



S V E Z Z A M E N T O

✚ *Cos'è lo svezzamento*

Lo svezzamento consiste nell'aggiunta di cibi solidi (pane, carne, frutta) o semi-solidi (pappe, minestrine) all'alimentazione con il solo latte (materno o formula), e rappresenta una fase delicata e sensibile dello sviluppo del bambino, non solo per gli aspetti legati alla nutrizione, ma anche per le relazioni con gli adulti e l'apprendimento di competenze rispetto al cibo. L'introduzione di alimenti solidi o semi-solidi diversi dal latte non significa interrompere l'allattamento. Il termine "alimentazione complementare" può esplicitare meglio la natura integrativa delle pappe nei confronti dell'allattamento.

Le abitudini alimentari dei primi due anni di vita tendono a persistere negli anni successivi. E' molto importante che il bambino impari ad avere un sano rapporto con gli alimenti. I genitori devono imparare a proporre e non imporre l'alimentazione, favorendo le esplorazioni alimentari del bambino per consentirgli di diventare sempre più autonomo nel rapporto col cibo. Il bambino deve acquistare la consapevolezza dei propri bisogni: di quando ha fame o è sazio. Il bambino non deve essere forzato a mangiare le quantità di cibo che i genitori ritengono necessarie, il cibo non deve essere usato come meccanismo di consolazione o come premio-punizione.

✚ *Quando svezzare?*

Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità indicano tra il 4° e il 6° mese il periodo in cui iniziare lo svezzamento. Ci sono bambini, pronti un po' prima e alcuni disponibili un po' dopo. In genere appare pronto quando sta in posizione seduta e mantiene la testa diritta, coordina gli occhi e le mani, è in grado di afferrare il cibo con le mani, di metterlo in bocca e di deglutirlo.

✚ *Alcuni consigli per i genitori*

- Non appena il bambino è in grado di stare seduto con minimo appoggio sul seggiolone o in braccio, tenetelo a tavola con voi.
- Il cibo va offerto in piccoli frammenti: sminuzzato, tagliato a pezzettini, schiacciato o frullato.
- Aspettate le richieste di cibo del bambino (p.es. tenta di afferrarlo con le mani o lo indica con lo sguardo).
- Soddisfate qualsiasi richiesta alimentare, se ritenete che sia un cibo idoneo per lui.
- Non cambiate ritmi e durata dei vostri pasti. Il bambino imparerà presto ad adattarsi.
- L'allattamento al seno deve essere proseguito finché bambino e mamma lo desidereranno.
- Il bambino può mangiare liberamente un po' di tutto quello che mangiate voi. Non occorre aspettare nell'introdurre alcuni cibi per paura di

"allergie". Al contrario, alcuni studi hanno documentato che introdurre cibi "allergizzanti" (pomodoro, uova, latte vaccino troppo tardi può essere controproducente); quindi a partire dal sesto mese qualsiasi cibo può essere offerto. Non offrire cibo semi-solido attraverso il biberon (disorienta nell'azione di succhiare con quella di deglutire).

- Abituare il bambino ai nuovi sapori attraverso preparazioni semplici, non troppo elaborate.
- Evitate di aggiungere sale (è già presente nei cibi) e zucchero (può favorire la carie e la tendenza a preferire il sapore dolce).
- Variate i cibi proposti e bilanciate la quantità di proteine (p.es. carne, formaggi) con quelle dei grassi (olio extravergine di oliva, pesce).

Chiedete consiglio al pediatra per le dosi da seguire.

✚ *Continuate le sane abitudini, anche dopo lo svezzamento*

- Mangiate insieme e curate il momento del pasto (niente TV, giornale o giochi a tavola), a partire da una prima colazione abbondante.
- E' bene che i pasti avvengano ad orari regolari.
- Il bambino non dovrebbe fare spuntini ricchi di calorie. Meglio frutta o yogurt, evitando

snack preconfezionati.

- A seconda dell'età, coinvolgete il bambino nella preparazione della tavola e dei cibi.

Ricordate che il bambino apprende da voi le abitudini alimentari. **Date il buon esempio!**

La tua farmacia