Первые шаги

Новый этап в жизни всей семьи наступает, когда ребенок начинает ходить. Помочь ему делать свои первые шаги не только радостно, но и правильно, вполне в силах родителей.

ЗДЕСЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАМ, ЭКСПЕРТ

Валерия Крошкина, врач травматолог-ортопед клиники МЕДСИ

В каком возрасте девочки и мальчики начинают ходить?

Исследования, проведенные на тему, кто раньше начинает ходить – девочки или мальчики, разницы не подтвердили. В среднем, плюс-минус месяц, дети встают на ножки в 9 месяцев, идут – в год. Зависит это в большей степени от генетической предрасположенности и от зрелости нервной системы. Если малыш пошел раньше или позже, но со здоровьем у него всё в порядке, значит, такова особенность его развития. В любом случае форсировать раннюю ходьбу не стоит.

Стоит ли ребенку начинать ходить босиком?

Босиком допустимо ходить непродолжительное время и желательно по неровной поверхности: по почве, камням, песку, траве. Что, конечно, естественнее всего, поскольку стопа человека формировалась именно под такую поверхность. Увы, в наших реалиях это практически невозможно. Постоянная ходьба босиком по плоской поверхности грозит плоскостопием, поэтому ребёнку необходима специальная обувь. Однако родителям стоит помнить, что даже в такой обуви малышу полезно ходить лишь половину времени своего бодрствования. А другую половину – босиком или в носочках. И желательно, чтобы без обуви он ходил по неровной поверхности. Это – идеальный вариант.

Какую обувь лучше всего использовать для первых шагов?

Она должна соответствовать определенным критериям. Стопу закрывать полностью, в то же время не ограничивая ее функцию, позволяя двигаться. У такой обуви обязателен небольшой каблучок (0,5–1 см) либо увеличение подошвы. Она должна быть по форме стопы: не зауженна и не слишком широка. По стопе необходимы три точки фиксации для регулировки ширины, чтобы сандалик или ботинок сидел достаточно плотно, не болтаясь и в то же время не перетягивая ногу. Эти зоны фиксации проходят между пальчиками и серединой стопы, посередине стопы и в области голеностопного сустава. Фиксируют зоны липучки или шнуровка. Важно, чтобы в том месте, где ребенок может встать на носочек, подошва была максимально гибкой, а пяточка упругой, формоустойчивой, но не жёсткой, наличие супинатора. Такую обувь стоит носить хотя бы до 5 лет. >>

Фото: Rubberball / Gettyimages

Чтобы опорно-двигательная и мышечная системы сформировались правильно и организм созрел для ходьбы, ребенку необходимо пройти все фазы развития, ничего не минуя. Малыш должен научиться переворачиваться, сидеть, ползать, вставать, ходить у опоры и т.п.

Стимулировать ходьбу не надо. Ребенок должен сделать первые шаги по собственному желанию и самостоятельно. Когда малыш пойдет вперёд, его можно поддерживать за ручку, лучше за две. Не используйте ходунки! С ними ребёнок не научится правильно двигаться, его ножки не привыкнут чувствовать опору, может возникнуть нарушение баланса тела в пространстве.

>> **Какую обувь детям лучше вообще не носить?**

Валенки. Эта обувь широкая, со слишком мягкой пяткой и без каблука, она не удерживает стопу в правильном положении. Тяжёлые или слишком мягкие, совсем не держащие форму или чересчур широкие ботинки – неправильная обувь, которая тоже может испортить стопу. И не только стопу, но и походку. Не полезны также балетки, кеды.

Какие проблемы с ногами у детей проявляются чаще всего?

Вальгусная постановка стоп. Проявляется заваливанием стоп внутрь при ходьбе и может привести к плоскостопию. Если обувь начинает стираться с внутреннего края подошвы, это сигнал обратиться к ортопеду. Вальгусная постановка возникает из-за слабости мышц и связочного аппарата стопы. Лечится специальными физическими упражнениями, массажем, а также физиопроцедурами, ношением ортопедической стельки. Вылечить возможно, но терапия, как правило, небыстрая, занимает месяцы, зависит от каждого конкретного ребёнка.

