

## Alimentació

- L'alimentació continua sent una proposta o oferta d'aliments: els pares i tutors decideixen els aliments que cal oferir-li, variant textures també 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.
- Se li pot oferir formatge fresc i petites quantitats de iogurt natural sense sucre.
- Anem oferint-li aigua en el seu got.
- 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 l'alimentació complementària. Ha de començar a menjar alguns aliments a trossets, si és que encara no ho fa.
- Cal tenir en compte els menús del menjar escolar, perquè el nen o nena porti una dieta equilibrada.

## Cura i higiene

- L'erupció dental s'inicia entre els 6 i els 12 mesos. Recordem anar fent la higiene dental, les genives amb gasa i aigua, i les dents amb pasta 1000 ppm de fluor.
- 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 (o bossa de pèsols congelats) que se li pot posar en cas de traumatisme. També aniria bé tenir iode i algunes gases 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 i no hi ha cap consum segur.
- 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.

## 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.
- No es recomana portar cadenetes al coll, canell, etc.
- 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 establir 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 (<http://ajuntament.barcelona.cat/biblioteques/ca/canal/lletra-petita>)
- 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.
- Pot començar a seure sol, el proper esdeveniment serà posar-se dret amb algun suport.
- És important no fer-lo caminar amb les mans ni posar-lo a un caminador, quan estigui preparat ho farà l'infant tot sol, sense agafar males posicions.
- 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 i evitar perills.
- Com a joguines els interessan les pilotes, els sonalls i els ninots farcits.