguin fer. No és gens recomanable l'ús de sivelles en aquesta etapa perquè podrien causar erosions en el dors del peu.
3. En el moment de començar a caminar, es recomana l'ús de sabates ben reforçades en la part posterior i laterals, per agafar bé el turmell. Aquesta part del calçat es diu contrafort i no ha de superar l'altura del turmell per evitar que la musculatura i els lligaments d'aquesta zona s'atrofïin. La sola, en canvi, ha de ser poc gruixuda, antilliscant i molt flexible per millorar la mobilitat del peu.
4. És important també que el tancament proporcioni una subjecció correcta del peu. El velcro, és una bona opció, que els dóna autonomia a l'hora de vestir-se.

Seguint aquestes indicacions proporcionarem seguretat i estabilitat al nen en els seus primers passos.

## Recomanacions

Durant els primers 10 anys el creixement del peu del nen és rapidíssim, es necessari revisar sovint que la sabata no li ha quedat petit. Per comprovar-ho correctament, podem fer el següent (sempre amb el nen dempeus):

- Comprovar que el dit més llarg del peu, normalment el primer, encara que de vegades és el segon, quedi a 1,5 centímetres de la punta.
- Introduir sense massa esforç el dit índex entre el taló i la sabata. Sobretot en comprar-los posat que, depenent del fabricant, el numero pot variar.
- Cal tenir en compte que els dits dels nens/es són molt elàstics, per la qual cosa si la sabata li va petita, els seus dits es comprimiran i no li faran mal, però, encara que no es queixi, pot provocar problemes en el creixement natural del peu.  
Inspeccionar el peu, vigilant que no hi hagi zones enrogides a causa del frec constant o a la pressió que la sabata pugui exercir.
- Les compressions, mentre el peu s'està ossificant, provoquen deformacions importants. Davant el dubte, millor unes sabates una mica grans que unes ajustades.
- Els nens van madurant la seva manera de caminar fins als 7 anys. A partir de llavors, els seus paràmetres, seran semblats als d'una persona adulta. Perquè la sabata no influeixi negativament en aquesta etapa hem de tenir en compte els següents punts:
  - El calçat ha de ser flexible i lleuger, exceptuant el contrafort de la zona del taló.
  - Utilitzar calçat de forma ampla i que s'adapti a la forma del peu, sense angulacions pronunciades que puguin derivar en malformacions.
  - La plantilla ha de ser plana, evitant que elevin el pont del peu.
  - Els materials han de ser naturals i molt transpirables.
  - A l'estiu, les sandàlies haurien d'anar ben lligades i, si és possible, sense elements entre el primer i el segon dit.