Диагноз «плоскостопие» врачи ставят не раньше 5 лет, а до этого используют термин «плосковальгусная стопа». Если у родителей было плоскостопие, существует риск, что у ребёнка оно тоже разовьётся. И даже если у него сейчас все хорошо, профилактика необходима. Это и специальные физические упражнения, индивидуальные для каждого ребёнка, и обязательное хождение по неровной поверхности.

95% детей рождается со здоровыми ногами.

Приведение стопы возникает из-за слабости мышц или, наоборот, из-за повышения тонуса. Ортопед расскажет, является ли это патологией на данный момент либо просто возрастной особенностью.

Есть ли критерии идеальной походки, когда малыш пошёл?

Походка – это не только постановка ног. Это и движение рук, и расположение корпуса в пространстве. Чётких критериев здесь нет, все ходят по-разному. Но в движениях должна быть гармония – главный критерий нормальности процесса. Если что-то не так, это будет бросаться в глаза и станет поводом похода к врачу. Может насторожить ходьба на носочках. Если у малыша исключены патологии опорно-двигательной и нервной системы, таким способом он способен передвигаться лет до пяти. И это нормально. Почему он так ходит? Может, просто потому, что так интереснее. А некоторые дети не ходят, а бегают. И это тоже нормально, это особенность их нервной системы.

Как сформировать у ребёнка лёгкую, красивую походку?

На походку влияет многое: конституция, особенности нервной и мышечной систем. Она может быть врождённой – лёгкой или тяжёлой, и ничего с этим уже не сделаешь. Походка зависит не только от опорно-двигательного аппарата, но и от нервной системы. Вспомните: «вальяжная походка», «дёрганая походка». Но! В любом случае физические упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, ежедневная гимнастика, плавание пойдут на пользу любой походке, укрепив ноги, пресс, позвоночник. В этом случае предпосылок к лёгкой походке будет больше.

Как правильно покупать самую первую обувь для ребёнка?

Только с ним вместе! Обувь должна быть по размеру – и по ширине, и по длине. Прежде чем отправиться в обувной магазин, необходимо узнать размер ноги малыша. Для этого нужно обрисовать его стопу на бумаге и измерить длину этого отпечатка сантиметром. С этими результатами и с ребёнком пойти в магазин, где выбрать обувь подходящего размера, чтобы примерять её на ногу, на носок.

Учтите: производители определяют размер обуви по-разному! Ботинки могут маркироваться по длине стельки, по длине внутриобувного пространства и по длине подошвы. А между тем разница между этими величинами порой составляет целый размер.

Фото: Inara Prusakova/ iStock/Gettyimages.ru

Наш выбор
Счастливые родители
Практичность · Безопасность · Инновации

Первый сандалик

Малыш должен походить в обновке прямо в магазине. Ему неудобно? Ищите другую пару!

ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ ОБУВИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Длина стопы, см	Примерный возраст	**Россия**	Европа	США	Китай
9,5	0–3 месяца	**16**	1	9,5	0
10	3–6 месяцев	**16,5**	1,2	10	0–1
10,5		**17**	2	10,5	1
11	6–12 месяцев	**18**	2,5	11	1,5
11,5		**19**	3	11,5	2,5
12	1–1,5 года	**19,5**	4	12	3
12,5		**20**	5	12,5	4
13	1,5–2 года	**21**	5,5	13	4,5
13,5		**22**	6	13,5	5
14	2,5 года	**22,5**	6,5	14	5,5
14,5		**23**	7	14,5	6-6,5
15	2,5–3 года	**24**	8	15	7
15,5		**25**	8,5	15,5	7,5
16	3–3,5 года	**25,5**	9	16	8
16,5		**26**	9,5	16,5	8,5
17	4 года	**27**	10-10,5	17	9–9,5
17,5	4–4,5 года	**28**	11	17,5	10
18		**28,5**	11,5	18	10,5
18,5	5 лет	**29**	12	18,5	11