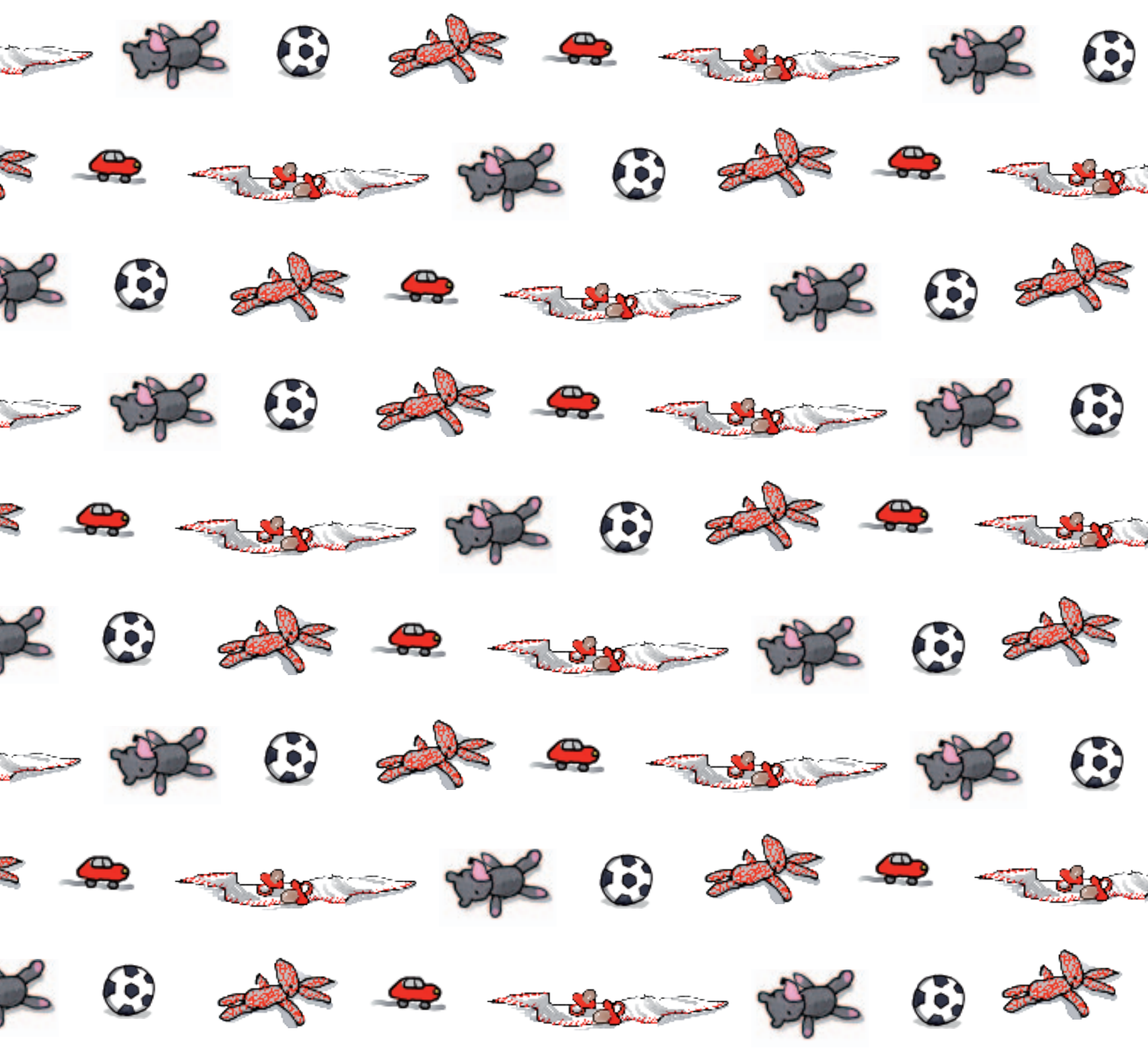


UN INFANT

quina il·lusió!



Generalitat de Catalunya



La meva primera foto

Em dic _____

Biblioteca de Catalunya. Dades CIP:

Un **Infant**, quina il·lusió!
Referències bibliogràfiques
I. Capdevila, Roser, 1939- il.
II. Brot 72 (Firma)
III. Catalunya. Departament de Benestar Social i Família
IV. Catalunya. Generalitat
1. Infants – Criança – Manuals, guies, etc.
2. Infants – Cura – Manuals, guies, etc.
649.1[036]

Aquesta publicació ha comptat amb la participació i el patrocini de:
Eau Thermale Avène, Blemil, Blevit, Colacao, Dodot, Ecoembes-Ecovidrio, Ern,
Font Vella, Gas Natural Fenosa, Grup Catalana Occident, Jané, Mi primer Danone,
Licor del Polo junior i Textura baby e kids.

© dels textos:

Brot 72, 2012
Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família, 2012

© de les il·lustracions:

Roser Capdevila i Valls, 2012

© de l'edició:

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família

1a edició: gener de 2013

Projecte editorial: Brot 72



Impressió: Cayfosa. Impresia Ibérica. Barcelona
Tiratge: 85.000 exemplars
Dipòsit legal: B.31576-2012

Cap part d'aquesta publicació no pot ser reproduïda o transmesa
per cap mitjà sense el permís previ i per escrit dels editors i autors.



UN INFANT
quina il·lusió!



Generalitat de Catalunya

H

e respirat, plorat i ens hem conegut. S'ha desfet el gran enigma del part, del naixement, de l'arribada. I ja em teniu aquí! De mica en mica, ens anem coneixent i aviat us acostumareu a tenir-me entre vosaltres. No he arribat amb cap llibre d'instruccions que us faciliti la feina de pares i mares. Perquè tots els nadons som diferents, cada criatura és única. Però, des d'ara, començo aquest llibre en blanc que és la meua vida, i que s'inicia en aquest precís moment. Més endavant, quan sigui una mica més gran, m'agradarà molt que m'expliqueu els detalls de com he arribat a aquest món, a la vostra casa, que ara també és la meua, i de com he après coses tan senzilles i alhora tan complicades. Per això us demano que m'ajudeu a omplir i personalitzar aquesta guia, que m'encantarà fullejar de tant en tant. Tots naixem, però el com i el quan fan que sigui diferent per a cadascun de nosaltres. Les circumstàncies que han envoltat el meu naixement són especials.

Ja ets pare o mare. Has donat vida a una criatura amb la il·lusió que això comporta. També és molt normal que el naixement d'un nadó porti sentiments ambivalents de cansament i alegria, angoixa i excitació. A vegades les mares experimenten els primers dies sentiments de tristesa i malenconia. No dubteu a demanar suport a les persones que us envolten i penseu a procurar-vos temps de descans prioritant les tasques que heu de fer.

Inscripció del nounat en el Registre Civil

El naixement és el primer fet de la vida que la llei ordena inscriure en el Registre Civil. La seva inscripció, on consta la data, l'hora i el lloc del naixement de l'infant, el sexe i el nom dels progenitors, és la prova del naixement. Amb el naixement es determina l'inici de la personalitat jurídica i, a partir d'aquest moment, es converteix en un ciutadà o ciutadana de ple dret.

Informació específica per a la inscripció

- A l'apartat "Què cal fer quan...> Neix un fill" de l'Oficina Virtual de Tràmits al web: www.gencat.cat/ovt.
- Si l'infant és adoptat, l'Institut Català de l'Acolliment i de l'Adopció (ICAA) us assessorarà: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/icaa.

Títol de família nombrosa i títol de família monoparental

El Títol de família nombrosa és un títol oficial estatal, que acredita la condició de família nombrosa i que reporta diversos beneficis a tot l'Estat.

El Títol de família monoparental és un títol oficial que només existeix a Catalunya, que acredita la condició de família monoparental i que reporta diversos avantatges.

Ambdós títols són expedits i renovats per la Secretaria de Família del Departament

de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya.

Informació específica sobre els títols

- A l'apartat web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/nombroses.
- A l'apartat web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/monoparentals.

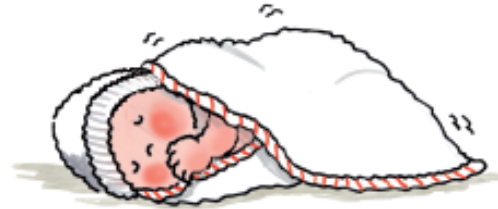
Si necessiteu suport i informació sobre els serveis i les prestacions socials, adreceu-vos:

- Als serveis socials del teu municipi.
- A les oficines de Benestar Social i Família.
- A la informació dels ajuts que ofereixen les administracions públiques a través de la *Guia de prestacions i serveis a la família* que trobareu al web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/guiaprestacions.
- Al telèfon 012.

Enhorabona, ja sóc aquí!



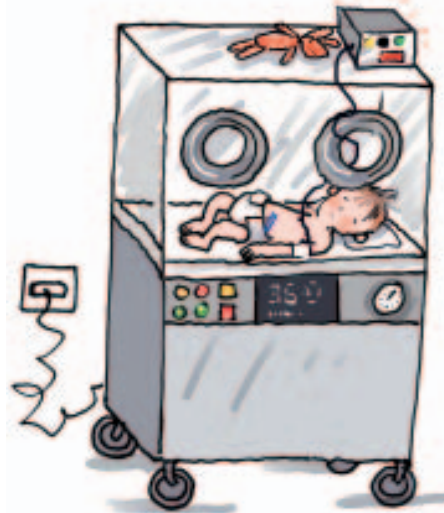
La Núria ha nascut com estava previst.



El Bernat tardarà una mica a conèixer la seva mare adoptiva.



El Nil s'ha fet massa gran dins el ventre de la mare.



La Martina ha arribat abans d'hora i ha sortit petita, petita.



El Daniel ha avisat que volia néixer i puf!

I jo he nascut el dia _____ de 201 _____, a les ____ . ____ hores.

I ha sigut molt especial per _____

M'han ajudat a néixer _____

Peso _____ g, faig _____ cm de llarg i sóc _____



ensar el meu nom segur que no ha estat una decisió fàcil. Probablement és la primera gran decisió després de voler-me tenir i no s'hi val qualsevol nom. El nom m'acompanyarà durant tota la vida. Normalment, ens agraden els noms de la gent que hem estimat o estimem, per això sovint portem el nom de l'avi, de la besàvia, del pare, d'una amiga..., que són un referent a l'hora de triar el meu. O potser la tria del meu nom amaga un secret?

El nom

El nom no pot ser més d'un nom compost, ni més de dos de simples. Tampoc poden ser noms que objectivament perjudiquin la persona, ni que facin confusa la seva identificació, ni que indueixin a l'error en quant al sexe, ni tampoc un nom que tingui un dels seus germans, llevat que sigui mort, ni la seva traducció usual a una altra llengua.

Els cognoms

La filiació determina els cognoms. En els supòsits de naixement amb una sola filiació reconeguda, aquesta determina els cognoms, i el progenitor que reconegui la seva condició pot determinar, en el moment de la inscripció, l'ordre dels cognoms. L'ordre dels cognoms establert per a la primera inscripció de naixement determina l'ordre per a la inscripció dels naixements posteriors amb idèntica filiació.

Més informació i materials de consulta:

- A l'apartat de "Llengua > Normalització de noms i cognoms" del web: www.iec.cat/coneixement/.

El meu nom



Martina, si hagués sigut nen
s'hauria dit Martí.



Bernat, com el nino preferit
de la seva mare.



Daniel, perquè fa cara
de Daniel.



Nil, va ser el nom guanyador
en una votació familiar.



Núria, com l'àvia.

Per a mi, havien pensat uns quants noms: _____

I van decidir que em diria _____ perquè _____



Tant si som molts o pocs a casa, ara amb mi, som un de més. Amb enginy, m'heu reservat un espai, petit per a mi i més gran per a les meves coses. A casa, passo moltes estones amb les persones que més estimo. Junts, compartim aquest niu on trobo la seguretat per créixer i que és l'escenari dels meus primers records i aprenentatges.

Encara que heu esperat la meua arribada amb il·lusió, els primers dies són una mica complicats. Potser, faig trontollar l'equilibri familiar, ara sóc un nadó i demano moltes atencions. Però ben aviat em cuidareu com uns experts i trobarem estones i espais per a tothom. Proveu d'aplicar aquesta fórmula: molt amor, bastant sentit comú i una mica de paciència.

La família és l'espai principal per a la criança dels infants. L'arribada a casa amb el nadó implica molts canvis en el ritme de vida i les activitats a fer. Un aspecte important de l'exercici de la maternitat i la paternitat és saber adaptar-se a les característiques de la teva criatura. Afecte, paciència, tolerància i flexibilitat són indispensables per tenir-ne cura.

Alta al padró municipal

La llei obliga a tota persona que visqui a Espanya a inscriure's al padró del municipi en el qual resideixi habitualment, tal com s'especifica en l'article 54 del Reial decret 2612/1996, de 20 de desembre.

Com s'ha de fer?

