

Alimentació

- La llet materna o, en el cas que no sigui possible, la llet adaptada, cobreix totes les necessitats nutricionals de l'infant fins als 6 mesos. A partir d'aquesta edat, la llet ha de continuar sent la principal font nutritiva durant el primer any de vida de l'infant, amb la incorporació i complementació d'altres aliments necessaris que cal introduir per garantir una salut, un creixement i un desenvolupament òptims. És recomanable continuar amb la lactància materna a demanda fins als 2 anys d'edat o més, fins que mare i fill ho desitgin, i de mica en mica anar estructurant els horaris per tal que l'infant s'adapti als àpats familiars.
- Es començarà a introduir l'alimentació complementària, en forma d'aixafat o triturat i trossos (veure [Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància \(de 0 a 3 anys\)](#) Generalitat de Catalunya, 2016). Trobareu aquest i altres documents sobre alimentació a: <http://aprimariavsg.com/aprimariavsg/consells-de-pediatria/>
- Si el nen/a encara no vol allò que li oferim no el forçarem pas. Li anirem oferint una dieta variada que poc a poc anirà acceptant. Adaptar la introducció dels aliments al menú familiar.
- S'han de trencar mites com la introducció del gluten, peix, ou i d'altres aliments en dates establertes, i fer-ho en funció de tolerància i adaptació del nen/a als nous aliments.
- El moment de menjar ha de ser un moment d'estar "en família", un moment privilegiat per a la socialització, sense permetre interferències externes com la televisió, els ordinadors, els diaris, les trucades...
- No sobrepassar la quantitat de proteïnes recomanada: 20-30 g de carn/dia o bé 30-40 g/dia de peix blanc (magre) o blau (gras) sense espines o bé 1 unitat d'ou petit/dia.

Cura i higiene

- En plena fase d'interès oral començarà l'erupció dental, que sol iniciar-se amb els dos incisius inferiors (entre els 6 i 12 mesos). S'iniciarà la higiene dental amb un raspall petit i molt suau i amb pasta dentífrica de 1000 ppm de fluor des de la primera dent (de 0 a 3 anys la mida d'un gra d'arròs) .
- Es recomana posar-li protecció solar, si és necessari.

Prevenió de riscs

- En aquesta etapa poden començar els refredats de repetició.
- En cas de presència de mucositat, cal fer rentats amb sèrum fisiològic. Una tècnica efectiva és fer-los amb xeringa amb l'infant incorporat i perpendicularment a la cara. No automedicar.

- Hem de recordar als pares i mares fumadors que respectar la salut del seu fill/a pot ser l'inici de l'abandonament del tabaquisme i que poden aprofitar per plantejar-s'ho seriosament.

Seguretat i prevenció de lesions

- Cal tenir sempre presents les mesures de prevenció per a les caigudes, cremades, ennuegaments, intoxicacions i ofegaments.
- Quan el pes de l'infant superi els 9 kg (Grup 1 de 9 a 18 kg), pot ser necessari canviar el dispositiu de retenció infantil utilitzat en els desplaçaments en automòbil. De totes maneres es recomana utilitzar el Grup 0 i 0+ (de 0 a 13 kg) fins que el nen/a pesi 13 kg o fins que el cap li sobresurti del respall.
- Per prevenir les cremades, no s'han de transportar líquids o aliments calents mentre se sosté l'infant, ni s'han de deixar tasses, plats o pots calents prop del marge de la taula o d'altres mobles. Evitar que vagi de quatre grapes al voltant de fonts de calor, com ara cuines, forns, estufes o calefactores.
- Mentre els adults estan cuinant, menjant, o realitzant una altra activitat que no permeti la vigilància de l'infant, és recomanable que se'ls deixi en un lloc segur com el parc infantil, la trona o el bressol.
- No utilitzar el caminador.
- Si l'habitatge té una piscina particular, caldrà disposar d'una tanca protectora al seu voltant per evitar l'accés de l'infant.

Evolució madurativa

- S'anirà manifestant el vincle matern: el nen o nena sembla que no pot viure sense la mare.
- Comencen a jugar a fer "tat" (busquen una cara quan s'amaga), cosa que indica l'inici de la imatge mental i la imaginació. El món s'engrandeix més enllà del que ara mateix veuen: el poden recordar i imaginar.
- El nen o nena comença a passar-se les coses d'una mà a l'altra, d'un costat a l'altre. Ja percep el món com un tot, no com dues meitats, una a cada costat.
- Se l'ha de deixar panxa enlaire perquè tingui l'oportunitat de practicar el volteig. No asseure'l per jugar si encara no ho fa ell sol.
- A partir dels 7/9 mesos s'inicia el desplaçament autònom, ja sigui gatejant, reptant, etc., amb la qual cosa el seu radi d'acció augmenta i els perills associats també.
- Les joguines més adients per a aquesta edat són els jocs de dentició, els jocs d'anelles, claus, triangles o discos de goma de molts colors.... Els començarem a familiaritzar amb els llibres de prelectura (imatges) i els jocs de falda.