



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

Senhor Doutor, quando e que tipo de sapatos devo comprar para o meu filho?

Sapatos para Crianças

As crianças não precisam de sapatos até começarem a caminhar (geralmente até aos 12-15 meses de idade). Até então, meias (preferencialmente “anti-derrapantes”) ou “pantufinhas” são o suficiente para proteger e manter aquecidos os pés de uma criança que gatinha. Quando o seu filho se começar a levantar e a caminhar os sapatos são uma protecção excelente. Após seu filho começar a usar sapatos, não há nada de errado em deixá-lo andar descalço em casa (com alcatifas, etc.).

O primeiro par de sapatos para o seu filho deve ser comprado quando ele começa a ficar em pé e a caminhar. Existem várias lojas especializadas em sapatos infantis que podem oferecer um amplo número de opções de tamanhos e de estilos e certificar-se de que o sapato é apropriado, serve bem e é confortável.

Nunca force o pé de seu filho para servir em um par de sapatos.

Um sapato macio, flexível e com bastante espaço, como um ténis, é um sapato apropriado para a maioria das crianças de todas as idades. A "caixa de dedos" deve proporcionar espaço suficiente para o crescimento, e ser larga o bastante para permitir o movimento dos dedos (o tamanho de um dedo extra no comprimento do sapato fará com que esse geralmente sirva por um período em torno de 3 a 6 meses, dependendo da idade e das taxas de crescimento dessa criança).

Se uma criança remove o seu sapato frequentemente pode ser que eles estejam desconfortáveis. Verifique periodicamente os pés de seu filho a procura de sinais de aperto (pressão do sapato), bolhas ou calos. Meça os dedos de sua criança periodicamente para determinar se eles cresceram e, conseqüentemente, se já é hora de usar um tamanho maior de sapato.

Lembre-se de que o primeiro objectivo dos sapatos é proteger os pés contra lesões. Os sapatos podem corrigir algumas deformidades no pé de crianças ou mudar os padrões de crescimento. Se perceber algum problema, fale com o Pediatra do seu filho, que poderá ter que encaminhá-lo para um Ortopedista.

Os sapatos com cano longo, por serem amarrados acima do calcanhar, são recomendados para as crianças pequenas que possam ter problemas em manterem os seus sapatos nos pés. Ao contrário do que se acredita, sapatos de cano longo não oferecem nenhuma vantagem, em termos de suporte para o pé ou tornozelo, sobre sapatos de cano baixo.

Última actualização em 09-02-13