La inscripció al padró municipal es realitza d'ofici, és a dir, es fa automàticament un cop s'ha inscrit el nadó al Registre Civil.

En el cas que el vostre fill o filla no hagi nascut a la població on esteu empadronats, heu d'adreçar-vos al vostre ajuntament amb el llibre de família. Si heu adoptat un infant, l'Institut Català de l'Acolliment i de l'Adopció (ICAA) us assessorarà.

Documentació

La documentació requerida depèn de cada ajuntament.

Permís per maternitat

És la prestació per la qual les mares i els pares treballadors poden gaudir d'un període de descans laboral legalment establert sense perdre els seus drets laborals ni salarials, en cas de part, adopció o acolliment. La mare gaudeix del permís mitjançant la baixa maternal. En cas de discapacitat o d'hospitalització del nadó, consulteu altres tipus de permisos.

Més informació* i materials de consulta:

- Sobre educació parental, vegeu l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- Oficina Virtual de Tràmits, a l'apartat "Què cal fer quan...> Neix un fill" del web: www.gencat.cat/ovt.
- A l'apartat "Salut de la mare i de l'infant" del Canal Salut: canalsalut.gencat.cat.
- Al telèfon: 012.
- Els períodes de descans a la *Guia de prestacions i serveis a la família* del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/guiaprestacions.
- Sobre l'acolliment i l'adopció (ICAA), vegeu: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/icaa.

*Consells: "L'eficiència energètica a la llar" (Gas Natural Fenosa), pàgina 56; "Els residus domèstics" (Ecovidrio/Ecoembes), pàgina 68.

Cap a casa!



Amb la Núria, la Maria i el David tenen ara la "parelleta".



La Martina és filla única.



Al Bernat, l'adoptarà la Cèlia.



El Daniel és el primer nen en una família de nenes.



El Nil hi ha dies que és fill únic i d'altres, el més petit d'un regiment.

L'adreça de casa nostra: _____

Visc amb _____



He nascut amb l'instint de succionar. I sabeu que jo tinc la capacitat de succionar i respirar alhora? Jo menjo per créixer, però mentre m'alimento aprofito per conèixer-vos, noto les vostres carícies i la vostra escalfor, i em familiaritzo amb la vostra veu quan sento les coses que em dieu a cau d'orella. I després del rotet, toca canviar-me el bolquer, perquè sovint aprofito per buidar la panxa al mateix moment que l'empleno. Sé que les meves necessitats marquen els vostres horaris, però tranquils, ens adaptarem molt de pressa i cada nit us robaré menys hores de son.

La lactància materna és la més recomanable, sempre que sigui possible, però si teniu dubtes o bé us plantegeu la lactància artificial, podeu consultar els professionals de la salut que us informaran i assessoraran. Jo m'adapto a la decisió.

La importància de l'alimentació no és només en el fet que afavoreix el desenvolupament físic de la criatura, sinó en el vincle que s'estableix entre la persona adulta i l'infant. Es recomana alimentar el nadó amb el pit sempre que sigui possible. Però, l'opció de pit o del biberó són igualment útils per proporcionar l'estimulació que ha de rebre l'infant durant l'alimentació.

Alletament matern

- L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana, sempre que es pugui, una lactància materna exclusiva fins als 6 mesos de vida de l'infant; després cal combinar-la amb els nous aliments que es van introduint.
- S'ha d'iniciar al més aviat possible, després del part (durant la primera hora); d'aquesta manera s'estimula la producció de llet materna. La freqüència de les

preses variarà en funció del creixement del nadó i, els primers dies, serà molt sovint de 6 fins a 10 vegades diàries.

- Progressivament, la composició de la llet anirà canviant i el nadó anirà espaiant els àpats.
- Recordeu que la producció de llet depèn de la freqüència, la intensitat i la durada de les mamades i de l'èxit de l'alletament d'una correcta succió i posició del nadó en el pit de la mare.
- Per produir llet, la mare ha de beure força líquids, menjar de tot i aprofitar per descansar quan el nadó també ho fa.
- L'alletament matern protegeix d'infeccions i millora la recuperació de la mare.
- És important que el nadó tingui una ingesta suficient de llet, estigui relaxat durant les preses i augmenti de pes. Davant de qualsevol dubte convé portar-lo al centre de salut al més aviat possible.

Alletament artificial

Quan s'opti per la lactància artificial, es necessita una pauta mèdica.

- Cal utilitzar la llet adaptada per a infants. S'ha de posar la mesura d'aigua al biberó i afegir-hi la quantitat de llet en pols especificada, tancar el biberó i barrejar el contingut fins que quedi homogeni.
- Abans d'oferir el biberó, comproveu-ne la temperatura abocant unes gotes sobre el dors de la vostra mà.
- És recomanable netejar els biberons amb sabó i aigua calenta abundant.

Més informació* i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- A l'apartat "Atenció al nadó i la lactància" del web: canalsalut.gencat.cat.

*Consells: "El biberó" (Blemil), pàgina 57.

Prenc llet!



El Bernat pren el biberó.



La Núria succiona amb molta força.



El Daniel no en té prou amb el pit.



El Nil per fer el rotet li cal canviar de mans.

Prenc llet materna o artificial? _____

Fins quan? _____



Tant si menjo a poc a poc com ràpid, tant si em costa com si mai en tinc prou, després de cada àpat m'incorporeu per fer un rotet discret o un rot fort i una glopada. El reflux és normal els primers mesos com també ho són els còlics, uns mals de ventre horrorosos. És per això que jo ploro i ploro, em neguitejo, us faig patir i ho proveu tot per calmar-me, m'acarieu, em bressoleu, busqueu amb quina postura em trobo més còmode, i finalment aconseguíu tranquil·litzar-me. A mesura que creixo els episodis de còlic van amainant fins a desaparèixer. Però, qualsevol cosa que us preocupi, consulteu-ho a l'equip de pediatria.

A partir de l'any no és imprescindible beure llet adaptada; tanmateix, moltes vegades i segons les característiques pròpies del nen o la nena, el teu equip de pediatria t'indicarà que continuïs amb llet adaptada de creixement durant part del segon any de vida o tot, o bé que iniciïs la llet pasteuritzada.

Gasos

Els gasos són més freqüents en els primers mesos de vida i es creu que són deguts a l'acumulació d'aire en els budells a causa de la immaduresa de l'aparell digestiu. Solen ser molt dolorosos per a la criatura. El millor en aquests casos és posar el nadó boca avall sobre els genolls i fer-li suaus massatges circulars a l'esquena per facilitar-li la sortida dels gasos. També pots donar-li massatges directament sobre la panxa, fent cercles en sentit de les agulles del rellotge.

Expulsió de la llet

És normal que el nadó expulsi una mica de llet després d'alimentar-se o quan té un eructe. És aconsellable deixar passar una estoneta abans d'estirar-lo perquè s'adormi.

Vòmits

Es parla de vòmits quan la criatura expulsa gran part de la llet que ha pres. Si el vòmit és aïllat i no va acompanyat d'altres símptomes, no cal donar-li cap importància. Però, en cas que es repetís de manera usual, és important que ho consulteu a l'equip de pediatria.

Més informació i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- A l'apartat "Salut de la mare i de l'infant" del web: canalsalut.gencat.cat.

Estic tip!



A la Núria, el pare la consola com pot.



El Bernat té reflux.

La meva digestió és: _____

Tinc mals de ventre? _____ Com em tranquil·litzeu? _____

Sóc dormilega i, encara que no us ho cregueu, durant els meus primers dies de vida dormo unes 17 hores diàries. Perquè pugui anar reduint les hores de son de dia i augmentar-les durant la nit, m'heu d'ensenyar a distingir entre el dia, lluminós i sorollós, i la nit, silenciosa i fosca. Mentre càpiga al cabasset, puc dormir amb vosaltres; així em teniu a la vora quan reclamo els meus àpats nocturns, i, en acabar, em retorneu dins el bressol de panxa enlaire o de costat, ara una banda ara l'altra. Més endavant dormiré a la meua habitació en un llit de baranes. A mi m'agrada anar a dormir seguint una rutina: uns petons o una cançó de bressol.

Fer la pipa o xuclar un xumet em relaxa, però compte, no m'ensucreu el xumet, ni tampoc el renteu dins la vostra boca, ja que la saliva és una font de microbis!

El dormir

Els nounats dormen entre 16 i 20 hores diàries. Als 6 mesos, el nadó dorm a prop de 14 hores diàries i d'1 a 3 anys es recomana que els infants dormin entre 10 i 13 hores diàries.

Els trastorns del son

Qualsevol alteració del son que dificulti el dia a dia de la teua criatura comenta-ho al teu equip de pediatria.

Estratègies per ajudar a dormir l'infant

- Una estona abans d'anar a dormir creeu un clima de tranquil·litat.
- És important que assocïi el son nocturn amb la foscor perquè així s'adapti als horaris i sàpiga diferenciar entre les activitats del dia i les de la nit.
- Feu cada vespre el mateix ritual, és la millor manera de formar els bons hàbits.
- Fixeu un horari per ficar-lo al llit.
- Comproveu que la temperatura a l'habitació sigui agradable i que la roba sigui còmoda.
- Podeu explicar-li un conte i eviteu o reduïu al màxim la televisió i els videojocs.
- La criatura pot dormir acompanyada d'una joguina, un ninot o una manta.
- Si ho demana, deixeu-li un llum encès o la porta oberta.
- Si ho necessita, tranquil·litzeu-la i doneu-li seguretat.

Més informació* i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- A l'apartat "Salut de la mare i de l'infant" del web: canalsalut.gencat.cat.

*Consells: "El descans" [Textura], pàgina 59.

Tinc son...



El Bernat dorm amb més d'un xumet.



La Martina no es pot saltar cap àpat de nit.



El Daniel s'adorm amb una cançó de bressol.

El meu primer llit és: _____

Dormo a la meva habitació des de de _____

Jo sé plorar i ploro; per vosaltres serà un repte descobrir per què ho faig. És la primera manera que tinc de comunicar-me. Un dia us faig una petita ganyota: és un somriure. I amb plors i somriures, gestos i sons, petons i abraçades, jocs i cançons i amor i afecte, comencem a construir les bases de la nostra relació. Quan em demostreu que m'estimeu, m'esteu ajudant a comprendre qui sóc, a manifestar i entendre els meus sentiments i a regular millor les meves ansietats i pors. Per tant, ompliu-me de petons i abraçades!

Durant la primera etapa de desenvolupament, l'infant adquireix esquemes mentals en els quals associa la seva mare, pare o persona cuidadora amb sentiments de seguretat, afecte i tranquil·litat, percebent el món com un entorn amable i gratificant. Un vincle segur garanteix relacions afectives positives en el futur, estimula l'autonomia del nen o nena i fomenta una visió positiva de si mateix i dels altres. A l'inici, el plor manifesta una situació de malestar global (gana, cansament, dolor...), però, a poc a poc, gràcies a les atencions de les persones que en tenen cura, es va sofisticant i diferenciant, i es converteix en un instrument potent de comunicació que utilitza el nadó per sol·licitar l'atenció de les persones del seu voltant.

A mesura que les persones cuiden el nadó es van familiaritzant amb el seu plor, reconeixent-ne els matisos i les funcions.

Alguns conceptes importants sobre parentalitat positiva i bon tracte

- Els infants tenen dret a satisfer les seves necessitats de cura i protecció.
- La parentalitat positiva es basa en: conèixer, protegir i dialogar.
- El vincle afectiu és determinant i té una influència decisiva en el desenvolupament dels infants.
- L'amor i l'afecte són les bases sobre les quals es construeix la relació amb el teu fill o filla. No sols se l'ha d'estimar, sinó que també cal manifestar aquesta estima.

- Les normes i els límits són importants: els donen seguretat.
 - Els conflictes s'han de resoldre sense violència.
 - I, molt important, cuida't i estima't a tu també per cuidar el teu fill o filla!
- Convenció sobre els drets de l'Infant. Nacions Unides 1989.
Podeu consultar el web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/observatori.

Més informació i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.

Acarona'm



La Núria riu quan li parlen.



El Daniel té una germana molt petonera.



El Nil plora quan es queda sol.

He començat a somriure: _____

Ploro per _____ La primera rialla l'he feta _____

Ja ensenyo el melic: és la cicatriu que queda en despendre's el cordó umbilical. Fins ara, cada dia me l'heu curat per mantenir-lo net i sec, i així s'ha anat pansint el trosset de cordó que de cop s'ha deixat anar amb la pinça. I per celebrar-ho, el primer bany: una miqueta d'aigua tèbia, ben agafat i molt vigilat... és una sorpresa com reacciono dins l'aigua! L'estona del bany es converteix en un dels moments més especials del dia, perquè em mires als ulls, em somrius i juguem. Cada dia repetim la mateixa cerimònia, ho fem al vespre perquè em relaxa i després m'ajuda a conciliar el son. A més a més, en qualsevol moment del dia, si quan ensumes fort arrufes el nas, sé que vindràs a canviar-me els bolquers bruts. M'agrada anar net per dins i polit per fora.

