



ALIMENTACIÓ DELS 4 a 6 MESOS

La llet materna, i en el seu defecte la llet adaptada de continuació, cobreix totes les necessitats nutricionals del nen o nena fins als 6 mesos.

Les **farinetes de cereals sense gluten**, en general són ben acceptades i es poden prendre amb el biberó o en forma de farinetes. Començarem amb un cassonet (cullerada mesuradora de llet) de cereals als biberó de 180-210 ml de llet, i progressivament es podrà anar augmentant cada 5-6 dies fins arribar a tants cassonets com a mesos té el lactant. Com a màxim es podran posar tants cassonets de cereals com mesures de llet adaptada. Els cereals es poden donar a l'hora d'esmorzar, com a dinar o bé abans d'anar a dormir. Si encara està prenent llet materna, es donaran a l'hora de dinar o com a sopar, per així aprofitar més la presa de pit (cap a la tarda/vespre els pits no acostumen a omplir-se tant). Si el nen acostuma a dormir moltes hores, és una bona opció fer-ho com a última presa. Un altra opció, per aquells nens que els costa acabar-se els biberons i que els agrada més el gust dolç dels cereals, seria repartir el total de cullerades en els diferent biberons que pren durant el dia.

Els **purés fruita**, per a ser ben acceptats, es preparen amb diferents tipus de fruita: poma, pera, plàtan, raïm, síndria, etc...

Com es prepara el primer puré de fruites?

- Utilitzarem el suc de taronja amb el qual triturarem 50 gr de poma i 50 gr de pera. Prèviament les haurem rentat, pelat i haurem eliminat les llavors i les parts dures o malmeses.
- No hi afegirem ni sucre ni galetes.
- En el cas que el suc de taronja no sigui ben tolerat, utilitzarem 60 ml de llet materna o adaptada a temperatura de 30 °C.
- Als 3 o 4 dies ja podrem introduir mig plàtan, del qual n'haurem tret els fils i la part central més fibrosa. Seguirem el mateixos passos, però afegint el plàtan.
- Altres fruites que es poden utilitzar són el raïm, la síndria, la pruna; sempre d'una en una per valorar-ne la tolerància.
- Als 15 dies ja prendrà mitja poma, mitja pera i mig plàtan amb 90-100 ml de llet materna o adaptada o suc de fruita natural.
- És recomanable anar alternant les fruites.

ESQUEMA GENERAL AL VOLTANT DELS 6 MESOS	
1ª hora	Llet materna o biberó llet
½ matí	Suc de taronja o mandarina
Dinar	Farinetes de cereals
½ tarda	Puré de fruites
Sopar	Llet materna o biberó de llet
Ressopó	Llet materna o biberó de llet (si es desperta)