

Mütter- und Väterberatung

*Die ersten Lebensjahre
umfassend begleitet*

Die ersten Schuhe



Was muss ich wissen?

- Schuhe haben nur eine Aufgabe, sie schützen die Füße vor Kälte, Nässe und Verletzungen, deshalb braucht Ihr Kind keine Schuhe, bevor es selbstständig laufen kann.
- Barfusslaufen oder rutschfeste Socken sind das Beste für eine gesunde Fussentwicklung.
- Messen Sie die Grösse der Füße mindestens alle zwei Monate, denn Kinderfüsse wachsen sehr schnell.
- Kinder können Schmerzen oft nicht so ausdrücken wie Erwachsene – besonders wenn ein Schuh drückt oder zu eng ist. Deshalb merken Eltern manchmal nicht sofort, wenn das Schuhwerk nicht passt. Doch gerade in der Wachstumsphase kann ein zu kleiner Schuh den Fuss schädigen – zum Beispiel durch eine Fehlstellung der Grosszehe. Langfristig kann das Auswirkungen auf die Muskulatur, die Durchblutung und sogar den gesamten Bewegungsapparat haben. Achten Sie daher regelmässig auf die richtige Schuhgrösse.
- Occasionschuhe? Da Kinderschuhe v.a. in den ersten Jahren nur wenige Monate getragen werden können, spricht eigentlich nichts dagegen, Schuhe auch nachzutragen. Allerdings darf die Schuhsohle nicht einseitig abgelaufen sein und die Passgrösse und die Risthöhe müssen übereinstimmen und es darf keine drückenden Falten im Oberleder haben.



Was beachte ich beim Schuhkauf?

- Kaufen Sie Schuhe erst am Nachmittag, da die Füße tagsüber „wachsen“.
- Machen Sie immer eine Schablone des belasteten Fusses und geben Sie an der längsten Zehe mindestens eine Erwachsenen-Daumenbreite dazu. Nehmen Sie die Schablone immer zum Schuheinkauf mit, so können Sie schauen, ob Länge und Breite mit dem Schuh übereinstimmen. Tipp: Schuhgrössenrechner auf www.kinderfuesse.com
- Beachten Sie: auch bei den Kinderschuhgrössen gibt es grosse Unterschiede bei gleichen Grössenangaben.
- Nehmen Sie Ihr Kind immer zum Schuhe kaufen mit, die Risthöhe kann man nur am kindlichen Fuss beurteilen.
- Tipp zum Online-Schuhkauf: Direkte Mail-Anfrage beim Online-Händler zu Angaben der exakten Innenlängen bei den Wunschmodellen, damit nur die bestellt werden, die voraussichtlich passen und somit Retoursendungen erspart bleiben.

Tipps für gute Schuhe:

- Die Sohle sollte weich und biegsam sein
- Genügend Spielraum für Zehen in Höhe und Breite
- Eine grosse Schuhöffnung erleichtert das Anziehen
- Schuhe aus Synthetik unterstützen die Entwicklung von Fusspilzen: bevorzugen Sie solche aus Leder oder Gortex/Klimatex etc.
- Keine Einlage, da der Fuss selbst seine Form finden muss
- Schnürschuhe können individueller an die Fussform angepasst werden
- Gummistiefel nur bei nassem Wetter und nur für kurze Zeit anziehen, die Füße haben darin keinen Halt und schwitzen sehr schnell

Internationale Studien belegen, dass ca. 70 % der Kinder einen zu kleinen Schuh tragen. Bei Hausschuhen sind es noch mehr.

Starke Füße geben guten Halt

Fuss-Spiele für ältere Kinder

- auf den Zehen gehen
- Gegenstände wie Bleistift, Legostein, Papiertaschentuch, Murmeln usw. mit den Füßen aufheben
- im Sand mit den Füßen zeichnen
- Papier mit den Füßen zusammenknüllen
- Bälle mit beiden Füßen werfen
- auf einem am Boden liegenden Seil Seiltanz üben
- sich die Füße mit den Füßen eincremen (wie Hände eincremen, aber mit den Füßen)





Familienbegleitung PAT

Eltern stärken – Kinder Fördern

Eine zertifizierte PAT-Elterntrainerin begleitet Sie während drei Jahren in regelmässigen Hausbesuchen und Gruppentreffen. Das Programm startet während der Schwangerschaft, spätestens neun Monate nach der Geburt.

PAT-Lizenzpartner



Mütter- und Väterberatung (inkl. Stillberatung)

*Die ersten Lebensjahre umfassend
begleitet*

Wir unterstützen Sie von der Schwangerschaft bis zum Kindergartenentritt Ihres Kindes und beantworten all Ihre Fragen. Speziell für Väter steht ein Väterberater zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website. Dort können Sie sich auch direkt online für einen Beratungstermin anmelden.

Ostschweizer Verein
für das Kind
Telefon 071 227 11 70
info@ovk.ch
www.ovk.ch

Erziehungscoaching

Sicherheit in Erziehungsfragen

Eine persönliche Beraterin unterstützt Sie in allen Erziehungsfragen und hilft Ihnen dabei, das Verhalten Ihres Kindes vom 1. bis zum 6. Lebensjahr einzuordnen.

Jetzt mehr
erfahren und Termin
vereinbaren:

