

Fuente de información privilegiada

¡Más que pies!

A través de los pies el bebé experimenta sensaciones, realiza juegos, conoce el mundo exterior. Son tan importantes en su desarrollo, que hasta pueden mejorar su inteligencia.

Los pies del bebé al nacer miden un tercio de lo que medirán cuando sea adulto. Al año, ya alcanza la mitad de su tamaño final. Además de la diferencia de tamaño, los pies del bebé son bastante diferentes a los de un adulto. Tienen una capa de grasa, por lo que son más blandos y redondos y son más flexibles ya que los huesos

aún están desarrollándose. Tienden a girarse hacia dentro, consecuencia de la postura que el bebé tenía en el útero durante bastante tiempo. Estas características se suavizan cuando el bebé empieza a caminar.

A medida que van pasando los meses, los pies de los bebés van teniendo más fuerza.

No debemos preocuparnos si cuando empiezan a andar lo hacen con las piernas arqueadas y los pies hacia dentro, esta postura va desapareciendo cuando caminan con más seguridad, no debemos acelerar el proceso.

Hace años, como los padres veían que los pies eran planos y que los tobillos les temblaban al andar, creían que necesitaban zapatos especiales para andar. Para ello se fabricaron zapatos rígidos y con suelas de cuero. Pero investigaciones recientes han demostrado que los bebés

no tienen los pies planos. Mueven el pie igual que los adultos de la punta de los dedos al talón y los tobillos les proporcionan equilibrio. Por lo que para andar necesitan práctica y aprender a hacer este tipo de movimiento. De la repetición se endurecen los músculos y los ligamentos.

Crecer sin calzar

Hay estudios que demuestran que los niños que crecen descalzos tienen menos problemas en los pies que los que utilizan zapatos. Esto es porque si el bebé camina descalzo, los pies crecen de forma natural, desarrollan unos músculos más coordinados y fuertes que los niños que van calzados constantemente, ya que el calzado da mayor sujeción al pie. Los zapatos no deberían usarse para andar por casa, para que los pies cojan la fuerza suficiente.

A los bebés les gusta llevarse el pie con la mano a la boca, un logro que consiguen por su elasticidad y curiosidad por su cuerpo; la manera de explorar es llevarse todo a la boca. Cuando ya controlan sus manos son capaces de cogerse los pies y meterse los dedos en la boca para chuparlos. Además, el descubrimiento de los pies como el de las manos les invita a jugar no sólo físicamente, sino también mentalmente, poco a poco van descubriendo que sus manos y pies forman parte de su cuerpo.

María Algueró Pérez de Villaamil
Especialista Infantil.
Experta en Atención Temprana
www.atencionycuidadosdelbebe.com
[@atencionycuidadosdelbebe](https://twitter.com/atencionycuidadosdelbebe)

SU CRECIMIENTO

- ▶ El pie se define a las seis semanas de gestación y al cuarto mes duplica su tamaño.
- ▶ Al nacer suele medir aproximadamente 7,5 centímetros, el 40 por ciento del tamaño de adulto.
- ▶ Hasta los 15 meses crece tres milímetros cada dos meses
- ▶ De los 15 meses a los dos años, crece tres milímetros cada tres meses.
- ▶ Entre los 2 y los 3 años, su crecimiento es de tres milímetros cada tres ó cuatro meses.
- ▶ A los 10 años alcanzará el noventa por ciento de su tamaño total en niñas y el ochenta y cinco por ciento en niños.

EL PIE EN NÚMEROS

El pie coordina **19 músculos, 26 huesos y 107 ligamentos**. Mide no más de **8 centímetros** al nacer. A partir del año de vida crece **10 centímetros** en 5 años.





