

Ora riesco a SEDERMI CON UN PO' DI AIUTO

Cresco molto velocemente! Ho tra i 4 e i 6 mesi. Ora riesco a sedermi con la testa eretta e a sedermi con un supporto, posso finalmente provare a fare tante cose nuove.



Diventando abbastanza grande per provare i cibi solidi, inizio a:

- Sedermi bene con il tuo aiuto
- Girarmi
- Spingermi in su con le mani mentre sono sdraiato sulla pancia
- Portare oggetti o giocattoli alla bocca
- Tenere il cibo in bocca e ingoiare

Potrei interessarmi al cibo nel tuo piatto.

Fammi sedere con la famiglia durante i pasti. Mi piace giocare con piatti, bicchieri e cucchiaini.

Posso assaggiare cereali per bambini con aggiunta di ferro e cibi solidi in purea, se sono pronto.

Dammi dei cibi della consistenza per la quale sono pronto.

Preparazione per il cibo solido:

- Se pensi che sia pronto, vedi se riesco a farmi entrare il cibo in bocca con le mani o col cucchiaino.
- Controlla che non sputi il cibo. Se non riesco a masticare e ingoiare, non sono pronto. Riproviamo tra una settimana.
- Posso provare a mangiare cereali per bambini in una ciotola con latte materno, latte in polvere o acqua. Non inserire cibi solidi nel biberon: rischierei di soffocare.
- Sono quasi pronto per il cibo solido. Lasciami giocare e fare pasticci. Non preoccuparti se finisce più cibo per terra che in bocca. Sto imparando.
- Attendi 2-4 giorni prima di darmi cibi nuovi: in questo modo potrai controllare la presenza di allergie.
- Prima di offrirmi cibi con più ingredienti, fammi provare tutti i singoli alimenti.

Il WIC non mi offrirà cibi solidi fino all'età di 6 mesi. Rivolgiti al mio curatore se pensi che io sia pronto per i cibi solidi.

Quanto devo mangiare ogni giorno:

Allattamento al seno su richiesta, sei o più volte al giorno. Il latte materno è tutto ciò che mi serve finché avrò compiuto sei mesi.

Se mi dai il latte in polvere, devo prenderne circa 6-8 once 4-6 volte al giorno (per un totale di 26-39 once al giorno).

Crescendo, aumenterà anche il mio appetito. Se sono pronto ad assumere cibo solido, inizia con 1-2 cucchiaini di cereali per bambini al giorno.