Cóidate Cóidame

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Non nacemos sabendo ser nai ou pai, aprendemos a selo a medida que os fillos e fillas medran e maduran.

O coidado dos mesos resulta nunha tarefa comprometida na que debemos tentar:

- **Prestarlles atención** para cubrir as necesidades básicas de seguridade, alimentación, sono...
- **Aceptalos** en todo momento, **tal e como son,** coas súas virtudes, limitacións ou defectos.
- **Darlles exemplo** vivo de **comportamentos adecuados e saudables**, fomentando a práctica cotiá dalgúns hábitos que proporcionan e protexen saúde física e mental.
- **Axudarlles a converterse**, co tempo, en **persoas autónomas.**

O recentemente nado ou a recentemente nada **requirirán coidados constantes e delicados**. O seu desenvolvemento saudable e feliz nas primeiras semanas o acadaremos facilitando unha **boa alimentación, hixiene e descanso**, promovendo que durman.

Dende o primeiro día e nos **primeiros meses de vida, a relación do/da bebé co medio que o/a rodea vai ser moi instintiva**, motivada por sensacións de fame, frío, calor ou ruído. O/a bebé responderá co pranto ou, pola contra, con xestos de cara e boca parecidos a un sorriso que demostra o seu benestar, cando o alimentemos, acariciemos ou aseemos.

Non hai que dubidar en **recorrer aos profesionais sanitarios,** tanto para participar nun programa de control médico do crecemento do neno san, como para consultar cando aparezan sinais de alerta por algunha enfermidade. Deben **aproveitarse as visitas médicas para preguntar e aprender** sobre o modo de proporcionar coidados infantís saudables.

Sumándose ao labor cotián dos profesionais da saúde adicados aos máis pequenos da nosa comunidade, o **cartafol *Cóidate – Cóidame*** quere achegar unhas guías onde poderán atopar **información útil para resolver as dúbidas máis comúns** sobre lactación e alimentación infantil, desenvolvemento psicomotor, aseo e outros hábitos saudables, así como a prevención e manexo de lesións por accidente ou por enfermidades.



Pretenden ser unha pequena axuda co fin de transmitir coñecementos para poder proporcionarlles ás fillas e fillos daqueles coidados que mellor aseguren o seu desenvolvemento saudable nos primeiros anos de vida.



