Alimentazione Bambini
il sito che ti aiuta a nutrire meglio il tuo bambino

Lo svezzamento

DEFINIZIONE: DIVEZZAMENTO (o SVEZZAMENTO o ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE):
periodo in cui vengono introdotti altri alimenti a complemento **(non a sostituzione)** del latte materno, che rimane per il lattante l'alimento più adatto, equilibrato e completo al mondo, oppure – quando non possibile – di formula (comunemente: latte artificiale).

? PERCHÉ INIZIARE LO SVEZZAMENTO?

Perché a partire dai 6 mesi si ha un aumento del fabbisogno di:
micronutrienti, quali ferro e zinco, calorie.
Il latte da solo non basta più.
Lo svezzamento è anche una tensione curiosa del bambino verso una nuova modalità di alimentarsi che va sostenuta e accompagnata.

? QUANDO INIZIARE LO SVEZZAMENTO?

È auspicabile iniziare lo svezzamento solo dopo i 6 mesi compiuti (indipendentemente dal tipo di allattamento). Spesso però, per vari motivi (fattori culturali, familiari, economici e di marketing o percezione di una riduzione della produzione del latte materno) le mamme nei paesi occidentali anticipano l'introduzione di cibi solidi già a partire dai 4 mesi di vita.

I genitori dovranno insegnare al bambino con pazienza e serenità come e cosa mangiare:
MAMMA E PAPÀ DECIDONO COSA OFFRIRE E LE QUANTITÀ MASSIME, IL BAMBINO DECIDE QUANTO MANGIARE:
LUI SA QUANTA FAME HA.

IN REALTÀ, UN LATTANTE È PRONTO PER LO SVEZZAMENTO QUANDO:

- ingoia il cibo invece di sputarlo
- sa stare seduto autonomamente e tiene la testa dritta;
- ha sviluppato la coordinazione mano-occhio ed è pertanto in grado di guardare il cibo, prenderlo con la manina (successivamente con il cucchiaino) e portarlo alla bocca;
- mostra interesse attivo per il cibo, per esempio mima la masticazione oppure apre la bocca quando qualcuno mangia;
  Per iniziare ad offrire alimenti solidi non è sufficiente la comparsa di uno solo diquesti comportamenti, ma devono essere tutti presenti.

I RISCHI DI UNO SVEZZAMENTO PRECOCE SONO:
infezioni dell'orecchio e delle vie respiratorie superiori;
diarrea e gastroenteriti;
obesità e successivo sviluppo di diabete di tipo 2, patologie cardiache e ipertensione arteriosa
soffocamento
disturbi del sonno;
sovraccarico renale

…E QUELLI DI UNO SVEZZAMENTO TARDIVO (BEN OLTRE I 6 MESI):
• rallentamento dell'accrescimento
• carenza di ferro
• ritardo nello sviluppo della funzionalità masticatoria e alterazione dell'anatomia globale del cavo orale e possibili difficoltà di sviluppo del linguaggio;
• avversione per i cibi solidi e maggiore selettività;

? FINO A QUANDO SI DOVREBBE CONTINUARE AD ALLATTARE AL SENO?

"Sarebbe giusto continuare almeno fino all'anno di vita. Se poi la mamma è disponibile, il lavoro lo consente e continua a esserci latte, è consigliabile allattare al seno anche oltre, ad esempio fino ai due anni…"

SCHEMA RELATIVO ALLA FREQUENZA DEI PASTI NELLE PRIME FASI DELLO SVEZZAMENTO

Inizialmente offrire gli alimenti una sola volta al giorno;

Dopo 4-5 settimane inserire il secondo pasto;

Verso i 9 mesi, se non allattato al seno, aggiungere uno spuntino di frutta a metà mattina;

8 CONSIGLI DURANTE LE PRIME FASI DELLO SVEZZAMENTO:

- Incoraggiare il bambino con allegria
- Rispettare i ritmi fame/sazietà del bambino
- Non avere fretta nell'introduzione di alimenti solidi e/o diversi
- Accettare la variabilità dell'appetito
- Consentire, anzi favorire la manipolazione del cibo
- Far tenere il cucchiaino al bambino per provare a mangiare
- Eliminare tutte le distrazioni come TV, tablet, cellulare, giochini vari.
- Compatibilmente con i ritmi del bambino condividere almeno un pasto in famiglia

? E L'AUTOSVEZZAMENTO?

