

ALIMENTACIÓ DEL NADÓ

el primer mes:

Primer dia:	aigua i glucosa (sèrum glucosat)
Segon dia:	10 c.c. de llet cada 3-4 hores (6 biberons) o pit a demanda
Tercer dia:	20 c.c. de llet cada 3-4 hores (6 biberons) o pit a demanda
Quart dia:	30 c.c. de llet cada 3-4 hores (6 biberons) o pit a demanda
Cinquè dia:	40 c.c. de llet cada 3-4 hores (6 biberons) o pit a demanda
Sisè dia:	50 c.c. de llet cada 3-4 hores (6 biberons) o pit a demanda
Setè dia:	60 c.c. de llet cada 3-4 hores (6 biberons) o pit a demanda
Vuitè dia:	70 c.c. de llet cada 3-4 hores (6 biberons) o pit a demanda
9-15 dies:	80-90 c.c. de llet " (6 biberons) o pit a demanda
15-30 dies	90-100 c.c. de llet " (6 biberons) o pit a demanda

A partir del primer mes cal regular el pit i deixar de fer-lo “a demanda”, poc a poc.

La llet és de tipus **INICI** o nº 1, i es prepara amb aigua bullida en la proporció de 1 mesura de pols per 30 c.c. d'aigua.

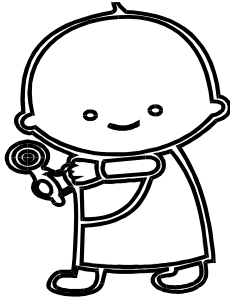
Entre el **1er.** i **2n.** mes.- 120-130 c.c., o mamada (pit) cada 4 hores, 5 biberons al dia (deixant 6-8 hores de descans a la nit).

Entre el **2n.** i **3r.** mes.- 145-150 c.c., o mamada (pit) cada 4 hores, 5 biberons al dia.

Entre el **3r.** i **4t.** mes.- Anar augmentant la quantitat, segons les necessitats i/o el desenvolupament del pes.
Es pot donar alguna culleradeta de suc de fruita (taronja) abans dels biberons.

Entre **4t.** i **5è** mes.- Igual que anterior.

No oblidar-se mai d'oferir aigua al nadó. Els biberons cal bullir-los cada vegada



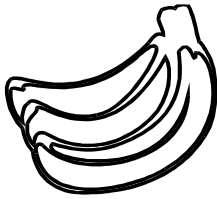
CANVIS DELS CINQUÈ I SISÈ MESOS.

- El tipus de llet canvia, es passa a la de **CONTINUACIÓ** o n° 2.
- Introducció de "papilles".

als cinc mesos:

Es canviarà un biberó de la tarda per "papilla" de fruita, composta per plàtan xafat amb taronja. Es començarà per mig platan.

Als cinc dies de l'anterior s'introduirà la "papilla" de farina, utilitzant cereals **sense gluten**. Es prepararan 100-120 c.c. de llet i s'afegiran culleradetes de farina sense gluten fins que prengui la consistència adequada. Aquesta "papilla" substituirà el primer o segon biberó del dia. La dieta quedarà així aproximada-ment:

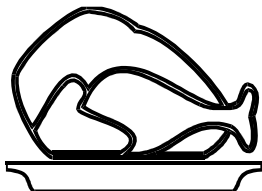


A les 8 del matí:	1 biberó o pit
Entre 11 i 12 :	"papilla" de farina.
Entre 3-4 tarda:	1 biberó o pit
Entre 7-8 tarda:	"papilla" de fruita.
Entre 11-12 nit:	1 biberó o pit.

Als sis mesos:

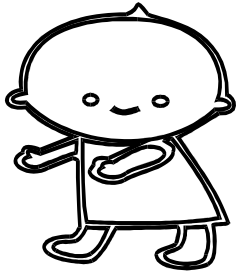
Introducció de brous i purés de verdures i carn.

Es prepararà un puré amb patata, pastanaga, mongeta tendra, i pollastre (40-50 gr. de pit), tot bullit, sense sal i ben triturat. La dieta quedarà així:



A les 8 del matí:	"papilla" de farina.
Entre les 11-12 :	1 biberó de llet o pit.
Entre 3-4 tarda:	puré de verdures i pollastre.
Entre 7-8 tarda:	"papilla" de fruita.
Entre 11-12 nit:	1 biberó o pit.

Al igual que anteriorment no s'oblidarà d'oferir aigua al lactant



DELS SET MESOS A L'ANY D'EDAT

Als set-vuit mesos:

Se seguirà el següent pla:

- a primera hora: 1 "papilla" de farina
- a mig matí: 1 biberó o pit.
- a les 3-4 tarda: puré de verdures i carn, alternant pollastre, vedella, fetge de corder o de conill.
- a les 8 vespre: "papilla" de fruita. S'hi pot afegir iogurt natural.
- a les 11-12 nit: 1 biberó o pit.

Als nou mesos:

Pla de quatre menjades

- Al matí: 1 "papilla" de farina dolça amb cereals variats.
- Migdia: puré de verdures, llegums (S'hi posen lleties o cigrons) i carns com anteriorment. S'afegeix una mica de sal.
- Tarda: Fruita amb iogurt. Podem afegir alguna "maria".
- Nit: 1 "papilla" de cereals afegint-hi mig rovell d'ou dur o pernil dolç.

No oblidar mai oferir aigua.

Als deu mesos: igual

Als dotze mesos:

- Esmorzar: "papilla" de cereals variats. Pot enriquir-se amb rovell d'ou si es vol.
- Dinar: puré de verdures, llegums i carns, o brous amb pasta de sopa i/o carn o peix.
- Berenar: fruites variades amb iogurt i "maries".
- Sopar: purés de arròs amb peix, o "papilles" de cereals amb rovell d'ou o pernil dolç o sèmols.