

# Alimentació durant els sis primers mesos de vida



La llet materna és el millor aliment i l'únic que necessita el nadó durant aquest període de temps i no li cal cap manipulació.

Si per a qualsevol causa no pots alletar al teu fill no dubtis en contactar amb nosaltres.

Cas de prendre llet artificial ha de ser de tipus 1 i preparar-se sempre de la mateixa manera: posar per cada 30 cc d'aigua una cassoleta de llet rasa. Es pot fer servir aigua de l'aixeta. Si fem servir aigua embotellada hem de mirar que aquesta no superi la quantitat de sodi màxima (25mg de sodi per litre).

Hem de mantenir sempre una higiene adequada rentant bé els biberons i les tetines, les superfícies a on treballem i les mans.

L'aigua pot estar a temperatura ambient o podem escalfar-la una mica, sempre vigilant que no cremi. Si ho fem al microones cal remenar-ho bé ja que s'escalfa de manera irregular.

Si no s'acaba el biberó el seu contingut s'ha de deprecia i no es pot guardar per a properes preses.

**El nen ha de participar en la decisió de la quantitat de menjar a prendre.**

**S'ha d'evitar fer servir el menjar com un mètode de recompensa o d'alimentar per comoditat.**