

Alimentació

- El nen/a ja pot menjar de tot, excepte el peix blau gran (tonyina, peix espasa, emperador, tintorera) (veure [Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància \(de 0 a 3 anys\)](#) Generalitat de Catalunya, 2016). S'anirà habituant al menú familiar.
- La dieta ha de ser variada i equilibrada, igual que la de la resta de la família.
- Anirà menjant els aliments a trossets, si és que encara no ho fa.
- Cal seguir amb la llet materna fins els 2 anys o fins que la mare i/o el nen/a vulguin.
- Es recomana l'aigua com a única beguda. No donar suc de fruita ni altres begudes ensucrades.
- Hi ha un alentiment del creixement i una disminució de la gana, que és irregular i intermitent. No s'ha de forçar-lo a menjar més.
- A més d'ampliar l'oferta d'aliments també s'ha d'ampliar la forma culinària (estofat, rostit...).
- El moment de menjar hauria de ser un moment de família, sense interferències externes com poden ser la televisió, ordinadors, diaris...
- Tenir en compte els menús del menjar escolar, si és el cas, perquè tingui una alimentació equilibrada.
- No premiar ni castigar el nen/a perquè mengi molt o poc.
- Cal retirar l'ús del biberó als 18 mesos i oferir la llet en got.

Cura i higiene

- Aquest és el millor moment per establir normes i rituals.
- Anar rentant les mans abans i després dels àpats.
- Ajudar-lo a conciliar el son mitjançant rutines (amb música o amb determinades joguines de tacte suau...).
- Continuar amb la higiene dental amb pasta dentífrica de 1000 ppm de fluor, dues vegades al dia i sobretot abans d'anar a dormir.
- Higiene d'adherències prepucials (baixant la pell del penis).
- En aquesta etapa hi ha una gran incidència de refredats amb tos. Aquesta tos només l'hem de medicar en el cas que impedeixi el descans del nen o nena.

Prevenció de riscos

- És convenient tenir en compte les mesures generals de prevenció de caigudes, cremades, ennuegaments, intoxicacions i ofegaments.
- Evitar el fum del tabac a la llar, existeix evidència científica que l'exposició dels infants incrementa el risc d'infeccions respiratòries, asma i la freqüència d'ingressos hospitalaris.

- El consum de begudes alcohòliques i drogues mentre es té cura dels fills constitueix una situació que pot desencadenar diferents problemàtiques que posen en risc a l'infant.

Seguretat i prevenció de lesions

- Si l'infant efectua desplaçaments en automòbil –de forma regular o ocasionalment– s'ha de disposar d'un dispositiu de retenció apropiat pel seu pes i la seva alçada.
- Donada la gran mobilitat del nen o nena i la necessitat que té d'explorar el que desconeix, els perills creixen espectacularment. Hem de tenir molta cura amb tot el que hi ha al seu abast.

Evolució madurativa

- El nen/a aprendrà a caminar i més endavant podrà córrer, pujar i baixar escales. No se l'ha d'ajudar a caminar, caminarà sol quan estigui preparat per fer-ho.
- Juga amb passejadors, pilotes, nines, animallets... però les joguines més importants són els pares. No es recomana l'ús de pantalles de cap tipus.
- El nen/a es converteix en explorador, descobreix el món en què viu i fixa els límits que nosaltres li posem. És molt important ser capaç de limitar al nen/a en aquesta etapa.
- Com es troba amb uns pares que ara no li riuen tot el que fa i, a vegades, li diuen "no", el nen o nena aprèn a dir que no, i típicament ho fa amb el menjar, l'hora d'anar a dormir i vestir-se/desvestir-se. És important no entrar en el joc de baralles i enfrontaments per tal que abandoni aquests comportaments. Com més cas se li fa, més temps repetirà la conducta.
- Progressivament i fins als 2 anys més o menys el nen o nena explora el món en què viu i es troba que, a vegades, li posen límits. És important fixar ara els límits, i anar-li explicant el per què. El nen o nena necessita un referent que l'orienti i li posi aquests límits, i els pares han de tenir aquest paper. A poc a poc anirà entenent quines coses es poden fer i quines no.