

creixement
i desenvolupament **1**

com afavorir
el desenvolupament **2**

calendari
de vacunacions **3**

malalties
freqüents **4**

alimentació **5**

hàbits **6**

prevenció
d'accidents **7**

CONSELLS DE PUERICULTURA

els primers anys



creixement i desenvolupament dels infants

1

com evoluciona el vostre fill/a? cada infant té el seu propi patró de creixement i adquisició d'hàbits

1 mes: Fixa la mirada quan li parlem.

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 coses.

Riu quan es veu al mirall.

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 o ma-ma o ta-ta...

9 mesos: S'aguanta dret amb ajuda. Diu adéu amb la mà. Entén paraules.

10 mesos: Gateja. Hi ha nens que passen directament a caminar.

12 mesos: Fa passes amb ajuda. Assenyala. Agafa i deixa coses.

12-14 mesos: Diu 2 o 3 paraules. Camina agafat o recolzat.

12-16 mesos: Camina tot sol i sense cap ajuda.

18-24 mesos: Diu més paraules, en repeteix, en lliga 2 o 3. Demana menjar, beure.

2-3 anys: Etapa d'inici de les relacions socials.

Juga amb altres nens.

2-3 anys: Desenvolupa la conversa. Controla esfínters de dia i sovint de nit.

**No tots els infants comencen a parlar a la mateixa edat
El tartamudeig és normal dels 3 als 5 anys**



consulteu al servei de pediatria si el vostre fill/a no adquireix aquests avenços

com afavorir el desenvolupament del nen/a?

2

➤ Parlar-los de ben petits, sense cridar i mirant-los als ulls, llegir-los contes, fer-los escoltar música o ballar...

➤ Fer que se sentin estimats i respectats, acceptant les seves qualitats físiques, psíquiques i emocionals.

➤ Reconèixer-los els esforços, donar-los suport, confiant en ells/elles.



➤ No escridassar-los ni humiliar-los mai.

➤ Compartir amb ells jocs i altres activitats lúdiques.

➤ Recordar que, al voltant dels 2 anys, estan preparats per assumir nous vincles extrafamiliars.

➤ Compartir amb ells tasques i decisions.

➤ Pensar que necessiten també normes i límits, aplicats amb estimació i paciència i, alhora, autoritat.

➤ Reconèixer els nostres errors també els beneficiarà.

➤ Els nens són els millors imitadors, cal ensenyar amb l'exemple: no els enganyeu i adapteu la veritat a la seva edat.



la febre

Si és ben tolerada i no és molt alta no cal tractar-la.

Per baixar la temperatura:

- Alleugerir de roba el nen.
- Beure aigua sola o amb sucre.
- Administrar un antitèrmic seguint les indicacions del seu pediatre.

Temperatura axil·lar. Es pren amb el termòmetre amb la part del mercuri o la metàl·lica en contacte directe amb la pell durant 5 minuts.

Temperatura rectal. Termòmetre que no sigui de vidre i amb la part metàl·lica dins de l'anus. Cal esperar 1-2 minuts per llegir el resultat. Cal saber que és un 0,6°C més alta que l'axil·lar.

Febreta. Fins a 37,5°C axil·lar o 38°C rectal.

Febre alta. Superior a 39°C axil·lar o 39,5°C rectal.

malalties freqüents 4

vòmits i/o diarrees

- Quan el nen vomita cal incorporar-lo, aguantar-li el cap i mantenir-lo una mica inclinat cap endavant per tal que no s'empassi el vòmit.
- Després de vomitar deixeu-lo reposar de costat.
- No el forceu a menjar. Oferiu-li porcions petites i freqüents de menjar o beure.
- Per tal de mantenir una bona hidratació li heu d'oferir sovint aigua o líquids preparats per a la rehidratació (sèrums orals).

infeccions víriques

- Els nens les pateixen tot sovint. Els símptomes són variats (febre, tos, diarrea, granets...) i el pediatre us indicarà el seu tractament.
- Haurà de fer el seu curs evolutiu fins a la resolució espontània. Si la febre dura més dies dels que ha estimat el metge, caldrà reconsultar-ho al servei de pediatria.



malalties freqüents 4

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, es poden fer rentats nasals.

➤ Convé oferir líquids.

➤ Per facilitar la respiració es pot posar un coixí sota el matalàs a l'alçada del cap.

mal d'oïda

➤ Acostuma a aparèixer de manera sobtada i, molt sovint, de nit. De vegades, està associat a un refredat. Es pot administrar paracetamol o ibuprofèn i si minva, es pot esperar a l'endemà per consultar-ho.

sagnat de nas

➤ Amb el nen incorporat i sense posar el cap enrera, amb el vostre dit feu una compressió mantinguda, durant uns 5 minuts, sobre el costat del nas que sagna.

talls, trencs i ferides per objectes punxants

➤ Netegeu-los amb aigua i sabó, apliqueu-hi un antisèptic tòpic i poseu-hi una gasa. Comprimiu-ho si sagna. Si és important, consulteu si cal suturar-lo. Cal comprovar que estigui ben vacunat.

cops i rascades

➤ Netegeu-los amb aigua corrent i sabó.

mossegades d'animals

➤ Netegeu-les amb aigua i sabó. Consulteu-ho al metge. Assegureu-vos que estigui ben vacunat.