Autosvezzamento= Alimentazione complementare a richiesta: si sviluppa intorno al comportamento attivo del bambino, che inizia a manifestare interesse nei confronti dei cibi diversi dal latte, cui consegue un'appropriata risposta positiva da parte dei genitori che iniziano ad offrire i cibi da loro consumati al bambino.
I principali problemi: l'alimentazione della famiglia deve essere 'sana' e dunque adatta al bambino; i genitori devono essere stati istruiti sulle differenti necessità del bambino rispetto all'adulto.

ATTENZIONE AI SEGNALI DEVIANTI che portano **ERRONEAMENTE** a pensare che il bambino sia pronto per la prima pappa:

- Risvegli notturni
- Tenere il pugno della mano in bocca

? A CHE ETÀ IL BAMBINO PUÒ MANGIARE GLI STESSI PIATTI DEI GENITORI?

Gli stessi piatti – intesi con la stessa composizione, quindi anche con sale o con zucchero, e preparati nello stesso identico modo (vd. fritture, soffritti ecc.) – andrebbero introdotti solo dopo i 2 anni". *(Prof A. Vania)*

GLI ALIMENTI ESSENZIALI DURANTE LO SVEZZAMENTO?

VERDURE: alternarle tra loro, rispettando il più possibile la stagionalità; scegliere "bio"

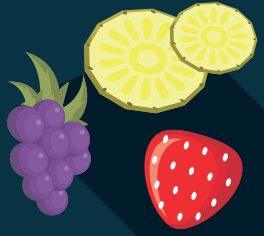
NB: l'ampia varietà di verdura, di legumi e frutta sarà alla base dello sviluppo di un sano microbiota (i microrganismi che vivono nei tratti digestivi degli esseri umani) che è un fattore importante di buona salute.

CEREALI: riso, mais, miglio, avena e grano, meglio se almeno all'inizio uniti alle verdure

PROTEINE: carne, pesce, uova, formaggi (con moderazione) e legumi

Ricordiamo **SEMPRE** che l'eccessivo apporto di proteine nelle prime età della vita favorisce lo sviluppo di obesità
Il formaggio grattugiato è una fonte importante di proteine …e di sale!!

FRUTTA: offerta a chiusura di ogni pasto (omogeneizzata senza zuccheri aggiunti, frutta fresca grattugiata o a pezzetti dopo un primo periodo di "conoscenza", biologica e di stagione).



OLIO: extra vergine di oliva (evo.), preferibilmente "biologico", da aggiungere a crudo

ACQUA: deve far parte a pieno titolo dell'alimentazione complementare.
Quanta acqua? Dai 6 mesi ai 3 anni, il fabbisogno di acqua totale (compresa acqua del latte, verdure, frutta, etc..) è di 90 ml per chilo. Per bere, preferire acque ricche in calcio!

? QUALI DISTURBI POSSONO ASSOCIARSI ALL'INSERIMENTO DEI CIBI SOLIDI?

Piccoli disturbi che, tendenzialmente, rientrano nell'arco di alcune settimane:

-Diarrea
-Stipsi
-Mal di pancia

NB: il tipo di feci con il divezzamento normalmente si modifica, anche in assenza di disturbi.

Attenzione agli accorgimenti da attuare per offrire in sicurezza ai piccoli, il cosiddetto FINGERFOOD, ovvero una piccola porzione di cibo da portare alla bocca con le dita.

? QUALI CIBI EVITARE DURANTE LO SVEZZAMENTO?

SALE | ZUCCHERO | MIELE | CIOCCOLATA | FRITTURE

ALIMENTI INDUSTRIALI NON SPECIFICAMENTE PREPARATI PER I LATTANTI, ALIMENTI CHE AUMENTANO ILRISCHIO DI SOFFOCAMENTO

SVEZZAMENTO E ALLERGIE:
"non c'è più l'indicazione di evitare, posticipare o anticipare durante lo svezzamento gli alimenti un tempo considerati allergizzanti." *(Prof A. Vania)*

L'alimentazione complementare è uno dei fondamentali passaggi di crescita: il genitore deve avere la consapevolezza che le sue scelte influenzeranno i comportamenti, la salute e la vita in generale del proprio figlio

L'educazione comincia dalla nascita… sin dai primi momenti della nascita il bambino sta diventando grande, sta costruendo la sua vita, la sua personalità…il nostro comportamento nei primi anni della loro vita è tanto importante quanto l'esempio che gli daremo quando saranno grandi ***(M. Montessori)***

Testi a cura di: **Dott.ssa Alessandra Piedimonte**
Con la supervisione della **Dott.ssa Margherita Caroli**
e del **Prof. Andrea Vania**

con il contributo di: