

# 家有小宝



联系我们



宝宝姓名:侯妙九  
家长推荐:侯广岩  
投稿邮箱:  
jjwbjyxb@163.com



## 千万别用热水给孩子泡脚

热水泡脚对成人来说是不错的保健和放松方式,有些人可能也会用到孩子身上。但事实上,经常用热水给孩子泡脚不利于其足弓发育。

脚部结构复杂,在幼儿时期,宝宝的足弓还没有形成,骨头和关节很有弹性,脚底堆积的脂肪也会使足弓不明显,所以当站立时脚底比较平,且这种“平”足会一直延续到6岁,直到他们的脚钙化定型,足弓才会显现。常用热水给幼儿洗脚或烫脚,足底韧带会遇热变松弛,不利足弓发育的形成和维持。足弓发育不良不仅容易造成脚部永久性畸形,还可能使脊柱的生理弯曲发生变形,严重时甚至使大脑、心脏、腹腔的正常发育受影响。因此,不建议经常给孩子热水泡脚。在家里,最好让孩子光脚走路,这样可以增加脚趾的抓攀能力,有助于学步。与成人相比,宝宝的骨骼柔软,肌肉力量弱,心脏收缩力也弱,不能适应长时间活动,因此宝宝在学走路时应适量,动静结合。同时要注意,在宝宝足弓尚未较好形成前,勉强练习走路,易使足弓过重而导致扁平足。

当然,中医常说的“脚暖头凉”的养生观念没有错。每天为宝宝洗脚,通过对脚的按摩刺激达到舒经活络、防病治病的作用。不过,水温和水量有讲究。一般使用温水,夏天在38℃至40℃,冬天可在45℃左右,水量以没过整个足部为宜,浸泡3分钟至5分钟即可。洗完捏捏脚,有助睡眠和生长发育。 据《生命时报》