



## Mütter- und Väterberatung Bezirk Kulm

### Der erste Schuh

Der erste Schuh ist empfohlen, wenn das Baby gelernt hat ohne Hilfe zu gehen. Bis dahin reichen rutschfeste Socken und Barfuss gehen. Das Augenmerk liegt auf der Grösse, der Passform, der Flexibilität und dem Material. Bis etwa zum Schuleintritt sind Kinderfüsse sehr weich und schmerzempfindlich, so dass sie keine Rückmeldung geben können, wie der Schuh passt. Zu enge oder zu weite Schuhe haben einen Einfluss auf die Entwicklung der Knochen, des Gangbildes und nicht selten auch auf spätere Knie- oder Hüftprobleme.

Kinderfüsse wachsen in den ersten Jahren sehr rasch und schubweise, so ist es sinnvoll, die Grösse in den ersten 1 -3 Jahren alle 3 bis 4 Monate zu überprüfen, danach alle 5 bis 6 Monate.

**Grösse:** nehmen sie das Kind immer mit zum Einkauf. Falls die Sohle im Schuh rausgenommen werden kann, stellen sie den Fuss des Kindes darauf. Von der längsten Zehenspitze bis zum Sohlenrand muss ein erwachsener Finger Platz haben(12mm bis max 17mm). Achten sie darauf, dass die Zehen entspannt sind. Oder zeichnen sie den Fuss des Kindes auf einem Karton nach und benutzen die Schablone, um sie in die Schuhe zu schieben, so sehen sie auch, ob genügend Platz ist.

**Passform:** Hält der Schuh um das Rist? Scheint er zu schmal oder zu weit? Sind sie sich unsicher, dann ziehen sie eine Verkäuferin bei. Schnürschuhe lassen sich oft besser an den Fuss anpassen als Schlupfschuhe mit Reisverschluss oder Klettverschluss. Der Schuh muss sich dem Fuss anpassen und nicht der Fuss dem Schuh.

**Flexibilität:** Können sie den Schuh mit einer Hand zusammendrücken (Daumen auf Ferse der Sohle, Zeigefinger auf Spitze der Sohle und zusammenfallen), so ist er weich genug, um den Fuss korrekt abzurollen.

**Material:** Ein atmungsaktiver Schuh ist ideal, gibt es in verschiedenen Materialien. Innen Glatt und ohne Nähte.

Da in den ersten Jahren viele Schuhe gebraucht werden, ist dies einerseits sehr teuer, die Schuhe werden aber selten abgetragen, so dass sie, nach guter Prüfung auf Form und Sohle, Gebrauchte kaufen können

Weiter Informationen auf: [www.kinderfüsse.com](http://www.kinderfüsse.com),

Paediatrica: <http://bit.ly/2qYMXLd>