



Guía de cómo elegir calzado



Posdata Tu Pediatra



Antes de nada... ¡Enhorabuena!

Los bebés no vienen con un manual de instrucciones bajo el brazo.

Por eso, hemos preparado esta pequeña guía con el fin de hacerlo un poco más fácil.

Hemos recopilado las dudas más frecuentes que nos soléis plantear y también algún consejo ráctico.





Índice

1. Conceptos clave.
2. Talla.
3. Característica de un zapato respetuoso.
4. Recursos.





1. Conceptos claves:

Si tu bebé aún no ha empezado a gatear, no debes calzarle, solo cubrir para proteger del frío.

Si tu bebé gatea o ya se pone de pie, solo debes cubrirle el pie para proteger del frío o en entornos no controlados.

Si tu bebé lleva menos de 6 meses caminando, solo necesitará calzado en algún momento del día en entornos no controlados.





1. Conceptos claves:

- Debemos cubrir lo menos posible el pie, descalzos es lo mejor, pero si queremos proteger del frío o en entornos no controlados podemos utilizar los calcetines.
- Los calcetines antideslizantes (con silicona en la suela) son muy buena opción desde que gatean o se ponen de pie con apoyo.





2. Talla:

La talla correcta de zapatos debe ser aquella en la que sobren 0.8 -1,2 cm entre la punta de los dedos y el final del zapato.

Forma sencilla de medirlo: en un folio en el suelo, dibujar el contorno del pie y medir la distancia máxima entre el talón y el dedo más largo.

Otra opción es coger una plantilla extraíble de otro zapato y poner el pie encima. Ahí comprobamos si le están pequeños, adecuados o grandes.





3. Características:

- **Suela:** fina, dura y flexible para el desarrollo de propiocepción, equilibrio y la maduración del pie.
- **Puntera:** anatómica o redondeada, pero que permita el libre movimiento de los dedos.
- **Contrafuerte:** inexistente.

Además:

1. Plantilla extraíble.
2. Sistema de sujeción regulable.
3. Sin elemento anatómico.





4. Recursos:

- Pasito a Pasito. Autora: Neus Moya Arana.
- Instagram de Neus Moya:
[@neusmoya.podologa](https://www.instagram.com/neusmoya.podologa)



Posdata Tu Pediatra