

# 讓寶寶有一雙舒適的腳



## ／方來春

一般而言，小寶寶在出生後雙腳開始成長，五個月大到滿二歲約增加二公分（腳尖到腳後跟），二歲到三歲增加一·四公分。過了這段時間，雙腳生長的速度比較慢，但一直要到滿十七歲才算完成。

乳幼兒時期是小寶寶雙腳成長最重要的階段，因為這時候腳部的外形、骨骼構造均未定型，容易因鞋子使得雙腳改變。

當妳為寶寶選鞋時，千萬不能以漂亮與否為前提，而應該考慮鞋子的材料、形狀，以及對雙腳健康的影響。

### 鞋與腳的關係

1. 寶寶的腳尖比大人長：小寶寶走路的姿勢搖搖晃晃，雙腳張開的幅度比較大。這是因為他們的後腳跟部較短，前腳跟比成人長的緣故。處於這種狀態下，自然無法像大人般腳跟著地，接著再腳尖著地走路了。為了遷就小寶寶腳部的構造，選鞋時必須特別小心。

2. 選鞋錯誤引起的問題：常常聽說因為鞋子挑選不當，而使得腳尖受傷，或是大姆指的骨頭突起。這些情形在成人身上經常可以發現，而小寶寶的雙腳就更不能疏忽了。

### 選鞋八大重點

1. 腳尖預留一公分寬幅：

小寶寶的指尖像扇子般，呈現展開的形態，因此童鞋必須有充分的空間讓腳指自由地活動，選購時得在腳尖處預留一公分的寬幅。

小寶的腳丫子成長速度挺快，有的媽媽為了經濟前提，會選擇大一號的童鞋。事實上，過大的鞋子也是造成寶寶腳部變形的原因。

2. 鞋後側保護腳後跟：寶寶由於骨骼發育還未完整，因此走路重心不穩，容易跌倒。童鞋的後側部位，必須保護寶寶的腳後跟，而鞋外的彎曲外墊，亦不可疏忽。

3. 鞋底必須防滑：寶寶會走路以後，經常有機會上下樓梯，或是蹲、站，過硬的鞋底會妨礙寶寶運動，不宜選用。

除此以外，防滑也是不可疏忽的重點，具彈性橡膠製的鞋底，可以減低寶寶步行時絆倒的情形。

4. 軟硬適中的鞋面：鞋面過軟，當走路腳往前頂時，會產生不舒服的感覺，甚至疼痛。選購時應以軟硬適中為考慮要項。

鞋子的前緣往後延伸，到達呈彎月型的鞋底部位，最好以堅固為首。

5. 高筒鞋保護腳踝：為防止雙腳重心不穩及扭傷的情形，最初買寶寶鞋時，可以選購高筒鞋，以減輕腳部的負擔。

等到寶寶走路較為平穩後，他的各種動作也會跟著活潑起來，此時適合穿運動鞋，以配合他的活動量。

6. 選擇通氣吸濕性佳素材：容易流汗是寶寶雙腳的特徵，由於他們的皮膚比較細嫩，流汗容易使得小腳發炎，買鞋子時，盡量選擇通氣、吸濕性佳的材質。

鞋子內側的接觸面，是直接碰觸寶寶小鞋的地方，為了保護肌膚，必須是柔軟、不傷腳的製品才可。

7. 鞋底增為五~十五公釐：大人是由腳後跟著地走路，而小寶寶正好相反，他們都是腳尖先著地，為了預防寶寶容易跌倒，可將鞋底增為五~十五公釐。

此外，相同的道理，寶寶指尖部位的外側也容易受傷，因此鞋底必須加強。當然，如

果鞋內的襯底已足夠，則無需過慮。

8. 當場試穿：為寶寶添購小鞋子時，一定要帶著他們一同前往，當場試穿，甚至讓他們在地上實際的走一走，以確定鞋子的舒適度。

### 穿鞋三大重點

1. 隨時檢查鞋子與雙腳：剛開始寶寶穿鞋外出的機會較少，尚無所謂，當他們經常有機會穿鞋外出時，對鞋子的檢查必須格外地留意。小寶寶鞋子的耗損率非常地高，可以準備兩雙，以備交替著穿。

除了留心鞋子的選擇，別忘了隨時觀察他們的小腳是否有磨傷，或有任何的不適。

2. 定期添購童鞋：為了顧

慮寶寶的腳容易長大，而刻意買較大的鞋子，是造成腳部變形的主因。最好每隔三、四個月或半年，為寶寶添購新鞋。

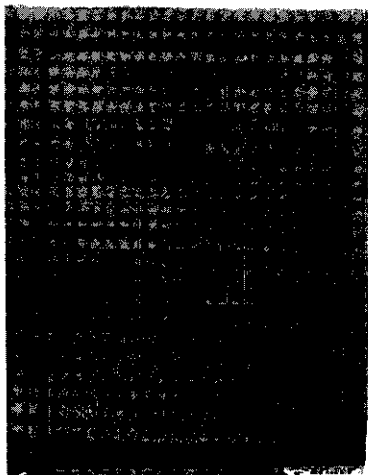
倘若實在想買稍大一點的童鞋時，最多只能大半號（0.5公分），另外於鞋內加墊，以調整大小。

3. 經常保持清潔：鞋內殘留汗漬是引發皮膚炎的致因，為寶寶穿鞋時，別忘了一定要先穿上襪子。外出歸來，立刻脫掉鞋、襪，再以溫水清洗，剛開始寶寶可能會不喜歡，但只要習慣了即可。

布鞋類一旦弄髒，可以馬上清洗，但注意不要殘留任何清潔劑，而且最好在日光下充分曝曬。 ▲

# 水稻白葉枯病的救星

台北農藥廣告字第80142號  
農藥進字第1114號



## 枯 萎 寧

稻田白葉枯病免煩惱

使用10% 枯萎寧直播桌(眞讚)  
(《-ヌカセ》)

治療預防速效上蓋好

省本豐收大家擁謳萇(讚賞)  
(オケセ)

### 枯萎寧的特點

1. 預防兼治療的效果
2. 系統性
3. 速效抗性低
4. 雙重療效
5. 安全

全台農藥有限公司

台北市錦州街459號6F TEL: (02) 5098194