La higiene del nadó

- La higiene de la criatura és necessària per garantir la seva salut, inclou aspectes relacionats amb el bany, la neteja dels genitals i la utilització de roba neta.
- El tros de cordó umbilical que el nou-nat conserva després del part s'asseca i cau entre el 6è i el 10è dia de vida (es considera normal fins als 30 dies). S'han de seguir les normes de desinfecció indicades en el centre on va néixer el nadó.
- Durant les primeres setmanes de vida és usual que la criatura embruti els bolquers després de cada presa, per tant, és recomanable canviar-los després de cada àpat.

- L'hora del bany és un dels moments més agradables del dia, que has d'aprofitar per establir el vincle amb el teu fill/a.
- A partir dels 2 anys, moltes criatures poden rentar-se i assecar-se les mans soles. També poden començar a acostumar-se a rentar-se les dents (amb pasta dentífrica infantil equivalent a un gra d'arròs); primer amb la teva ajuda i a mesura que vagin creixent pots deixar que ho facin soles.

Més informació* i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- A l'apartat "Salut de la mare i de l'infant" del web: canalsalut.gencat.cat.

*Consells: "El bolquer" (Dodot), pàgina 58; "La higiene dental" (Licor del Polo), pàgina 62; "La cura de la pell" (Eau Thermale Avène), pàgina 69.

Net i polit



Coses que passen...



A la Martina li agrada molt l'aigua.

M'ha caigut el cordó _____ El meu primer bany és _____

Em banya _____ M'agrada? _____

 i hi ha un lloc on podeu compartir els secrets de com cuidar-me, és a la consulta pediàtrica. Allà saben què menjo i què hauria de menjar, saben què peso i què hauria de pesar, prenen nota de com vaig creixent i les coses que aprenc. I us responen una llarga llista de preguntes, sobre el què, el quan i el com de tot allò que us preocupa de mi. Em coneixen des del primer dia de la meva vida, des del moment en què vaig arribar a casa, i a través dels controls periòdics vigilen el meu desenvolupament per assegurar-se que tot va bé. I, també, duen el control de les vacunes i ho anoten tot en el meu carnet de salut. Si vinc d'un altre país, tenen en compte les particularitats del meu origen.

Alta al sistema sanitari

Heu d'inscriure el vostre fill o filla al sistema públic sanitari per assegurar que el nadó tingui cobertura sanitària.

Inscripció com a beneficiari de la Seguretat Social o de la Mutualitat de l'Estat

Perquè el vostre fill o filla tingui cobertura sanitària l'heu d'inscriure com a beneficiari de la Seguretat Social al centre d'atenció i informació més proper al vostre domicili o bé a la mutualitat que us correspongui, en el cas que sigueu titulars de MUFACE, MUGEJU o ISFAS.

Els pares podeu incloure el nadó com a beneficiari del vostre document d'afiliació, abans conegut com "la cartilla".

Si heu adoptat un infant, l'Institut Català de l'Acolliment i de l'Adopció (ICAA) us assessorarà.

Per fer la inscripció necessitareu:

- El document d'afiliació de la Seguretat Social o de la mutualitat.
- El llibre de família.
- El certificat de convivència, en el cas de pares no casats.

Targeta sanitària individual (TSI)

La pot sol·licitar el pare, la mare o el/la representant legal.

Més informació i materials de consulta:

- Oficina Virtual de Tràmits, a l'apartat "Què cal fer quan...> Neix un fill" del web: www.gencat.cat/ovt.
- A l'apartat "Salut de la mare i de l'infant" de la web: canalsalut.gencat.cat.
- Sobre l'acolliment i l'adopció (ICAA) a: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/icaa.
- Al telèfon: 012.

A la consulta



El Daniel va a la mateixa consulta que les seves germanes.

Em visito a la consulta a _____

L'equip de pediatria que cuida la meua salut es diuen: metge/essa _____ Infermer/a _____

Calendari de vacunacions sistemàtiques

	2 mesos	4 mesos	6 mesos	12 mesos	15 mesos	18 mesos	4 anys	4-6 anys*	12 anys	14-16 anys
Diftèria	●	●	●			●		●		●
Tètanus	●	●	●			●		●		●
Tos ferina	●	●	●			●		●		
Poliomielitis	●	●	●			●				
Haemophilus influenzae tipus B	●	●	●			●				
Hepatitis B	●	●	●						★	
Malaltia meningocòccica tipus C	●		●		●					
Xarampió				●			●			
Rubèola				●			●			
Parotiditis				●			●			
Varicel·la									▲	
Virus del papil·loma humà VPH									■	

★ Fins al curs 2013-2014 es continuarà aplicant la vacuna antihepatítica A+B a les escoles, segons un programa pilot.

▲ S'administra dues dosis de la vacuna de la varicel·la a tots els escolars que no l'hagin rebut anteriorment ni hagin passat la malaltia.

■ La vacuna contra el VPH s'administra només a noies de 6è de primària.

* S'incorpora la vacuna dTpa en substitució de la DTPa (en aquesta edat les dues vacunes protegeixen de la diftèria, el tètanus i la tos ferina).

És molt important que tingueu present que els controls sanitaris permeten detectar possibles alteracions i observar el procés de desenvolupament físic, motriu, intel·lectual, afectiu i social dels infants. Durant la infància és important mantenir amb periodicitat aquests controls per prevenir problemes posteriors. A més, també es poden aprofitar les visites a l'equip de pediatria per intercanviar impressions i preguntar sobre els dubtes que tingueu en la cura, l'alimentació, el creixement, les vacunes, el pes i el desenvolupament en general de la vostra criatura.

Els símptomes més freqüents

És habitual que el teu fill o filla presenti aquests símptomes, però això no vol dir que estigui malalt o malalta. Et farem algunes propostes que, evidentment, serviran, però has de recordar sempre que el millor consell te'l donarà el teu equip de pediatria.

La febre

La temperatura normal de les persones està al voltant dels 36,5 °C si es mesura sota el braç o a l'engonal, i al voltant dels 37 °C quan es mesura al culet.

Vòmits i/o diarrees

En cas de vòmit cal que l'incorporeu, aguantant-ne el cap una mica inclinat endavant perquè no s'empassi el vòmit. Després el deixeu reposar de costat. No el forceu a menjar. Oferiu-li porcions petites i freqüents de menjar i, per mantenir-lo ben hidratat, doneu-li sovint aigua o sèrums orals.

Infeccions víriques

Els símptomes són variats (febre, tos, diarrea, granets...): l'equip de pediatria us indicarà el tractament que heu de seguir. La malaltia haurà de fer el seu curs evolutiu fins a la resolució espontània. Si la febre dura més dies dels que ha estimat el servei mèdic, caldrà tornar-ho a consultar.

Refredats

La tos del refredat és un mecanisme defensiu, ajuda a expulsar les mucositats i, per tant, no sempre cal tractar-la. Si la mucositat nasal és important i molesta, podeu fer-li rentats nasals. Convé que li ofereu líquids.

Per facilitar la respiració podeu posar-li un coixí sota el matalàs a l'alçada del cap.

Mal d'orella

Acostuma a aparèixer de manera sobtada i, sovint, de nit. De vegades, està associat a un refredat. El servei pediàtric us indicarà què podeu administrar-li.

Sagnat pel nas

L'incorporeu i, sense posar-li el cap enrere, amb el vostre dit feu compressió mantinguda, durant uns 5 minuts, sobre el costat del nas que li sagna.

Ferides

Netegeu-les amb aigua i sabó. I, a més, en cas de:

- Talls, trencs i ferides causats per objectes punxants, apliqueu-hi un antisèptic tòpic i poseu-hi una gasa. Comprimeu-ho si sagna. Si la ferida és important, consulteu a l'equip de pediatria si cal suturar-lo i comproveu que estigui ben vacunat.
- Mossegades d'animals. Consulteu a l'equip de pediatria l'accident i assegureu-vos que estigui ben vacunat.

Més informació* i materials de consulta:

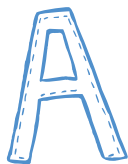
- Telèfons de resposta immediata les 24 h:
- **112 - EMERGÈNCIES:** urgències sanitàries, extinció d'incendis i salvaments, seguretat ciutadana i protecció civil.
- **061 - SANITAT RESPON:** informació sanitària i consell de salut, facilitant i garantint l'accés universal als recursos de salut.
- Al Canal Salut: canalsalut.gencat.cat.
- A l'apartat "Crèixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialfamilia/familia/familiesenxarxa.
- A l'apartat "Vacunacions" del web: canalsalut.gencat.cat.

*Consells: "La febre" (Laboratoris Ern), pàgina 60.

Estic malalt



La Martina molt sovint està malalta.



cas, cada dia hi ha corredisses: per preparar la bossa, per desplegar el cotxet, per deliberar si fa fred o calor... això m'anuncia que és l'hora d'anar a fer un tomb. Després és el moment dels nusos i les corretges, perquè, tant si sóc al cotxet com a la cadireta o si descanso a la motxilla, em lligueu per a la meua seguretat. Cal que m'abrigueu durant les hores de més fred a l'hivern, i m'alleugerieu de roba a les de més calor a l'estiu. M'agrada notar l'escalfor del sol o la brisa fresca a la cara, el sacseig suau del cotxet o el balanceig del vostre caminar i obrir els ulls davant les coses que em sorprenen o aclucar-los quan la son em venç.

És convenient sortir cada dia de passeig, preferiblement a les hores de menys fred a l'hivern i de menys calor a l'estiu. El passeig és un bon moment per mostrar al nadó el món que l'envolta, un agradable moment de relació i estímul per a la criatura.

Alguns consells d'estiu per als infants més petits

- Prendre precaucions davant del sol és vital per a tots, però és especialment important per als infants més petits. La seva pell és extremament fina i molt sensible a les radiacions solars; per tant, el seu risc de cremades solars és molt alt.

- Durant els primers mesos de vida, eviteu exposar-los a les radiacions directes del sol, encara que estigui ennuvolat i, sobretot, eviteu que els toqui el sol directament sobre el cap.
- Els infants, quan estiguin al sol, sempre han d'estar protegits amb roba i portar el cap tapat amb un barret que els protegeixi les orelles i el clatell.
- Els infants tenen menys capacitat d'expressar la set; per tant, és important tenir-ho en compte i oferir-los aigua perquè estiguin hidratats.

Si feu desplaçaments en vehicle, és obligatori l'ús de sistemes de retenció infantil. Són sistemes de subjecció homologats que s'hauran d'anar adaptant segons l'edat i el pes de la criatura.

Més informació* i materials de consulta:

- A l'apartat "Salut de la mare i de l'infant" del web: canalsalut.gencat.cat.
- A l'apartat "Espai lleure familiar" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- Al telèfon: 012.

*Consells: "Les cadires de seguretat" (Jané), pàgina 61; "La hidratació" (Font Vella), pàgina 66; "La cura de la pell" (Eau Thermale Avène), pàgina 69.

Sortim a fer un volt



El Nil va d'excursió.



La Núria passeja en una motxilla.



El Bernat passeja amb la mare.

La meva primera sortida _____

Passegem per _____



Tinc mans! Estic descobrint el meu cos, passo moltes estones mirant-me-les i les tasto. Jo he descobert les meves mans perquè les vostres em donen objectes, es mouen quan em canteu cançons, em tiren petons, em fan pessigolles al palmell... i jo provo de sacsejar-les, de tirar petons i ric quan em feu pessigolles al palmell. Tinc peus! Els bellugo, els miro, els tasto i començo a sospitar per a què em serviran. Tinc veu! Crido, faig sons que m'escolto i repeteixo, i he descobert que els sons "pa-pa-pa" i "ma-ma-ma" us emocionen!

Tingueu en compte que cada infant té el seu propi patró de creixement i adquisició d'hàbits.

Edats aproximades de desenvolupament d'algunes accions dels infants

1 mes: fixa la mirada quan li parlen.

2 mesos: segueix amb la mirada. Somriu quan algú li parla.

3 mesos: obre les mans, se les fica a la boca. Fa "agoo".

4 mesos: controla el cap. Juga amb les mans.

5 mesos: gira el cap. Agafa objectes.

6 mesos: passa de boca terrosa a panxa enlaire. Estranya els desconeguts.

7 mesos: canvia coses d'una mà a l'altra. Respon al seu nom. Diu "ma, pa".

8 mesos: es manté assegut tot sol. Diu: "pa-pa, ma-ma, ta-ta".

9 mesos: s'aguanta dret amb ajuda.

Diu adéu amb la mà. Entén paraules.

10 mesos: gateja. Hi ha infants que es posen directament a caminar.

12 mesos: fa passes amb ajuda. Assenya-la. Agafa i deixa coses.

12-14 mesos: diu més paraules, en repeteix i en lliga dues o tres. Imita accions que fan els adults.

Més informació i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- A l'apartat "Salut de la mare i de l'infant" del web: canalsalut.gencat.cat.