Mejor descalzos

Un estudio realizado por Isabel Gentil García, profesora titular de la Escuela Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Podología de la Universidad Complutense de Madrid en el año 2007, titulado "Podología preventiva: niños descalzos igual a niños más inteligentes", reflejaba la importancia del pie del niño no solo en lo sensorial, sino también en el desarrollo de la inteligencia, motivo por el que señalaba que no se debía calzar al bebé a no ser que fuera para protegerle del frío. En el estudio, entre otras cosas, se dice: "A los 7-8 meses, que es cuando los niños manipulan sus pies con las manos o con la boca, están aportando un importante estímulo para el desarrollo sensorial. No debemos reprimir la sensibilidad táctil de los pies calzándoles, pues informan del mundo exterior, transmitiendo sensaciones de temperatura, texturas... que favorecen el desarrollo psicomotor del niño, sino cuidar y potenciar la libertad de los movimientos de los dedos y de los pies; a estas edades, los dedos, como órgano táctil, se mueven mucho. En la primera infancia el juego que predomina

es un juego motor, jugando con su cuerpo e individual. Juega con sus pies y ello es estimulante del desarrollo, pues permite la maduración del sistema nervioso estimulando la mielinización de las dendritas y favorece el control neuromuscular, el desarrollo intelectual y las habilidades sociales." Y añade: "Es necesario que la planta del pie en el niño se ponga en contacto con superficies irregulares a fin de estimular las sensaciones cinestésicas y los reflejos posturales. El niño necesita el estímulo táctil, de presiones, de irregularidades del terreno para desarrollar la propiocepción, mejorar la posición de articulaciones, reforzar la musculatura".



AL PIE DESDE SU NIÑO

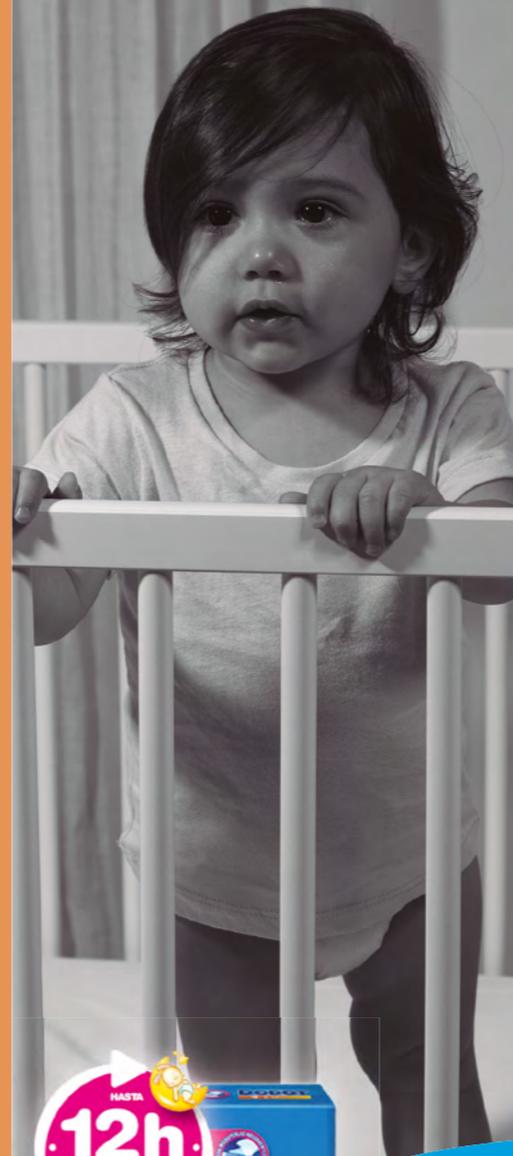
Así se titula un precioso poema de Pablo Neruda que en sus primeras estrofas dice:

"El pie del niño aún no sabe que es un pie./ y quiere ser mariposa y manzana./ pero luego los vidrios y las piedras,/ las calles, las escaleras/ y los caminos de la tierra dura/ van enseñado al pie que no puede volar./ Que no puede ser fruto redondo de una rama./ El pie del niño entonces/ fue derrotado, cayó/ en la batalla,/ fue prisionero,/ condenado a vivir en un zapato."

Pablo Neruda



3 de la madrugada con un pañal húmedo con Dodot



Dodot. Hasta 12h seco para que la humedad no interrumpa su sueño.

Un pañal húmedo puede hacer que tu bebé se despierte en medio de la noche sintiéndose incómodo. Por eso, a diferencia de otros pañales con dos capas, Dodot tiene un **núcleo de absorción con tres capas**. Para toda una noche de sueño sin interrupciones.

DODOT