

## Boty pro první krůčky vybírejte pečlivě a zapomeňte na nošenou obuv

Je to sotva pár měsíců, kdy jste nadšeně pusinkovala ta miniaturní chodidla. A najednou se vaše „miminko“ postaví a začne obcházet samo nábytek. První krůčky jsou tu, ale do čeho je about? Otázka víc než důležitá především proto, že odted' bude dítě chodit pořád a hodně, za den udělá v průměru 18 až 20 tisíc kroků.

**Správná chůze a obutí tedy znamená zdravý postoj a má vliv na celé tělo.** A naopak: do první třídy přichází asi třetina dětí s nohama různě poškozenýma v důsledku nošení nesprávné obuvi. A přitom se jich 99 % rodí s nohama naprosto zdravýma.

### Nejlepší bota? Bosá noha

„Dcerka zatím sama nechodí. Obchází jen nábytek,“ říká Stáňa. „Takže na doma boty nemá, jen protiskluzové ponožky. Ale zajímalo by mě, co pořídit, až sama začne chodit. Někdo tvrdí capáčky, někdo klasické botičky... Nejraději bych ji nechala úplně naboso, ale to už venku nepůjde.“

A naboso po správném povrchu je skutečně „značka ideál“, což potvrzuje i autorka speciálního cvičení pro děti: „Pro nejmenší děti je důležité, aby jejich nožičky měly dostatek volnosti pro procvičování svalstva a možnost získávat hmatové stimulační podněty, které jsou nezbytné pro nácvik chůze a správný vývoj celého pohybového aparátu.“

Pro první chození doma se tedy botami nezapomínejte, spíš dejte pozor, aby bosé dítě nenastydlo, a vyřešte to třeba právě ponožkami s protiskluzovou úpravou. A pokud se váš drobek začíná rozbíhat právě teď, využijte letního počasí a šup s ním na zahradu. Nejmenším dětem bychom měli dopřát v létě v co největší míře chůzi a běhání bosky po přírodním terénu, tedy po trávě nebo písku. V domácích podmínkách pak dětem na „rozchození“ nejlépe vyhovuje koberec.

### Vyrážíme do obchodu

První „opravdické“ boty vybírejte až tehdy, když dítě získá v domácích podmínkách jistotu a chcete se vydat na první procházku po parku. Kam pro ně zajít? Většina kvalitních značek se může pochlubit nějakým oceněním.

Proto je dobré se hned v obchodě rozhlédnout, dobrý prodejce má většinou certifikáty vyvěšeny na viditelném místě, právě pro podporu prodeje, radí Eva Žáková, odbornice na zdravé obouvání dětí. A čím více ‚nálepek‘ o certifikaci a zdravotní nezávadnosti, tím větší jistota, že majitel prodává skutečně kvalitní obuv. Leccos napoví i cena, která většinou odráží kvalitu obuvi. Průměrné dětské botičky většinou nestojí šest set korun, ale spíše kolem tisícovky.



## Vyždímejte boty

Pohybovat se v botách, které jsou těžké a nepoddajné, je únavné pro dospělé, natož pro děti. Proto je vhodné obuv před koupí potěžkat a zjistit jejich poddajnost a měkkost. „Kvalitní bota se dá doslova ždímat a přitom stále drží tvar. Důležitý je však pevný opatek, který zaručí, že se botička po týdnu nošení ,nerozšmajdá.“

## Kvalitní bota předejde zdravotním potížím

***Jestliže se vám protáčejí panenky nad tisícovkou za botičky, které budou dítěti za dva měsíce malé, berte to jako investici do jeho zdraví, kterou předejete možným zdravotním problémům. A také času věnovanému pozdějším nápravám vzniklých potíží, z nichž nejobvyklejší jsou ploché nohy.***

„Vznik takzvaných plochých nohou, tedy snížení, případně vymizení podélné klenby nožní, může být například následkem dlouhodobého nošení **příliš tvrdé obuvi**. Pokud totiž dítě nemůže dostatečně odvalovat při chůzi, svaly rychle zleniví a mají větší sklon k plochonoží,“ upozorňuje Eva Žáková. „Jestliže noha nedrží v obuvi správný tvar, dochází ke vpáčení kotníků a celkové deformaci svalové hmoty. Malá bota zase vede v dlouhodobém horizontu k nedokrvení cév v prstech a deformace se projevují nejen v nohou, ale i v celkovém držení těla a páteře.“

## Na co si dát pozor?

U obuvi hlídejte dostatečně širokou špičku, aby dítě mělo dostatek místa pro prsty. Takže honem zapomeňte na ty roztomilé špičaté balerínky, co by v nich vaše Andulka byla jako princezna, ale nožky by jí za to nepoděkovaly.

„Důležitý je samozřejmě i materiál, z něhož je bota zhotovena,“ upřesňuje Kristýna Přibyllová. „Kůže nebo textil jsou měkké, prodyšné a absorbují vlhkost. Zároveň se dokážou přizpůsobit anatomickému tvaru nohy. Naopak umělé materiály jsou neprodyšné, takže v takových botách hrozí množení plísní a bakterií.“ Pokud můžete investovat větší obnos, kupte botky několikery na střídání, což je zdravé pro dospělé i děti.

## Zapomeňte na...

...obnošené boty po sourozenci a crocsky. „Nechat nosit mladší dítě boty po starším sourozenci vám nikdo nemůže zakázat, ale správné to není. Každé dítě si vyšlápne svoji stopu, svůj tvar, nějakým způsobem používá vlastní váhu. Nošením obuvi po někom jiném nutíte nového majitele, aby chodil stejně jako jeho předchůdce,“ vysvětluje Eva Žáková a radí koupit spíš oblečení ze secondhandu než dát dítěti použité boty.

## Kam ano a kam ne pro boty?

Kvalitní dětskou obuv hledejte pouze ve specializovaných obchodech na dětské obouvání. Zdravotně nezávadné a kvalitní dětské boty nabízejí i lékárny a prodejny se zdravotními potřebami. Jen tu pokaždé nemáte jistotu, že prodavač bude mít na malého zákazníka dostatek času a trpělivosti.



Nevyplatí se navštěvovat rozlehlé komerční prodejny obuvi velkých značek, nebývají tu příliš kvalitní boty. Obloukem se vyhněte tržnicím či pochybným obchodům asijské provenience a všem nápadně levným botám, později byste draze platili za nápravy vzniklých zdravotních potíží.

### Devatero pro výběr dětských bot

1. *Odpovídající velikost, před prsty by měla v botě zůstat mezera 10 až 15 mm (tzv. nadměrek).*
2. *Kulatá špička, aby palec nebyl tlačенý směrem k prstům.*
3. *Přírodní materiál (useň nebo textil), který je měkký, prodyšný, dobře vstřebává vlhkost a tvarově se přizpůsobí.*
4. *Stélka nebo vložka ze savého materiálu, dětská noha se hodně potí.*
5. *Pevný opatek zaručí dobrou fixaci nohy.*
6. *Vhodný střih svršku, který brání posouvání chodidla v botě.*
7. *Kvalitní podešev tlumí otřesy při chůzi, tím šetří klouby, kosti a páteř.*
8. *Ohebnost především v oblasti prstních kloubů pro pohodlí chůze.*
9. *Nízká váha snižuje únavu při chůzi.*

Zdroj: <https://www.maminka.cz/clanek/prvni-boty-vybirejte-peclive-a-zapomente-na-obnosenou-obuv>