➤ L'hora dels àpats ha de ser una estona agradable i no s'ha de forçar el nen a menjar.

➤ Si el creixement del nen és correcte, és que menja suficientment.

➤ La sobrealimentació afavorirà hàbits alimentaris incorrectes i l'obesitat.

➤ **Cal ensenyar amb l'exemple. Els hàbits alimentaris dels pares seran imitats pels fills.**

alimentació 5

Menor d'1 any	Fins als 6 mesos l'alimentació exclusiva amb llet és suficient. Pit o llet adaptada.	Dels 4 als 6 mesos farinetes i purés. Cereals sense gluten (arròs i blat de moro).	Dels 7 als 9 mesos cereals amb gluten. Puré de verdures (pèsols, llenties), iogurt, rovell d'ou. Proteïnes (carn, peix blanc).	No doneu els suc de fruita en un biberó.	Dels 8 als 10 mesos comença a beure en got i menja alguns aliments a trossets.
Major d'1 any	En el segon any de vida s'ha d'insistir en el canvi per aliments trossets i beure en un got.	L'aigua és la millor beguda. La llet i derivats són importants per al creixement. Varietat i valor nutritiu dels aliments.	Cal menjar fruita, verdura, cereals i làctics cada dia.	Prioritzar el consum de peix i ous. Moderar el de carn. Incloure els llegums i les hortalisses.	Evitar el consum de llaminadures, brioixeria, xocolata, suc i begudes ensucrades.



bolquers

➤ Als 2 anys i segons el seu grau de maduració es pot mirar de treure-li els bolquers. És recomanable retirar-li alhora el del dia i el de la nit, encara que si no s'assoleix el control nocturn es pot deixar el de la nit. El control de la defecació és posterior al de l'orina i, de vegades, costa més d'assolir-lo.

higiene

➤ Nas i ulls: amb sèrum fisiològic al nas i ensenyar-li a mocar-se.

➤ Bany o dutxa diari o a dies alterns, amb poc sabó.

➤ Canviar-li la roba interior cada dia.

➤ Rentar-li els genitals. Nenes de davant cap endarrera; nens rentar el prepuci.

➤ Dents:

- A partir dels 2 anys, cal beure aigua després dels àpats i eixugar-se les dents amb una gasa.

- Més endavant, utilitzar raspall de dents suau sense dentífric, abans d'anar a dormir.

- Als 3 anys, afegir-hi dentífric fluorat i un raspallat 2-3 cops al dia.

➤ Rentar les mans a l'arribar del carrer, abans dels àpats i després d'anar al lavabo.

➤ Fer servir el mocador i no mossegar-se les ungles. Tallar-les sovint.

descans

➤ Establir una rutina en l'horari d'anar a dormir. És aconsellable llegir-li un conte cada dia.

hàbits **6**

➤ Si té por, deixeu-li un ninot o un llum petit encès.

➤ Si es desperta de nit, i ja no està en època de prendre aliment, cal que el pare o la mare el tranquil·litzi i li expliqui que és hora de dormir i que no el tregui del llit.

dels 6 als 12 mesos

gategen i volen tocar-ho tot

- Protegiu els endolls per evitar que pugui ficar-hi els dits i que no jugui amb cables elèctrics.
- Hi ha perill que li caiguin objectes a sobre a l'estirar estovalles, cordes, etc.
- No transporteu begudes o aliments calents mentre els porteu en braços.
- Recordeu que, en aquesta edat, les escales són un perill molt important, deixeu-los en llocs segurs on no puguin caure.
- Ha d'anar subjecte a una cadira homologada fixada als seients posteriors, dins del cotxe.



d'1 a 3 anys

desenvolupa el moviment, la curiositat i els hàbits

- No deixeu al seu abast productes tòxics (de neteja, cosmètics, medicaments, pintures...). No guardeu productes tòxics en envasos de begudes o aliments.
- Perill de cremades: eviteu que els nens estiguin a la cuina i aneu amb molt de compte amb els líquids i metalls calents. Poseu atenció als endolls i als cables elèctrics.
- Per evitar caigudes des de cadires, llits i finestres impediu que puguin accedir-hi.
- Cal ensenyar-los a no sobreexcitar els animals i no tocar-ne de desconeguts.
- En el carrer, doneu-li la mà i vigileu-lo constantment.
- Per evitar que s'ofegui, cal protegir els accessos a les piscines i similars, i utilitzar flotadors segurs.
- Per evitar ennuegaments, no li doneu fruites seques per menjar ni tampoc peces, objectes petits o bosses de plàstic per jugar.