

天气越来越好,宝宝们走出家门,拥抱自然的机会也更多了。换季之时如何为宝宝挑选一双适合户外运动的鞋,这里面学问不小。我们成人挑选鞋子看的是款式,而宝宝挑鞋可就不同了,重要的还是脚要穿得舒服。宝宝的鞋如果不合脚,会影响到脚部的健康生长发育和走路的姿势。今天,就来和您聊聊挑选鞋子的心得。



鞋子过大影响宝宝走路姿势、鞋底并非越软越好

## 你会给娃儿选鞋吗

### 鞋子过大影响宝宝走路姿势

宝宝的脚长得快,妈妈在为宝宝挑选鞋子时要选择大小适中的,试鞋时可以先摸摸前面脚尖部分,如果能按下去,那就说明鞋里面还是有一定空间的,可以减小一码再试试。为宝宝买的鞋子切忌过大或过小,以插入一根手指宽度的空间较为恰当。

很多家长在给宝宝买鞋时,喜欢稍微买大一些,认为宝宝的脚长得快,这样就可以多穿一段时间了。这种做法是不可取的,因为宝宝穿着过大的鞋,脚得不到固定,导致放不开脚走路,这样会影响到走路的姿势,也容易扭伤脚。长期穿着不合脚的鞋子,还有可能导致宝宝脚部发育不良。

### 布面、天然皮面鞋更透气

宝宝买鞋时,要注意鞋面软硬适中,更有利于宝宝走路时掌握平衡。最好选择透气性良好的布料或者天然皮革制成的鞋子,透气性差的鞋子会让脚感到闷热不适,甚至造成足部皮肤感染,给宝宝的健康带来影响。

宝宝的关节和韧带正处于发育期,会跑、会跳,但平衡能力不强,鞋子过软宝宝的双脚得不到固定支撑,走起路来很容易左摇右晃,容易养成不良的走路姿势,还有可能有扭伤脚踝的危险。好动的宝宝走路时喜欢踢东西,选择略硬的鞋子可以更好地保护宝宝的脚尖,避免硬物撞击的伤害。

### 宽头、圆头鞋更舒适

鞋子的款式最好选用以宽头鞋或圆头鞋为主的,这样的鞋可以让脚趾和脚掌活动空间较大,行动上较为舒适。选购童鞋要穿着舒适,更要有利于宝宝的发育和健康成长,符合宝宝脚部生长发育规律和生理特点。

鞋子的设计最好不要有一些多余的小零件,以免刺伤宝宝或者被宝宝误吞,造成不可预估的后果。有的妈妈在为宝宝购鞋时,喜欢带入个人的喜好,追求时尚,经常为宝宝选购最新款式的鞋子,如带根的公主皮鞋、装饰繁琐的鞋子等。

### 鞋底并非越软越好

鞋底最好是前三分之一部分可弯曲,而后三分之二的部分不易弯曲。这样既方便活动,又能保护宝宝正在发育的足弓。宝宝喜欢跑跑跳跳,防滑功能也是家长们在选购鞋子的时候需要注意到的,因此选购鞋子的时候最好选择软硬适中、富有弹性、带有防滑功能的鞋底。

很多家长在买鞋时,喜欢先弯折一下鞋底,一来看鞋底的质量,二来觉得容易弯折的鞋底更有利于宝宝走路和跑步。其实有些鞋子虽然弯曲度很大,但其弯折点是在宝宝的足弓部位,这样很容易伤害到宝宝的足弓。



#### 温馨小提示

★宝宝穿的鞋子应该选择粘扣式,这样不但方便穿脱,而且去除了踩到鞋带导致摔跤的危险。

★宝宝的两只脚并不是完全一样大的,买鞋要以稍大的那只脚的尺码为准。

★最好不要让宝宝穿二手鞋,因为每个宝宝走路的着力点都不太一样,鞋子的磨损部位也不一样。

★如果你发现宝宝穿上鞋后脚向一边倾斜,或者把身体的重心放在脚跟,说明鞋子不合适。

文/赵建玲  
(东城区卫生局第一幼儿园)  
原文刊载于《北京青年报》