He descobert



La Martina va al seu ritme.



El Nil mou el cap de banda a banda
quan sent un "no".



La Núria ho celebra tot picant de mans.



El Daniel crida les seves germanes.

Pico de mans _____

Faig adéu _____

Em cuideu molt bé! Sempre estic acompanyat per algú que em vigila, que m'omple les llargues estones amb jocs i passejades i també em fa menjar i reposar. Deixeu-vos ajudar i valoreu les alternatives d'acord amb la vostra i la meua manera de ser. Aquesta feinada, la podeu compartir amb cangurs, avis o mestres. Segur que la tria de amb qui i a on passo les hores que no sóc amb vosaltres és l'encertada, mentre rebi les atencions que necessito i parleu entre vosaltres per anar a l'una amb les pautes i els hàbits. Per a mi, és important conèixer gent i m'és molt fàcil adaptar-me encara que al començament em faci l'estrany.

Durant el primer any de vida de l'infant es desenvolupa el vincle afectiu amb les persones que el cuiden. El seu equilibri i benestar emocional, així com el desenvolupament adequat de les seves capacitats cognitives, dependran, en gran mesura, de la resposta protectora de la persona adulta.

És important que la família reflexioni i acordi la responsabilitat de l'atenció i la cura de la criatura. A part de la pròpia família hi ha diverses possibilitats segons les necessitats de les famílies. Qualsevol de les opcions triades, excepte si és una persona molt lligada a la família, comporta un temps perquè la criatura es vinculi afectivament amb les noves persones i, per tant, no és gens estrany que quan es quedi sola amb ella plori. De la mateixa

manera que cal temps en la família perquè s'estableixin els vincles afectius, també cal temps per establir-los amb altres persones. En tot cas, és molt important que, en el moment de deixar-la amb una altra persona per primera vegada, estigui acompanyada per algú que l'atén habitualment.

En cas que la vostra criatura vagi a escola bressol o llar d'infants

L'educació infantil és l'etapa educativa preobligatòria que s'imparteix als infants de fins als 6 anys. S'organitza en dos cicles de tres cursos:

- primer cicle o primera infància (fins als 3 anys) i
- segon cicle o primer ensenyament (de 3 a 6 anys).

Més informació i materials de consulta:

- Al vostre ajuntament.
- Al web: www.gencat.cat/ensenyament/queestudiar.
- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.

Qui em cuida?



El Nil va a l'escola bressol.



La mare del Bernat ha agafat una excedència.



A la Núria, la cuida l'àvia.

Quan no hi sou, em cuida _____

Es diu _____



El meu dia a dia està ple de rutines. Rutines que, lluny d'avorrir-me, em donen seguretat: m'agrada saber que després del bany toca menjar o mirar un conte abans de dormir. A vosaltres, us ajuden a organitzar-vos el dia a dia i, a mi, em permeten adquirir uns hàbits. També em doneu pautes i em marqueu límits, i, així, creixo assumint les bases de la nostra convivència. Si ara m'expliqueu les coses amb paciència, em dieu “no” amb autoritat i m'aplaudiu amb estimació, més endavant em serà més fàcil l'aprenentatge de les normes.

Un entorn previsible i estructurat aporta a l'infant una sensació de seguretat i plenitud que afavoreix el seu desenvolupament.

Cal tenir en compte alguns consells importants

- L'establiment de normes a la família i límits a la conducta infantil és un dels principis bàsics implicats en una educació familiar de qualitat.
- Els infants són molt sensibles als canvis en la seva vida quotidiana i els sol agradar l'estabilitat d'horaris.
- L'establiment de rutines i hàbits durant el dia els ajuda a ser posteriorment més sensibles a l'adquisició de les normes necessàries per viure en el context familiar, i per acceptar els límits que aquestes normes imposen a la seva conducta.

- En l'educació dels infants és important tenir clar allò que es vol per a ell. Això us ajudarà a establir les diferents metes, objectius, reptes i normes.
- Els premis són més educatius que els càstigs.

Més informació i materials de consulta:

- A l'apartat “Créixer en família” del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.

Els hàbits



La Núria sap que després del bany toca sopar.



La Martina, amb paciència, s'acaba tota la llet.



El Bernat s'adorm quan la mare li canta una cançó.

M'agrada quan: _____



Menjo amb cullera! El meu paladar, acostumat al gust de la llet, amb poques setmanes tasta farinetes de cereals, purés de verdura amb carn o peix i fruita triturada. La meva boca habituada a succionar, s'omple amb cullerades de cremes suaus però espesses. Caldrà paciència i imaginació perquè m'adapti als gustos, colors i textures dels nous aliments. Però, sigui com sigui aquest començament, m'acostumo a la nova situació. L'hora dels àpats ha de ser una estona agradable. Si m'ensenyeu uns bons hàbits alimentaris de petit, és probable que mantingui una alimentació equilibrada i saludable de gran.

Quan el pare i la mare escullen els aliments apropiats i mengen de tot de manera equilibrada, ajuden els fills i filles a desenvolupar-se i a créixer saludablement.

- L'infant, des que és nadó fins que té 3 anys d'edat, ha d'aprendre a succionar, tastar, mastegar, empassar i manipular aliments, i també a descobrir diferents olores, gustos i textures, amb la finalitat d'incorporar-se, a poc a poc, a l'alimentació familiar.
- L'educació de la conducta alimentària en aquesta franja d'edat té l'objectiu d'aconseguir, a més d'un bon estat nutricional, l'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables.
- Els diferents entorns on menja l'infant (a casa, a casa dels avis, a les llars d'infants, etc.) han de ser el marc idoni per transmetre una sèrie d'hàbits, com

són la utilització dels coberts, els hàbits higiènics bàsics i uns comportaments a taula adequats.

- La incorporació de nous aliments –que idealment s'ha d'iniciar als 6 mesos– s'hauria de fer d'una manera progressiva, lenta i en petites quantitats, respectant intervals d'entre 8 i 15 dies per a cada nou aliment i observant la tolerància.
- A partir dels 12 mesos, la majoria dels infants van adquirint destreses manuals per alimentar-se sols, beure d'un got o tassa agafat amb les dues mans i menjar sols de mica en mica.
- Els infants constitueixen un grup de població especialment sensible ja que, per una banda, el seu sistema immunitari és immadur i, per tant, menys capaç de combatre qualsevol infecció o intoxicació causada per aliments alterats, i, per

altra banda, el seu pes és inferior al d'un adult, per la qual cosa, petites quantitats d'un producte alterat són suficients per causar trastorns importants en el seu estat de salut.

- Els aliments per a infants sovint es trituren o trosseggen, fet que augmenta la seva digestibilitat, però alhora els fa més susceptibles de deteriorar-se i més accessibles als gèrmens. Cal preparar-los i manipular-los amb especial cura i amb condicions d'higiene estrictes.

Més informació* i materials de consulta:

- A l'apartat "Vida saludable" al web: canalsalut.gencat.cat.
- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.

*Consells: "Les farinetes" (Blevit), pàgina 63; "La introducció de nous aliments" (Danone), pàgina 64; "L'esmorzar" (Colacao), pàgina 67.

Menjo amb cullera



La Núria es desespera perquè vol menjar més de pressa.



El Nil experimenta amb el puré de verdura.

Menjo la meva primera farineta _____

La farineta que més m'agrada és _____

M

he entrenat de dia i també de nit. Gràcies a la roba còmoda que m'ha deixat moure amb llibertat, he exercitat tota la musculatura. He fet forts els braços i fortes les cames. I la meua curiositat i les vostres motivacions m'han fet créixer el desig d'anar d'un lloc a un altre. I, per fer-ho, només em cal desenvolupar una tècnica: reptar, gatejar o directament caminar. Heu d'estar alerta! No podeu baixar la guàrdia: s'ha multiplicat el risc d'accidents perquè he descobert els endolls i cables elèctrics, les portes que s'obren i es tanquen, els llocs per enfilar-me i les escales... I, per evitar-los, heu de prendre precaucions però, sobretot, ensenyar-me on es troba el perill.

Cada criatura es desenvolupa al seu propi ritme, però en general hi ha certes peculiaritats que caracteritzen totes les nenes i nens a una determinada edat.

Als 5 mesos reconeixen als que l'envolten i, si els mantenim asseguts, ja aguanten bé el cap. Poden sortir les primeres dents. Fan voltes.

Als 7 o 8 mesos la majoria ja poden asseure's, arrossegar-se pel terra o gatejar. Els encanta explorar objectes i donar-los voltes amb les mans.

A partir dels 8 o 9 mesos comencen a aguantar-se drets, recolzant-se als mobles o a les persones. Es diverteixen llençant objectes per veure com cauen i per escoltar el soroll que fan.

Al voltant dels 10 o 12 mesos hi ha qui comença a fer els primers passos agafat de la mà.

A partir dels 13 mesos la majoria poden aixecar-se del terra sense suport i comencen a caminar tot sols.

A partir dels 18 mesos les habilitats motrius són bones: caminen perfectament, corren i saben mantenir l'equilibri una estona a peu coix. Comencen a controlar el moviment i la direcció mentre corren (poden parar i accelerar, canviar el sentit etc.), pugen i baixen escales aguantant-se a la barana o agafats de la mà d'una persona adulta.

La prevenció d'accidents

Una consideració per tenir en compte

Un bon nombre d'accidents que pateixen les criatures es produeixen a la llar o en espais coneguts on les persones adultes veuen que els seus fills i filles estan segurs.

Més informació* i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- A l'apartat "Salut de la mare i de l'infant" del web: canalsalut.gencat.cat.
- Telèfons de resposta immediata les 24 h:
- **112 - EMERGÈNCIES:** urgències sanitàries, extinció d'incendis i salvaments, seguretat ciutadana i protecció civil.
- **061 - SANITAT RESPON:** informació sanitària i consells de salut, facilitant i garantint l'accés universal als recursos de salut.

*Consells: "La seguretat a la llar" (Grup Catalana Occident), pàgina 65.

Vigileu! que em moc



La Martina va passet a passet;
han posat protectors a les portes.



La Núria gateja; a casa han tapat tots els endolls.



A casa del Bernat han de vigilar amb les escales.

Em moc: _____

Les meves primeres passes són _____ davant de _____

F

a mesos que us sento, fa setmanes que afino la veu, fa dies que entenc les coses que em dieu... i finalment m'he decidit i ho he dit. Quan m'heu entès us heu posat molt contents i m'heu felicitat, aleshores he descobert que les paraules són importants. Amb la vostra insistència i les meves ganes d'aprendre, a base de repetir i repetir, ara tu, ara jo, aprenc més paraules. Escolteu-me amb atenció perquè cada dia en dic alguna de nova... potser us cal una mica d'imaginació per desxifrar-la.

Plorar, somriure i assenyalar són formes de comunicació entre els infants i les persones del seu voltant des del naixement. Les criatures aprenen a utilitzar el llenguatge mitjançant la interacció i les activitats lúdiques que fas amb elles. Llenguatge i diàleg són dues cares de la mateixa moneda. Adquirir-lo vol dir dialogar, interactuar, fer coses junts, implicar-se en activitats pautades segons les regles del diàleg. Ara em toca a mi, ara et toca a tu i a l'inrevés.

Tant des de la cura física com des d'altres situacions interactives, per exemple jugar o explicar contes, els infants creixen i van incorporant el llenguatge i altres conductes intel·ligents. És molt important que interactuem amb les criatures per estimular el desenvolupament del seu llenguatge.

Desenvolupament del llenguatge dels infants

Del naixement als 3 mesos: somriu quan li parlen i segueix amb la mirada.

A partir dels 4 mesos: l'infant fa servir la mirada, la mímica, el llenguatge corporal i algunes vocalitzacions per relacionar-se amb l'adult (balbuceig). Somriu freqüentment, reconeix qui està amb ell i pot comportar-se estrany amb els desconeguts. Respon al seu nom. Entén paraules.

Cap a la fi del primer any: apareix el que s'anomena comunicació verbal, imita entonacions, assenyaleta amb significat i apareixen les primeres paraules ("papa", "mama") que sovint anomenen objectes o grups d'accions (paraula-frase).

Dels 12 als 18 mesos: el vocabulari s'amplia, així com la comprensió verbal. La seva capacitat de socialització és més gran.

Dels 18 als 24 mesos: és capaç de comprendre i executar ordres senzilles. Diu més paraules, en repeteix i en lliga dues o tres. Apareix la frase. Demana menjar i beure.

Dels 24 als 36 mesos: etapa d'inici de les relacions socials. Juga amb altres infants. Desenvolupa la conversa.

Més informació i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- A l'apartat "Salut de la mare i de l'infant" del web: canalsalut.gencat.cat.

Escolteu-me! que ja parlo



La Martina fa el so de la vaca.



El Nil diu
molt clarament "meu".



La Núria diu "pa"
quan té gana.

