

Alimentació

- L'alimentació continua sent una proposta o oferta d'aliments: els pares i tutors decideixen els aliments que cal oferir-li, i l'infant els anirà acceptant al seu ritme. Mai no hem de forçar el nen o nena a menjar, i podem oferir-li llet com a complement. Però el dia següent o quan toqui li hem de tornar a oferir aquell àpat, i quan vulgui el provarà i l'anirà acceptant.
- Comencem a oferir-li preferiblement només aigua en el seu got de plàstic.
- El moment de menjar ha de ser un moment d'estar en família.
- Cal seguir amb la llet materna o la llet de continuació 2, a més de fruita, cereals, verdura i carn.
- Als 9 mesos s'introdueix el peix blanc.
- S'ha de deixar que toqui els menjars trossets amb els dits.
- Cal incentivar canvis de consistència, presentació i formes culinàries variades (xafat, trossetat, bullit, a la planxa, al forn, etc.)
- Als 10 mesos s'introdueix el rovell d'ou cuit.
- Als 10 o 11 mesos, s'introdueix una mica de llegum en el puré de verdura.
- Als 10 o 12 mesos, s'introdueix el pernil cuit (cuixa o espatlla).
- Cal tenir en compte els menús del menjar escolar, perquè el nen o nena porti una dieta equilibrada.

Cura i higiene

- Continua l'erupció dental.
- Si encara no dorm sol, seria bo d'anar-s'ho plantejant.
- Ungles ben tallades i de forma recta.
- Tenint en compte la gran quantitat d'accidents que es produeixen, seria recomanable tenir a casa una bossa per aplicar gel (bossa de pèsols congelats) que se li pot posar en cas de traumatisme. També aniria bé tenir iode i algunes gasses per fer alguna petita cura en cas de petites ferides.

Prevenió de riscos

- Recordem que cal mantenir el fum de tabac lluny del nen/a. En aquest sentit és millor no fumar.
- El consum de begudes alcohòliques és un comportament arrelat en la nostra cultura i s'associa a l'alimentació, les situacions festives i a la prevenció de malalties. Cal aclarir, però, que el consum d'alcohol no té cap efecte beneficiós en relació a la salut dels infants.
- El consum de drogues mentre es té cura dels fills constitueix una situació que pot desencadenar diferents problemàtiques que posen en risc al nadó (desatenció, caigudes, maltractaments, etc).
- També cal evitar l'ús d'ambientadors.
- Convé tenir cura del temps que passi davant la televisió, per exemple mirant dibuixos.

Seguretat i prevenció de lesions

- Cal recordar les mesures de prevenció per a les caigudes, cremades, ennuegaments, intoxicacions i ofegaments, així com la necessitat d'utilitzar sempre dispositius de retenció apropiats en els desplaçaments en automòbil.
- Els infants d'aquesta edat exploren el seu món i continuen introduint objectes a la boca, encara que el seu sabor no sigui bo. Poden obrir cada cop amb més facilitat armaris, calaixos, ampolles i altres recipients. Per prevenir intoxicacions, cal mantenir els medicaments, els productes de neteja i altres productes tòxics lluny del seu abast.

Evolució madurativa

- Es va establint el vincle matern: el nen o nena sembla estar enamorat de la mare i no sap viure sense ella.
- Començar a familiaritzar el nen o nena amb els llibres de prelectura (imatges) i els jocs de falda (Programa nascuts per llegir). (www.nascutsperllegir.org).
- Les joguines adients per a aquesta edat no ha de poder-se-les empassar: pensem en les que estan fetes de consistències i colors diversos, que es poden agafar i estrènyer, i que poden fer sons a voluntat.
- Aviat iniciarà el desplaçament autònom, ja sigui reptant o gatejant: el seu radi d'acció augmenta i els perills associats també.
- Ara que s'aguanta assegut, el proper esdeveniment és la marxa. Comença amb algun tipus de suport, i més endavant se n'allibera.
- La manipulació cada vegada és més fina, agafa ara coses amb dos dits.
- Jugar a jocs de falda, cantar cançons, contes; per això, es poden fer servir els llibres de prelectura.
- Ara que es mou, serà el moment de començar a imposar alguns límits per fer més fàcil la convivència.
- Com a joguines els interessen les pilotes, els sonalls i els ninots farcits.