

Alimentació

- És important establir un ritme d'alimentació: afavorir que el nen o nena mengi de dia i dormi de nit, sempre que no es despertí amb molta gana.
- Es recomana lactància materna o artificial exclusiva fins els 6 mesos, però a partir dels 5-6 mesos, si el nen té interès, pot començar a **provar** altres aliments en petites quantitats (fruita natural i verdura bullida que oferirem en trossets o purés, pa o farinetes). S'hauria d'introduir el gluten entre els 4 i els 7 mesos progressivament (començant amb petits contactes i anar augmentant la quantitat).

Cura i higiene

- El nen/a ha de continuar dormint panxa enlaire. Es pot plantejar que dormi a la seva habitació.
- Està en la fase oral: gaudeix molt de tocar-se la boca, es posarà els dits i les mans a la boca, i tot el que tingui al seu abast. A causa d'aquesta estimulació bucal, babejarà molt, i sovint es pensa que és per les dents.
- El bany és un moment relaxant i d'unió amb els cuidadors, a més de netejar-lo. Les ungles s'han de mantenir sempre ben arran dels dits, perquè no es pugui fer mal, i amb la vora recta per evitar ungleres.
- Cal ajudar-lo a detectar el descans nocturn i les activitats diàries (ritme nocturn/diürn).

Prevenió de riscos

- Evitar el fum del tabac, i el consum d'alcohol, drogues (cànnabis, estimulants, opiàcids, etc.) així com productes irritants. Vigilar l'ús de penjolls, collarets....

Seguretat i prevenió de lesions

- Es recomana no tenir caminador (carrutxa), seria bo demanar a la família que ningú n'hi compri ja que pot resultar perillós.
- El nen/a ha d'anar sempre subjecte amb dispositius de retenció infantils homologats en els desplaçaments en automòbil, i no deixar-lo mai sense subjectar en llocs des d'on podria caure.
- Abans que l'infant comenci a anar de quatre grapes, cal instal·lar tanques apropiades per prevenir caigudes per escales i finestres. També han de protegir-se els endolls, i evitar que hi hagi penjant estovalles o cordes que pugin fer caure objectes al damunt del nen/a en cas que les estiri.
- Els infants de 3 a 5 mesos, allarguen les mans per agafar tota mena d'objectes. Per prevenir les cremades, no s'han de transportar aliments o begudes calentes al mateix temps que se sosté l'infant als braços. Seria convenient regular la temperatura de l'aigua calenta domèstica perquè no superés el 50° C, regulant calderes i escalfadors i/o instal·lant aixetes amb regulació de la temperatura.

- Per evitar que l'infant s'ennuegui i pugui arribar a asfixiar-se, no s'han de deixar mai al seu abast objectes petits ni se li han de donar trossos petits i durs d'aliments com pastanagues i pomes crues, raïm o crispetes. Tampoc s'ha de deixar a l'abast de l'infant bosses o embolcalls de plàstic, globus, o altres objectes que podrien asfixiar-lo.
- Alguns productes que es troben habitualment a la llar poden provocar intoxicacions. Cal mantenir els productes de neteja i els medicaments lluny de l'abast dels infants. És convenient assegurar calaixos i portes d'armaris amb dispositius apropiats per evitar que l'infant pugui accedir als objectes emmagatzemats al seu interior.

Evolució madurativa

- El nen/a aviat es donarà mitja volta. Començarà a aguantar-se assegut, primer bastant ajupit, després ja més dret. Comença a modular la veu.
- A estones pot estar recolzat en una gandula.
- Les joguines més adients són mòbils, tires de boles de colors, zing-zang i jocs que pengen del bressol.