Quan tinc _____, dic _____ per dir _____

La frase més divertida: _____, i tinc _____ mesos

Jo vull això! Però moltes vegades, això que vull no és allò que voleu els grans. Jo sóc capaç d'entendre-ho sense càstigs ni crits. Sobretot, ho comprenc quan sé les conseqüències que això té sobre allò. Per tant, aprenc que cal que em resigni a fer la migdiada per després cansar-me al parc, o cal que conservi les joguines per poder-hi jugar, o cal que mengi la verdura per triar les postres... Si trio bé les opcions, rebo aquestes petites compensacions i si no, no. Ja veureu com acabo escollint les opcions més gratificants i assumint les petites responsabilitats que em fan guanyar més autonomia.

La relació que els pares i les mares estableixen amb l'infant, la qualitat de l'atenció que rep, tant física com emocional, així com les pautes educatives, poden afavorir o limitar el seu desenvolupament. Un dels reptes de la infància és descobrir el seu entorn, i això s'aprèn en gran mesura descobrint les regles i les normes que regulen el funcionament de les coses. En un marc ben definit per la família, la criatura podrà evolucionar, sentir-se lliure i explorar l'entorn amb seguretat. La seguretat amb la qual les mares i els pares afronten el seu paper educador és crucial perquè aquesta experiència es visqui amb plenitud i sigui enriquidora. És important ajudar la criatura a assumir les seves frustracions, amb paciència, ajudar-la a verbalitzar el que sent i explicar-li com et sents tu.

Els premis són més educatius que els càstigs. Premiar no implica obtenir quelcom de material. Al contrari, vol dir rebre aprovacions, lligades a mostres d'afecte. Utilitzar premis fomenta l'autoestima positiva i potencia una relació afectiva de qualitat.

Alguns aspectes que els adults han de tenir en compte són:

- Els diferents tons de veu que utilitzen ajuden l'infant a entendre les situacions.
- Han de ser fermes quan ensenyin a l'infant que una acció no és adequada.
- Mostrar interès per les seves preocupacions i interessos amb una actitud oberta i d'escolta.
- Marcar normes i límits molt clars i constants, ensenyant a l'infant a respectar-los.
- Expressar el seu reconeixement i afecte obertament amb gestos, paraules, petons i abraçades.

Més informació i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.

Ho he fet bé



El Daniel sap que per anar amb bicicleta s'ha de posar casc, sinó anirà caminant.



El Nil s'ha portat tan bé que truca als seus germans per explicar-los-ho.



L'àvia es posa molt contenta quan la Núria li fa un petó.

N

o, no, no i no! Ja tinc dos anys, una personalitat pròpia i començo a saber què és el que vull i el que no vull. Sovint, dic “no” per posar a prova els límits i les normes o per cridar l’atenció. I a vegades, un petit “no” va creixent... les vostres explicacions no em fan entrar en raons i el “no” continua creixent i creixent, més i més, fins a transformar-se en una rabieta: ploro, crido, dono cops i puntades de peu. Canvio d’actitud quan entenc que aquest no és el camí. Amb el “no” també reafirmo el meu caràcter. Un caràcter tranquil o belluguet, xerraire o callat, decidit o reservat, i a vegades, fins i tot, agressiu: mossego o pico els companys. A mesura que m’ensenyeu les normes de conducta i a controlar les emocions vaig aprenent a resoldre els conflictes i expressar els meus sentiments.

A partir dels 2 anys, les criatures perceben que són persones amb capacitat per decidir per elles mateixes i que tenen els mitjans per aconseguir allò que es proposen fer. És per això que ja no responen a tots els requeriments que els fem i quan les vostres exigències entren en conflicte amb els seus objectius apareixen les rebequeries. Amb el “no” el nen o la nena experimenta sobre la seva pròpia autonomia i explora les normes i els límits. Per tant, davant del “no” potser serà necessari repetir les consideracions o desviar la seva atenció oferint-li possibilitats d’actuació alternatives.

Es tracta d’explicar les regles (els límits) sense entrar en discussions interminables, amb flexibilitat, però sense deixar passar-ho tot, amb autoritat, però sense renyar; tot això respectant la personalitat del nen o la nena. Sembla complicat, però és possible.

Algunes indicacions que s’han de tenir en compte

- Cal atendre i entendre les seves demandes.
- Les instruccions han de ser específiques, curtes, senzilles i comprensibles.
- Fes evidents les conseqüències del seu comportament.
- Arma’t de paciència!
- Dedica temps a jugar amb la criatura i permet que estableixi el seu propi ritme.
- No recorris mai a la violència o l’agressivitat.
- Respira a fons i pensa-t’ho dues vegades abans d’actuar davant una rebequeria.
- Cuida’t i estima’t a tu també!

Més informació i materials de consulta:

- A l’apartat “Créixer en família” del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.

No!



La Martina de vegades no vol
les ulleres.



Pel Daniel és difícil compartir les seves coses.



El Nil hi ha dies que té problemes
a l'hora de vestir-se.

He après a dir "no": _____

El meu caràcter és _____

Segur que quan m'observeu, us veieu reflectits en el que faig. Jo sóc com sóc, però també us imito i aprenc d'allò que feu i dieu. Cal que m'ensenyeu amb l'exemple i adapteu les vostres explicacions a la meva edat, però recordeu que només sóc una criatura! Si tinc germans, ells també es converteixen en el meu model, són uns bons aliats de joc i m'estimulen per créixer. Al voltant dels dos anys començo a descobrir els meus primers amics. Amb ells comparteixo estones de joc i baralles, i és el millor moment per aprendre a distingir entre el que es pot fer i el que no es pot fer.

El context familiar és l'espai ideal per forjar els valors que ajudaran els nostres infants a comprendre i estimar, i els permetrà assolir les competències socials que afavoriran un projecte de vida valuós. Una de les funcions més importants de la família és facilitar el desenvolupament de les habilitats socials dels seus fills i filles, és a dir, donar-los oportunitats perquè puguin observar models de comportament col·laboratiu i per resoldre determinades situacions. I, a la vegada, facilitar o crear oportunitats a fi que les criatures puguin posar en pràctica aquestes habilitats socials. Escoltar l'altre, respectar-lo, cedir, dialogar, pactar, etc.

La família, en la seva funció educadora, és l'espai on es donen pautes a través de les emocions i relacions interpersonals. D'aquesta manera anem construint un sistema de valors propis que transmetem a partir d'unes normes de convivència familiar. En aquest sentit, l'escola complementa la família en aquesta missió, però no treu la rellevància educadora de la família.

La generositat, l'autoestima, l'esforç, la dedicació, l'alegria, la tolerància, el respecte, la capacitat de treball, la responsabilitat, la confiança, la llibertat, l'empatia, la comprensió, la solidaritat, són alguns dels valors que s'aprenen a casa i es perfeccionen al llarg de la vida, que faciliten la convivència i ens converteixen en persones actives i compromeses.

Més informació i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.

Sou el meu model



El Bernat fa discursos com l'avi.



El Daniel imita les seves germanes.



El Nil vol anar amb bicicleta com els grans.

A casa som: _____

M'assemblo molt a _____

M

agrada molt jugar i tinc molta sort perquè és el que em convé. Vosaltres m'ensenyau els primers jocs de nadó: el tat, el ralet-ralet... i jo gaudeixo i aprenc regles senzilles. El joc canvia com canvia jo. M'estimula i m'ensenya: a posar-me al paper de l'altre, a practicar habilitats manuals i mentals... Però també m'agrada la seguretat, per això m'encanta repetir, repetir i repetir la mateixa situació, el mateix joc i el mateix conte. Qualsevol moment és bo perquè m'expliquis un conte i al vespre és una manera màgica d'acomiar el dia i desitjar bona nit. A través dels contes em presenteu models, m'ensenyau valors, em parleu de les coses que em passen i em descobriu el món. Aquesta rutina que tant m'agrada, m'ajudarà a aprendre a llegir quan sigui més gran.

El joc és un aspecte central durant la infància. El desenvolupament integral de l'infant és inseparable de l'activitat lúdica i depèn, sobretot, del fet que pugui jugar amb llibertat i seguretat.

Tota criatura aprèn jugant, de manera que com més jugui més coses aprendrà i més ràpidament ho farà.

El joc permet l'adquisició d'habilitats necessàries per a la vida en societat.

La conducta d'imitació que mantenen les criatures quan observen les activitats de les persones adultes els permet aprendre i adquirir nous coneixements i habilitats socials.

Les repeticions ajuden la criatura a entendre l'ordre lògic dels esdeveniments.

Joguines saludables i segures

Les joguines són molt útils per estimular el joc dels infants, però a l'hora d'escollir-les podeu seguir les recomanacions següents:

- Si les compreu, feu-ho sempre en botigues de confiança. Escolliu-les segons l'edat i les capacitats de l'infant. Feu cas a les icones. Llegiu-ne les instruccions i advertències del fabricant. El segell CE indica que compleix la normativa europea de seguretat, rebutgeu les que no el porten.
- Si són usades comproveu-ne el bon estat. Les trencades o desgastades poden posar en perill la salut i la seguretat dels infants; elimineu-les immediatament.
- Assegureu-vos que les utilitzen de manera apropiada. Superviseu els infants mentre juguen.

- Assegureu-vos que els infants no juguen amb bosses de plàstic, ni embolcalls, ni cordes, ni objectes punxants...
- Ensenyeu els infants a endreçar-les. Si queden abandonades per terra o a les escales poden provocar caigudes greus.
- Si van amb piles elèctriques, aquestes han de portar l'advertència i una icona, i les piles han d'estar protegides amb una tapa segura. La ingestió o la introducció d'una pila en l'organisme pot causar lesions greus. Si sospiteu que un infant s'ha introduït una pila al cos, adreceu-vos immediatament als serveis d'urgències.

Més informació i materials de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- Al Canal Salut, del web: canalsalut.gencat.cat.

Una altra vegada!



Al Bernat li agrada quan cau
el trencaclosques.



La Núria vol que sempre li expliquin
el mateix conte.



A la Martina l'estimulen amb jocs
al Servei d'atenció precoç.

El meu primer conte: _____

Me l'explica en/na _____



Comença a fer bon temps i tothom, al meu voltant, s'ha posat d'acord per animar-me a seure una estona en una gibelleta. M'han vestit amb roba fàcil de descordar i duc unes quantes mudes netes i seques a la bossa. M'han ensenyat a dir “pipí” o “caca”. Són uns dies una mica estressants per a tothom. Quan crido “pipí!” s'encenen totes les alarmes i hi ha corredisses per evitar el que sovint és inevitable: que em mul·li. Dels dos als tres anys, molts de nosaltres ja estem preparats per afrontar el repte de la retirada de bolquers, per demanar per anar a fer les necessitats de dia i aguantar-nos-les durant la nit. De vegades, hi ha qui li costa una mica més aconseguir-ho, sobretot de nit.

Cada criatura madura a una edat diferent i això pot suposar que el control del pipí i la caca varïï d'una a una altra. També pot passar que hi hagi períodes de retrocés. Cal saber, però, que dels 2 als 3 anys molts nens i nenes són capaços de demanar per anar a fer les seves necessitats durant el dia i aguantar-se-les durant la nit. Saber controlar les necessitats fisiològiques i aprendre a anar sol al bany és també un procés d'aprenentatge. Podeu fomentar l'autonomia del vostre fill o filla premiant el seu esforç i proporcionant-li estratègies per dominar cada pas evolutiu al seu propi ritme.

Abans de treure el bolquer a la vostra criatura

- Prepareu-la i il·lusioneu-la amb el repte. Podeu triar un conte amb dibuixos o fotos per explicar-li.

- Trieu el moment més adient. Ella o ell ha d'estar preparat i ser capaç de demanar-ho.
- Poseu-vos d'acord amb totes les persones del seu entorn. Heu d'anar tots a l'una.

La vostra criatura ja no du bolquer

- Esteu pendent d'ella, cadascú té el seu temps d'adaptació a la nova situació.
- Faciliteu-li al màxim l'autonomia amb roba còmoda i l'accés a la gibelleta o adaptant-li la tassa del vàter.
- Pregunteu-li, cada 1 o 2 hores, si té ganes d'anar al vàter. Vosaltres la coneixeu més que ningú, acabareu sabent què necessita només mirant-la. Sovint us dirà que no, però con·videu-la a intentar-ho, sobretot si ha begut líquids.
- No us oblideu de dur mudes de recanvi quan sortiu de casa.

- Cap als 3 anys una gran part dels nens i nenes han deixat els bolquers. Malgrat això, n'hi ha força (10-13%) que no assoleixen el control nocturn fins més tard, cap als 5-6 anys.
- Mai no se l'ha de renyar o avergonyir per no controlar els esfínters, ni fer-ho d'una manera obsessiva, ja que això pot provocar actituds negatives que podrien produir-li retencions exagerades o bé incontinències prolongades.

Més informació i materials de consulta:

- A l'apartat “Créixer en família” del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.

Bolquers fora!



El Daniel no ha arribat a temps.



La Núria té una súper gibrelleta.



El Bernat està assolint un procés
que els primers dies és complicat.

M'han tret els bolquers: _____

I he reaccionat _____

M

observeu com vaig creixent i estímulu el meu desenvolupament, patiu pel que faig i pel que no faig. Defugiu sempre de comparar-me amb altres criatures, cadascuna de nosaltres tenim el nostre propi ritme. Però he d'anar assolint les fites, amb més lentitud o més rapidesa, dins uns límits de normalitat. No us quedeu amb els dubtes i pregunteu tot el que calgui sense generar alarmes. No us han d'espantar les respostes, si no hi ha cap dificultat abans calmareu les vostres angoixes i si tinc algun problema, com abans l'enfronteu millor per a mi.

El sistema nerviós dels infants, quan neixen, encara és immadur, i es desenvolupa al llarg de la primera etapa de la vida. Quan aquest procés no es produeix dins dels marges del que es pot considerar normalitat, pot ser que l'infant presenti un trastorn del desenvolupament i, per tant, que necessiti ajuda.

El trastorn del desenvolupament pot ser crònic o transitori i és molt important identificar-lo al més aviat possible. Els 3 primers anys de vida són el període més crític i receptiu, tenint en compte les possibilitats de la plasticitat neuronal. Per això, és durant aquest període que, prioritàriament, cal intervenir en tot el procés que suposa la detecció del problema, el diagnòstic i la intervenció terapèutica precoç.

En cas de dubte davant dels següents senyals d'alerta, consulteu el vostre equip de pediatria.

Senyals d'alerta en el desenvolupament d'infants fins a 3 anys

Àrea de la socialització

- Irritabilitat permanent: entre 1 mes i els 7 mesos i mig.
- Sobresalts exagerats: entre 1 mes i els 5 mesos i mig.
- Passivitat excessiva: entre els 3 i els 10 mesos i mig.
- Conductes repetitives: entre els 8 i els 15 mesos.
- No se centra en cap acció: entre els 15 i els 33 mesos.
- Incapacitat per fer un joc simbòlic: entre els 24 i els 42 mesos.

Àrea del llenguatge

- Deixa de balbotejar: entre els 12 i els 24 mesos.
- Estereotípies verbals: entre els 24 i els 32 mesos.

Manipulació

- Puny i mans sempre tancats: entre els 2 i els 4 mesos i mig.
- Asimetria a les mans: entre els 3 i els 6 mesos i mig.

Postural

- No aguanta el cap: entre els 3 i els 6 mesos.
- Genolls ajuntats: entre els 4 i els 9 mesos.
- Absència de desplaçament: entre els 9 i els 22 mesos.
- No camina entre: els 17 i els 24 mesos.

Més informació i materials de consulta:

- Centres de desenvolupament infantil i atenció precoç (CDIAP).
- A l'apartat "Espai suport" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- Sanitat Respon 061.

Què sé fer?



El Nil no està mai quiet.

Sé fer molt bé _____

M'ha costat molt _____ He destacat com a precoç en _____



Quins nervis, avui és el meu primer dia d'escola! M'heu acompanyat des del primer dia, i dia darrere dia, sense gairebé adornar-nos-en, m'he anat fent gran, superant i afrontant nous reptes.

Ara, començo una nova etapa i a poc a poc us he d'anar deixant de la mà. Fa dies que ens estem preparant per començar a l'escola. Ja tinc la cartera amb la bata, el tovalló i totes aquelles coses que necessito. I he rebut amb molta il·lusió tots els vostres comentaris que m'animen a fer-me gran. Segur que estem tots contents i nerviosos. Tranquils! Els meus mestres ho tenen tot ben preparat perquè em pugui adaptar a la nova situació i conèixer de mica en mica a tots els nens i a totes les nenes de la classe.

Preinscripció a un centre d'educació infantil i primària (3-12 anys) o un centre de parvulari (3-6 anys)

L'any que els nens i les nenes compleixen 3 anys es poden matricular en un centre sufragat amb fons públic. Cal que estigueu alerta de les informacions sobre les preinscripcions per sol·licitar l'admissió del vostre infant en un centre determinat.

Per fer la preinscripció cal:

- conèixer el calendari de tot el procés;
- conèixer els criteris de prioritat (i el barem de punts) amb què s'ordenen les sol·licituds;
- reunir la documentació i presentar-la juntament amb la sol·licitud al centre escollit;
- consultar els resultats de la preinscripció quan es publiquen les llistes provisionals i les llistes definitives, després del període per presentar reclamacions;
- consultar el centre assignat, i
- fer la matrícula.

Més informació:

- A l'Oficina Municipal d'Escolarització (OME) del teu ajuntament.
- Als serveis territorials del Departament d'Ensenyament.
- A l'apartat "Família i escola" del web: www.gencat.cat/ensenyament/familiaiescola.
- Cada centre educatiu us pot informar del seu projecte pedagògic, dels ensenyaments que imparteix, de les places de què disposa, de l'adscripció a altres centres i si té mitjans específics d'adaptació a determinades discapacitats de l'alumnat.
- Podeu demanar beques i ajuts per diversos motius: compra de llibres i material, desplaçament, menjador escolar, etc. Per a més informació sobre beques i ajuts, vegeu el web del Departament d'Ensenyament: www.gencat.cat/ensenyament.

Començo a l'escola



El Nil va a l'escola amb
el transport escolar.



La Martina rebrà reforç.



El Bernat té l'escola
al costat de casa.



La Núria estudia a la mateixa
escola on va anar la seva mare.



Al Daniel l'acompanyen a
l'escola les seves germanes.

La meua escola és: _____

Hi vaig perquè _____



Els nostres

CONSELLS

L'eficiència energètica a la llar

L'energia és un dels motors principals per al desenvolupament de la nostra societat. És per això que cal fer-ne un ús responsable i eficient, per no malbaratar els recursos que la natura ens ofereix. El consum energètic és una de les principals despeses que tenim en les nostres llars, i amb l'arribada d'un nadó, s'acostuma a incrementar. Per això és necessari adoptar mesures per fer-ne un ús més racional, sense perdre confort i generant, de pas, un estalvi en la factura energètica de la llar.

Per garantir una bona temperatura de confort dins de la vostra llar

- A l'hivern, fixeiu la temperatura de la calefacció en 21 °C durant el dia, i entre els 15 °C i els 17 °C a la nit.
- Es consumeix menys energia si mantenim la llar calenta que escalfant-la només quan es necessita. Per tant, llevat d'absències llargues, manteniu el termòstat entre els 15 °C i els 17 °C.
- Garantiu un bon aïllament de portes i finestres, ja que us permetrà estalviar entre un 20% i un 30% del consum energètic.
- A l'estiu, si teniu aire condicionat, fixeiu la temperatura en 25 °C. Podeu obtenir un 8% d'estalvi per cada grau que apugeu el termòstat.

Per fer un ús més racional dels electrodomèstics

- Abans de posar la roba a l'assecadora, centrifugueu-la bé a la rentadora.
- Ajusteu el termòstat del frigorífic a 5 °C i el del congelador a -18 °C, i no hi introduïu aliments calents.
- Utilitzeu el microones en comptes del forn per escalfar el menjar. Us podeu estalviar entre un 60% i un 70% del consum energètic.
- Recordeu que el forn de gas és més eficient.

Altres petits consells per estalviar temps i energia

- Utilitzeu bombetes de baix consum. Podeu obtenir fins a un 80% d'estalvi energètic.
- Feu servir l'olla a pressió per netejar les tetines, els xumets i els biberons. Us permetrà estalviar un 80% del consum d'energia.
- Cuineu quantitats grans de puré i congeleu-lo en racions petites.



El biberó

Tal com recomana l'OMS, durant els primers mesos de vida, la millor opció és oferir la llet materna al nadó, ja que li aporta tots els nutrients necessaris per al seu desenvolupament i maduració. No obstant això, a vegades la lactància materna no és possible, ja sigui per motius de salut, laborals o personals. Davant d'aquesta situació, és important informar-se sobre les diferents llets infantils del mercat, preguntant al vostre futur pediatre.

Classificació de les llets infantils en funció de les seves característiques, edat i indicació:

- **Preparats per a lactants, d'inici o llets 1**

Indicats per a l'alimentació del nadó des del naixement fins a la introducció de l'alimentació complementària. Són les fórmules més completes i semblants a la llet materna, inclouen sobretot nutrients relacionats amb la maduració, especialment amb les defenses naturals, l'aparell digestiu i la funció cerebral, a causa de la major immaduresa del nadó i del fet que és l'únic aliment que rep durant els primers mesos de vida.

- **Preparats de continuació o llets 2**

Indicats per a l'alimentació del nadó a partir de la introducció de l'alimentació complementària. Inclouen més concentració de certs nutrients, com és el cas de proteïnes i ferro, entre altres, així com l'òptima aportació energètica a causa de l'augment de pes i la talla del nadó, i, per tant, de les seves demandes.

- **Preparats de creixement o llets 3**

Indicats per a l'alimentació de les criatures d'1 a 3 anys. Resulten una excel·lent alternativa a la introducció precoç de llet de vaca, ja que s'ajusten millor al grau de maduració del sistema renal i digestiu dels nens i nenes d'aquesta edat.

- **Llets especials**

Indicades en l'alimentació del nadó i el nen de curta edat amb limitacions en l'absorció, digestió o metabolisme d'algun nutrient com són els casos d'al·lèrgies o intoleràncies. S'ha d'utilitzar sota supervisió pediàtrica.





El bolquer

Per tenir cura de la pell del teu nadó és molt important...

- Mantenir-la sempre neta i seca, en ser tan delicada convé que mai estigui mullada.
- Utilitzar un bolquer amb màxima absorció de pipís i caquetes líquides per prevenir:
Irritacions, perquè la pell del cullet d'un nadó és una de les zones més sensibles del seu cos i està permanentment exposada a la humitat i altres agents externs. Els estudis dermatològics han demostrat que la millor manera d'evitar-les és mantenint-la sempre seca.
Dermatitis, perquè una de les causes principals de dermatitis en nadons és el contacte de la pell amb l'amoniac de l'orina i les deposicions.
- Fer servir una tovallola dissenyada especialment per cuidar i netejar aquestes zones més sensibles, que permeti recuperar el pH natural de la pell, mantenint la seva funció com a barrera protectora contra les irritacions i els freds.

Consells per canviar-li el bolquer. Pas a pas

- Abans de començar, renta't les mans i comprova que tens tot allò que necessitaràs a l'abast (bolquers, crema, tovallolletes, roba...). Així, evitaràs deixar sol el petit sobre el canviador.
- Per treure el bolquer usat, amb el nadó despulrat sobre el canviador, agafa-li els peus amb una mà, deixant el dit índex entre els turmells, i aixeca-li les cames mentre amb l'altra mà retires el bolquer brut. Pots fer servir la part davantera del bolquer per a una primera neteja. Després embolica'l fent un farcellet tancat amb les cintes adhesives.
- Neteja-li el cullet amb una tovallola. Fes-ho sempre de davant cap enrere per evitar el risc d'infeccions, sobretot en les nenes. Repassa tots els plecs de la seva pell i, si és necessari, aplica-hi pomada protectora.
- Desplega un bolquer net i posa-li sota el seu cullet. Assegura't que hagi quedat ben centrat. Passa la part frontal del bolquer entre les cames del nadó i col·loca-la suaument sobre la seva panxa.
- Ajusta-li la mida del bolquer a la seva cintura. Fes-ho, aguantant el bolquer amb una mà perquè no es mogui i amb l'altra enganxa les tires adhesives a la part del davant. Fixa't amb els dibuixos perquè et quedi ajustat simètricament.
- Comprova que la criatura estigui còmoda. Sabràs si el bolquer ha quedat ben ajustat posant un dit entre el bolquer i la seva panxa. Si el notes massa fort o massa flux, torna a ajustar les tires adhesives. I, en acabat... no et descuidis de rentar-te les mans!



El descans

Des del seu naixement, en la primera etapa de la seva vida, els nadons passen dormint gran part del seu temps, per això és fonamental proporcionar-los un lloc de descans còmode i agradable, sempre a una temperatura òptima, entre els 20 °C i els 25 °C.

Els primers dies a casa...

A més d'acostumar-se a viure fora de l'úter matern, el nadó s'ha d'habituar a la seva nova llar, que els pares haurien d'adaptar a les necessitats del nouvingut. En aquesta primera etapa a casa, els experts recomanen que el petit dormi en un bressol o moisès (cabàs), amb roba que variarà segons l'època de l'any.

Del bressol al llit de baranes...

Habitualment, a partir dels 6 mesos de vida, el nadó passa de dormir al bressol a un llit amb baranes. És recomanable incloure un protector de cotó 100% al voltant del llit, per evitar possibles cops contra les baranes.

El pas al llit gran...

A mesura que el nadó creix també ho fan les seves necessitats d'espai. Per això, en funció d'aquest creixement, els nens passen del llit de baranes al llit individual a una edat o una altra, que sol ser a partir de l'any i mig d'edat.

Recomanacions de roba per vestir el llit

El llit dels petits, es recomana vestir-lo en funció de la temperatura de la seva habitació. De tota manera, proposem altres recomanacions segons les estacions de l'any:

A l'hivern: llençols de sota i de sobre de cotó 100% si pot ser de cotó percal, coberts amb funda nòrdica amb farcit gruixut (350 grams). Per evitar l'aparició de possibles al·lèrgies, és recomanable fer servir farcit nòrdic amb tractament antiàcars.

A la primavera i la tardor: llençols de sota i de sobre de cotó 100%. Es recomana cobrir-lo amb una funda nòrdica amb un farcit fi o cobrellit lleuger.

A l'estiu: llençols de sota i de sobre de cotó 100%, manta o cobrellit lleugers, que abriguin una mica però que no pesin.

Molts nens es mouen molt al llit durant la nit

Hi ha diferents solucions que eviten que es destapin mentre dormen:

- Sacs de dormir: sacs que es posen a sobre del pijama i que mantenen la temperatura del petit al llarg de la nit perquè gaudeixi així d'un descans plaent.
- Sacs nòrdics: sacs de dormir que, lligats a un llençol de sota mitjançant una cremallera, impedeixen que el nen es destapi mentre permeten que es mogui lliurement i còmodament pel llit.



La febre

La febre no és una malaltia, és un mecanisme de defensa de l'organisme

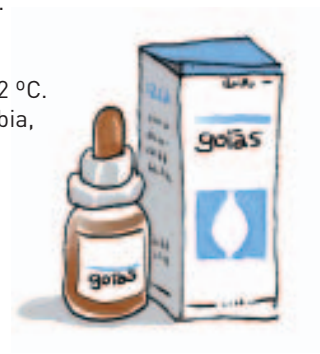
La febre és un augment de la temperatura corporal per sobre del que es considera normal. És part de les defenses de l'organisme contra les infeccions. La majoria dels bacteris i els virus que causen infeccions sobreviuen bé a la temperatura normal del cos (37 °C). Una febre lleu pot fer més difícil la seva supervivència. Quan la febre sigui més elevada, el pediatra recomanarà fer-la baixar amb antitèrmics. Per això pot prescriure paracetamol (generalment solucions de 100 mg/ml) o ibuprofè (suspensions de 40 mg/ml o 100 mg/5 ml). Els adults també poden prendre aspirina, però els nens no n'han de prendre a causa del risc de la síndrome de Reye (una malaltia del sistema nerviós). Tant si es tracta de paracetamol com d'ibuprofè, la quantitat que s'hagi d'administrar dependrà del pes del nen.

Quan ha de preocupar la febre del nen?

- Si el nen és menor de 3 mesos. En aquest cas, cal que el vegi un pediatre.
- Si la febre perdura més de 48 hores.
- Si no es controla amb un antitèrmic, o li segueix pujant.
- Si està feble i té poca energia.
- Si dorm més del normal i és difícil despertar-lo.

Consells no farmacològics

- Augmentar la ingesta de líquids: aigua, suc o brous per mantenir l'equilibri hídric del nen.
- Evitar l'excés de roba d'abric o de llit que impedeixin la dissipació de la calor corporal a través de la pell.
- Evitar ambients molt caldejats, és preferible que la temperatura ambiental no superi els 22 °C.
- En cas de febre molt alta cal aplicar banys humits o sotmetre el pacient a banys d'aigua tèbia, mai molt freda, ja que podria causar calfreds i augmentar-li la temperatura.
- No fregar el cos amb alcohol, ja que aquest pot ser absorbit per la pell i causar efectes secundaris negatius.





Les cadires de seguretat

Hi ha accidents de circulació que no es poden preveure. Però sí que podem minimitzar el risc de lesions greus sobre els nostres infants, quan es prenen les mesures regulades per llei. Hem de ser conscients de la fragilitat de les nostres criatures i garantir-los la màxima seguretat i confortabilitat dins el cotxe. Per això, també és necessari conèixer les especificacions tècniques i d'ús de la cadireta que adquirim.

Heu de saber que és obligatori l'ús dels sistemes de retenció infantil al cotxe fins que el nen tingui 12 anys o faci 1,35 cm d'alçada.

Comproveu que la cadireta sigui l'apropiada per a la vostra criatura

- Cada nen/a, en funció del pes i l'edat, necessita un tipus de cadira de seguretat, per tal que cada sistema s'adapti a l'ergonomia, la seguretat i les necessitats de cada edat: grup 0 (fins a 10 kg), grup 0+ (fins a 13 kg), grup 1 (de 9 a 18 kg), grup 2 (de 15 a 25 kg) i grup 3 (de 22 a 36 kg). Cal destacar que cada grup té una ubicació i posició adients (en el sentit de la marxa o en contra) a l'automòbil.
- Hem de reemplaçar la cadira de seguretat per una de nova després d'un accident si la cadireta ha rebut algun impacte.

On heu de subjectar la cadireta

- La posició més segura per instal·lar una cadireta en un automòbil és la central del banc posterior, ja que, en cas d'accident, és la posició que queda més protegida de tots els elements rígids de l'habitacle. L'ordre de situació del sistema de retenció infantil dins l'automòbil, de major a menor seguretat, és el següent: seient central posterior, seients laterals posteriors i seient davanter (amb el coixí de seguretat davanter desconnectat).
- És important assegurar que les cadiretes queden ben fixades al seient de l'automòbil. Així, un cop instal·lada, comprovarem la seva estabilitat. Les cadiretes amb ancoratges Isofix són les que permeten una instal·lació més fiable.

I sobretot, recordeu...

- No viatgeu mai amb un nen en braços o assegut a la falda, ja que, en cas d'accident, la gravetat podria fer que el pes del nen augmentés fins a 20 vegades i resultés impossible subjectar-lo.
- Tampoc és aconsellable asseure el nen a un elevador que no disposi de respallter. Els elevadors amb respallter proporcionen una protecció important en cas d'impacte lateral i ajuden a col·locar correctament el cinturó de seguretat.





Higiene dental

La higiene bucal forma part de la salut general del nostre organisme. Com gairebé tots els temes relacionats amb la salut, el criteri bàsic és la prevenció des de ben petits. Per poder gaudir d'una bona salut bucodental durant tota la vida, és important que els pares fomentin el manteniment d'una boca sana i ho converteixin en un hàbit diari. Segons l'OMS, la càries és una de les malalties bucal més freqüents en infants. Consisteix en l'atac dels àcids produïts pels bacteris que tenim a la boca i/o per una dieta desequilibrada, que pot acabar desgastant i foradant la dent. Si no es tracta a temps, pot comportar infeccions i, fins i tot, la pèrdua de la peça dental, afavorint malposicions, i problemes funcionals i estètics.

Factors que afavoreixen la formació de càries

- La dieta i, més concretament, un excés de dolços i aliments rics en sucre, que fan que els bacteris produeixin més àcids. I també begudes amb un alt contingut d'àcid, com ara suc de fruites, que afavoreixen directament l'atac àcid.
- La manca d'higiene bucodental, que fomenta la presència de bacteris a la boca.

Mesures de prevenció contra la càries

- No suqueu el xumet ni la tetina del biberó en sucre, mel o altres sucres refinats.
- Des del naixement i fins a l'erupció de les primeres dents (al voltant de l'any), netegeu la boca i les genives amb una gasa humida amb aigua o bé un didal de silicona 1 cop al dia.
- Un cop hagin aparegut les primeres dents, utilitzeu un raspall de dents infantil, amb filaments rodons i capçal adient a la mida de la boca: humitegeu els filaments amb aigua i realitzeu moviments circulars suaus sobre les cares exteriors i interiors de les dents. A continuació, raspalleu també les superfícies de masticació amb moviments horitzontals endavant i endarrere. Realitzeu aquesta operació 2 cops al dia.
- Visiteu l'odontopediatre cada 6 mesos.

Ús de dentífric enriquit amb fluor

- Quan l'infant hagi après a escopir, diposeu sobre el raspall de dents una quantitat de dentífric infantil fluorat equivalent a la mida d'un pèsol i realitzeu les tècniques de raspallat indicades anteriorment, controlant que l'infant no s'empassi el producte.
- El fluor és l'ingredient anticàries per excel·lència, ja que enforteix les dents i les fa més resistentes contra els atacs àcids; fins i tot un cop han estat atacades, aconseguix refer-les (procés conegut com a remineralització).
- A més, per minimitzar l'aparició de taques en les dents definitives, el dentífric infantil ha de tenir un nivell baix de fluor (500 ppm de fluor), que cal anar augmentant a mesura que apareixen les dents definitives a partir dels 6 anys (1000 – 1500 ppm de fluor), per reforçar-ne l'eficàcia anticàries.



Les farinetes

Generalment la diversificació alimentària s'inicia entre els 4 i els 6 mesos d'edat. A partir d'aquest moment, el nadó passa d'una alimentació líquida (llet materna o llet infantil) a consumir aliments semisòlids. La seva introducció ha de ser gradual, sempre seguint les indicacions del teu pediatre, per facilitar l'acceptació de noves textures, gustos i sobretot per identificar possibles al·lèrgies o intoleràncies a un aliment en concret.

Calendari orientatiu:

- **Cereals (4-6 mesos)**

Són font important d'energia per la seva riquesa en hidrats de carboni, així como àcids grassos essencials, vitamina B₁, sals minerals i proteïnes. S'introdueixen primer les farinetes de cereals sense gluten (arròs i blat de moro) i al cap de 2 o 3 mesos, les que contenen cereals amb gluten (blat, civada, sègol i ordi), per reduir el risc d'aparició d'intolerància al gluten (celiaquia). Els cereals destinats a l'alimentació infantil se sotmeten a un procés de dextrinació que els fa més digeribles i facilita l'aprofitament dels seus nutrients.

- **Fruïtes (4-6 mesos)**

D'elevat contingut en vitamines i fibra, començant amb poma, plàtan, pera i taronja.

- **Verdures i hortalisses (6 mesos)**

Aporten aigua, vitamines, fibra i minerals. El carbassó, la carbassa, la pastanaga, la mongeta tendra i la patata són ideals per començar.

- **Carns (7 mesos)**

Tenen proteïnes d'alt valor biològic i minerals (ferro, zinc). El pollastre, el gall dindi i la vedella són de les primeres a introduir-se.

- **Peix (8-10 mesos)**

Rics en àcids grassos essencials omega-3 i proteïnes d'elevat valor biològic, començant primer pel peix blanc (gall, lluç...).

- **Ou (10-12 mesos)**

S'aconsella començar pel rovell cuit als 10 mesos gràcies a la capacitat al·lèrgogena de la clara d'ou. L'ou sencer s'introdueix als 12 mesos.





La introducció de nous aliments

A partir dels 6 mesos, el nadó ja està preparat per menjar aliments sòlids, quan desapareix el reflex d'extrusió, que fa que el nadó empenyi amb la llengua els aliments cap a l'exterior, i quan ja és capaç de deglutir menjars amb textures més sòlides. Fins llavors, només podia empassar-se aliments líquids. A més, les necessitats energètiques de l'infant augmenten i el seu aparell digestiu comença a madurar. Cal que aneu introduint en la dieta del vostre nadó lactis específics amb llet de continuació, perquè vagi acceptant els nous sabors i textures de manera progressiva. Als 24 mesos, l'infant ha d'haver assolit els nous hàbits alimentaris.

Abans dels 24 mesos, no és recomanable introduir la llet de vaca ni els seus derivats

- Perquè contenen moltes proteïnes i sals minerals que fan que no siguin adequats. Fins als 3 anys, l'aparell digestiu i renal de les criatures no està totalment desenvolupat.
- El iogurt convencional, elaborat amb llet de vaca, tot i ser més digestiu que la llet conté igualment massa proteïnes i greixos.
- Per l'escassa quantitat de ferro i àcids grassos poliinsaturats (PUFA, sigla en anglès), que són altament recomanables en l'alimentació complementària dels lactants pels seus beneficis sobre el seu bon desenvolupament i creixement.
- Hi ha productes lactis amb llet de continuació específicament elaborats per a nadons d'aquesta edat que us ajudaran a introduir la cullera, a més de cobrir els seus requeriments lactis diaris.

Com heu d'oferir els nous aliments al vostre infant

- D'un en un (sense obligar ni pressionar) i esperant un marge de 4-5 dies abans d'oferir-li un nou aliment. Durant aquest temps, observeu si es produeix alguna al·lèrgia o intolerància.
- Un parell de cullerades són suficients perquè el nadó n'identifiqui la textura i el gust.
- Comenceu amb textures semisòlides, i a poc a poc aneu-li oferint aliments més espessos i amb petits grumolls fins que la criatura aprengui a mastegar.

Que podeu fer si la criatura rebutja el nou aliment

- Presenteu-li l'aliment més d'un cop. Podeu repetir-ho fins a 20 vegades abans que l'accepti i abandoni el rebuig inicial.
- El truc de la llet. Aproveiteu que el vostre nadó ja està acostumat al gust de la llet de continuació per introduir els cereals i les fruites. Comenceu la mescla amb major percentatge de llet i, progressivament, aneu decantant la balança fins a suprimir-ne la llet.



La seguretat a la llar

La majoria d'accidents infantils es poden prevenir... i en això els pares teniu un paper molt important. El vostre nadó amb pocs mesos comença a tombar-se, moure's i desplaçar-se. Té molta curiositat per explorar tot allò que l'envolta, per tant, heu d'estar alerta a tots els seus moviments, que progressivament el van dotant de més autonomia. Heu de deixar que l'infant es desenvolupi amb normalitat, però amb la màxima seguretat. Per això, sempre heu d'estar atens, vigilar-lo i ensenyar-li on es troba el perill.

A quins perills està exposada la vostra criatura dins la llar? Com podeu evitar-los?

Caigudes i cops

- En el canviador, prepareu prèviament tot el que necessiteu.
- Observeu sempre l'alçada del nen i retireu les coses perilloses que li queden a l'abast.
- Protegiu les cantonades vives amb cantoneres, falqueu amb corretges els mobles o la televisió, protegiu les portes amb salvadits, les escales amb portes de seguretat... Us ajudarà visitar alguna botiga infantil per conèixer els elements de seguretat.

Cremades

- Eviteu que l'infant accedeixi a la cuina. Utilitzeu els fogons més propers a la paret i vigileu que els mànecs de les paelles i cassoles no sobresurtin.
- Protegiu sempre les fonts de calor (forn, estufes, llars de foc...).
- No escalfeu el biberó al microones, perquè la temperatura és irregular.

Objectes tallants (ganivets, estisores, fulles d'afaitar, estris de cosir, eines...)

- No en deixeu cap a l'abast de la criatura, guardeu-los en llocs on no pugui accedir (armaris alts). Tanqueu bé amb pestell els calaixos de la cuina on els guardeu.

Productes tòxics i medicaments

- Tots els productes de neteja, cosmètics, pintures, medicaments... els heu de mantenir en un lloc alt o tancat amb clau, encara que tinguin tap de seguretat. No guardeu mai cap d'aquests productes en un altre envàs que pugui generar confusió.

Asfixies i ennuecs

- La criatura no ha de dormir sobre coses toves, coixins... que li puguin tapar la cara.
- Atenció a les joguines, han de ser apropiades a la seva edat i cal revisar-les.
- Estigueu alerta amb els botons, imperdibles de la roba i les bosses de plàstic.

Ofegament en el bany

- El bany sempre ha de ser supervisat per l'adult.
- Cal posar elements antilliscants o una tovallola dins la banyera per evitar relliscades.

Electricitat

- Els endolls s'han de protegir amb elements de seguretat.
- Cal preservar les connexions (cablejats d'ordinadors...) de l'accés de l'infant.





el agua ligera

La hidratació

Per a una bona hidratació:

- Si utilitzes aigua mineral per preparar el biberó, no és necessari que la facis bullir. Només cal escalfar-la a una temperatura adequada.
- Ofereix al teu nadó aigua sense esperar que la demani. Recorda que encara no té desenvolupat el sentit de la set. Assegura't que no li falti aigua en cap moment.
- Procura no abrigar el teu nadó més del necessari, per evitar que suï en excés. Si li toques el clatell i està suat, senyal que té calor!

Les necessitats d'aigua del nadó augmenten quan:

- **Temperatura ambient elevada:** el nadó és especialment sensible a les temperatures elevades, no sols si és a la platja o en un parc, sinó també a l'interior d'un cotxe o d'una casa. Una calefacció massa forta també pot fer-lo suar.
- **Febre:** l'aigua és essencial per al manteniment de la temperatura corporal . Sempre que el nadó tingui febre hem de procurar que begui més aigua.
- **Episodis gastrointestinals:** en cas de vòmits o diarrees, és essencial començar a donar aigua i suero al bebè per poder recuperar els líquids que va perdent.
- **Més activitat física:** a mesura que el nostre infant es va fent gran, l'activitat física és cada cop més gran, per tant, anirà necessitant més aigua.



L'esmorzar



Els hàbits instaurats durant l'edat preescolar o primera infantesa solen assentar-se de per vida i més endavant resulten molt difícils de modificar. Per tant, és prioritari educar l'infant des d'un bon inici en l'adquisició d'hàbits dietètics i d'un estil de vida saludables. Entre aquests, és clau adquirir l'hàbit d'esmorzar cada dia de forma equilibrada i completa. L'esmorzar és un dels àpats més importants perquè inaugura el dia i proporciona l'energia necessària per assegurar un bon rendiment físic i intel·lectual.

Com ha de ser l'esmorzar?

Ha d'incorporar:

- Llet o lacticis. Recorda que amb cacau enriqueixes la llet i la fas més atractiva per a l'infant.
- Fruita sencera o bé suc natural.
- Derivats de cereals: pa, galetes, cereals, pa de pessic...

Ha de proporcionar:

- El 25% de les necessitats energètiques diàries. A mig matí es pot incloure, de forma complementària al primer esmorzar, un petit refrigeri (petit entrepà, batut de cacau o una fruita).

Com fer més fàcil l'esmorzar?

- Organitza't bé la primera hora del matí. Calcula bé el temps necessari per a la higiene personal i l'esmorzar. Aixeca't un pèl més d'hora per començar millor el dia.
- Pren-te el teu temps per esmorzar i procura que no sigui a peu dret.
- Deixa la taula parada la nit anterior i prepara tot allò que puguis necessitar que no s'hagi de conservar refrigerat: tasses, cacau, galetes...
- Planifica un esmorzar que sigui atractiu i resulti apetitós:
 - Afegeix cacau a la llet.
 - Talla la fruita a bocins.
 - Aporta varietat a l'esmorzar al llarg de la setmana.
- Si és possible esmorzeu en família i dona exemple als teus fills.
Si no pot ser, facilita les coses perquè ningú se'n vagi sense esmorzar.



Els residus domèstics

Ara que som pares i mares somiem en un món millor per als nostres fills i ens convertim en els responsables de fomentar els valors sobre ecologia i preservació del planeta a la nova generació. Amb l'arribada del nadó, el cistell d'anar a comprar s'omple de manera responsable amb els nous productes que utilitzem per cobrir les seves necessitats bàsiques. I de la mateixa manera, creixen els residus que generem.

Per això, és molt important que reciclem bé i donem exemple als més petits perquè creixin assumint uns bons hàbits de fer menys residus, de reciclar més i millor i ser responsable amb el medi ambient.



Deixalleria

Serveix per a residus que no es poden llençar als contenidors del carrer (piles, roba, productes d'il·luminació usats, residus informàtics, tòners, oli, mobles, neveres, petits electrodomèstics, rentadores, restes de pintures i altres residus).

La cura de la pell

La pell del bebè és fràgil, fina i immadura perquè encara no ha desenvolupat prou els mecanismes de defensa. Per això és indispensable utilitzar cremes específiques adaptades a la seva pell, per protegir-la cada dia. D'altra banda, el fet d'aplicar les cremes al nostre nadó és un moment privilegiat per al contacte i la comunicació que establim amb ell. Per a aquests moments és aconsellable utilitzar cremes sense conservants, perfums ni alcohol.

Les zones més exposades a les agressions externes (mans, cara...) són les que requereixen més atencions; cal destacar la importància de la protecció solar. No és recomanable que els nadons s'exposin al sol, ja que poden patir insolacions i cremades. Per aquest motiu, quan estan a l'aire lliure, els hem de protegir del sol amb protectors solars amb un índex de protecció 50+, però és preferible protegir-los amb pantalles físiques, els primers anys de vida.

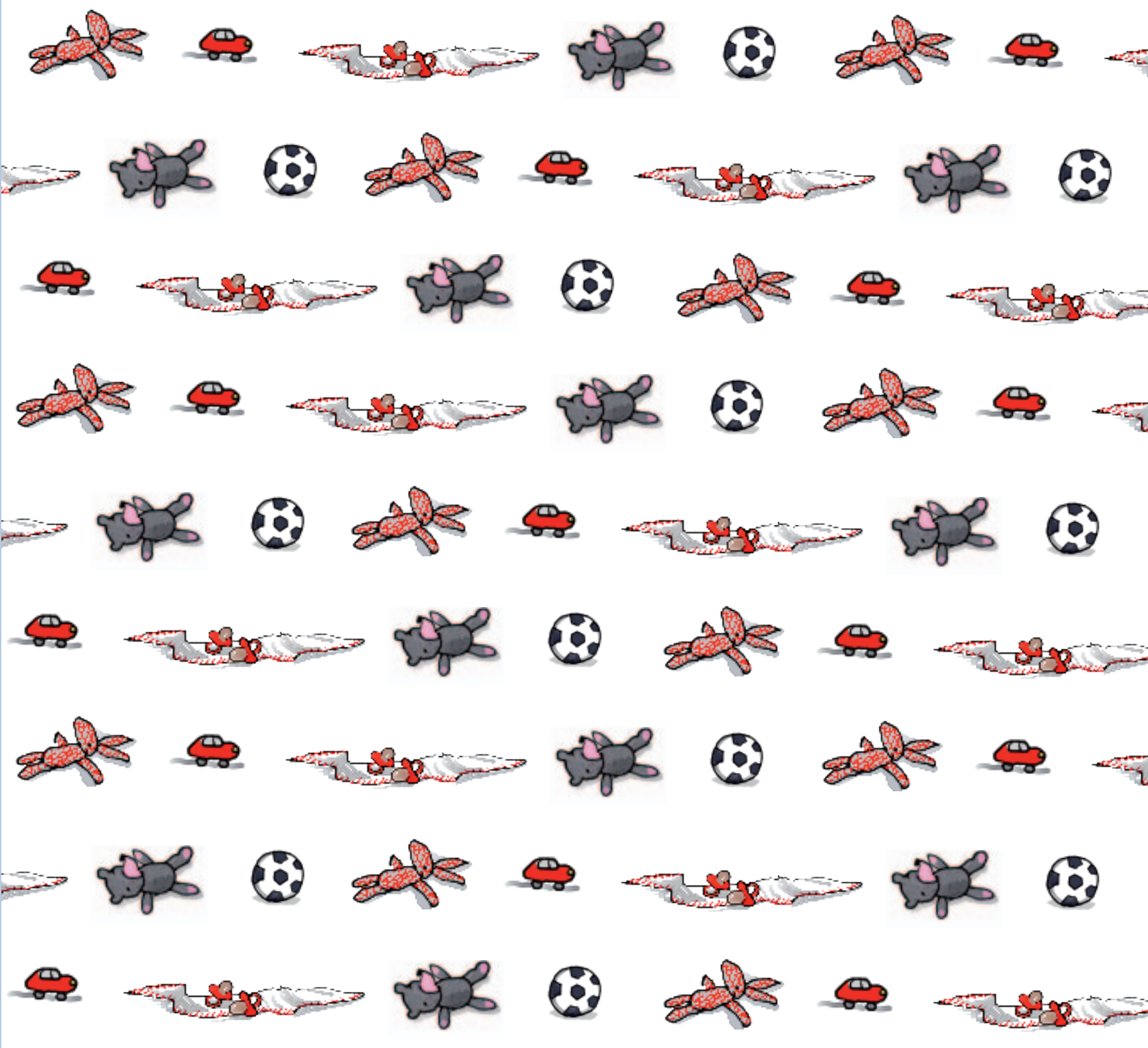
Les alteracions més habituals de la pell del bebè són:

- **L'èczema atòpic**, que és un èczema que sovint apareix entre el primer i el sisè mes de vida. La pell presenta molta sequedat, és aspra i envermellida. Pot estar localitzat a la cara, al coll, als braços i a les cames. Acostuma a provocar molèsties, sobretot picor, que alteren el seu descans i també el dels pares. És molt aconsellable aplicar diverses vegades al dia cremes i bàlsams específics perquè la seva pell recuperi el nivell òptim d'hidratació i se li calmi la picor. La dermatitis atòpica desapareix amb el temps, en la majoria dels casos.
- **La irritació de les natges** és provocada pel contacte dels bolquers bruts amb la pell. Comença amb vermells que poden convertir-se en ferides amb risc d'infecció. Per això és molt recomanable utilitzar cremes d'efecte barrera amb propietats calmants i dessensibilitzants, que aïllin la pell del bebè.
- **La crosta làctia** són acumulacions d'escames de color groc degudes a un excés de secreció sebàcia localitzades habitualment al cuir cabellut i a la cara. Es recomana utilitzar gels que continguin substàncies específiques que estovin les escames i facilitin la seva eliminació. És força freqüent en els nadons, però no sol tenir complicacions.



Foto del meu primer
dia d'escola

Vaig a l'escola _____





Generalitat de Catalunya



Amb la col·laboració i patrocini de:



Blemil

Blevit



ECOVIDRIO
ASOCIACIÓN SIN ÁNIMO DE LUCRO



LICOR-POLO
JUNIOR

