



## 4. Svezzamento

Fonti varie, con integrazioni del Dr F Focarile.

Queste informazioni sono basate su fonti attendibili e sono date ai genitori per aiutarli a gestire meglio i sintomi dei propri bambini, ricordando che in ogni caso il riferimento per la assistenza sanitaria dei vostri bambini deve essere un medico con competenze specifiche, eventualmente coadiuvato da altri operatori sanitari.

**Con lo svezzamento il bambino passa da un'alimentazione esclusivamente latte ad una alimentazione con cibi solidi in cui il latte non è più l'alimento principale**

**Negli ultimi 10 anni alcune nuove conoscenze hanno modificato in parte le indicazioni da seguire per lo svezzamento. Di seguito sono elencati gli elementi fondamentali, basati su conoscenze scientifiche disponibili oggi.**

### **SVEZZAMENTO, REGOLE GENERALI**

**Prima di 6 mesi non è consigliabile introdurre altri cibi oltre al latte**

**Dopo i 6 mesi il bambino può mangiare di tutto purchè sia in grado di masticarlo adeguatamente. Anche i bambini che non hanno ancora denti sono in grado di masticare i cibi. Quindi non è indispensabile preparare le 'pappe'.**

**Vanno esclusi: i cibi troppo salati, grassi, piccanti, con zuccheri aggiunti, uova o pesce crudo, molluschi, piatti pronti, quantità abbondanti di cibi ricchi di istamina (v. foglio informativo a parte).**

**Non ci sono cibi che comportano un maggiore rischio di allergia ed anche il glutine può essere introdotto presto. L'importante è introdurre sempre un cibo alla volta e verificare per alcuni giorni che non dia disturbo al bambino (pelle o intestino)**

**Le indicazioni dietetiche che valgono per gli adulti: frutta e verdura in abbondanza, poche carni rosse, pesce spesso, cereali integrati, pochi formaggi stagionati, olio extravergine di oliva, devono essere la base della dieta.**

**Non dare sale , zucchero, formaggio grana, biscotti nel latte**

**Dopo 6 mesi il bambino può imparare gradualmente ad alimentarsi da solo, si parla oggi di 'autosvezzamento': Il bambino non viene imboccato ma si nutre da solo, liberamente, con cibi che vengono 'proposti'. Non vi sono prove che l'autosvezzamento sia migliore dello svezzamento 'classico' con pappe date con il cucchiaino, anzi va confermato che non comporti in alcuni casi delle carenze alimentari. E' comunque molto probabile che non vi siano rischi di carenze alimentari e quindi l'autosvezzamento può essere scelto in alternativa al metodo classico se i genitori lo desiderano**



### SICUREZZA:

Lavate bene le vostre mani e le mani del bambino prima di mangiare, mettetegli i cibi in un piatto suo

Evitare che il cibo gli vada di traverso: seguite lo sviluppo delle capacità del vostro bambino e vi renderete conto di che cosa sa già mangiare senza difficoltà e cosa è meglio proporre successivamente

Siate sempre presenti mentre il bambino mangia

Imparate la manovra antisofoffocamento (bambino piccolo) nel caso di ingestione di corpi estranei, in ogni caso è prudente conoscerla: a) seduti con bambino sulle vostre ginocchia a faccia in giù, dare colpetti decisi sulla schiena dal centro verso l'esterno, quindi, se il bambino non si libera, b) metterlo sdraiato a pancia in su su un ripiano rigido e comprimere più volte il torace a livello dello sterno.

Chiamare aiuto (118) e ripetere le manovre a) e b) se il bambino non riprende a respirare.

### **AUTOSVEZZAMENTO, COME PROCEDERE**

Rispettare sempre le 'regole generali (v. sopra)

Non siate di fretta e scegliete giorni in cui il bambino è tranquillo per cominciare

Non mettete voi il cibo in bocca al bambino

Il bambino sta seduto nel suo seggiolone o in braccio a voi, preferibilmente durante l'orario dei pasti dei genitori

Il cibo viene messo di fronte al bambino che può scegliere liberamente. All'inizio sarà soprattutto un gioco ma gradualmente il bambino aumenterà la quantità di cibo che assume in questo modo e ridurrà i pasti di latte. Scegliete del cibo che si possa presentare in bastoncini o striscie morbide (es. pasta, verdure, carne cotte a vapore) in modo da poter vedere che cosa si mette in bocca, soprattutto all'inizio

Proseguire in ogni caso con l'allattamento a richiesta, al seno o artificiale

Proponete anche dell'acqua durante i pasti se il bambino la desidera

Nota bene: in questo modo il bambino non mangia 'quello che vuole' ma sceglie tra quello che gli mettete nel piatto e questo varrà anche negli anni successivi. E' quindi importante scegliere con cura i cibi da consumare in famiglia.

### **SVEZZAMENTO CLASSICO, COME PROCEDERE**

Rispettare sempre le 'regole generali' e la sicurezza (v. sopra)

Poco prima dei 6 mesi abituare il bambino al cucchiaino dando della frutta grattugiata prima di un pasto di latte del mattino o del pomeriggio

Quindi introdurre, in sostituzione di un pasto di latte, una pappa con crema di cereali in brodo vegetale, carne e verdure a vapore ben frullate, oppure omogeneizzato, variando sia i cereali che le verdure che il tipo di carne, rispettando sempre la regola di introdurre sempre un cibo alla volta e verificando per alcuni giorni che non dia disturbo al bambino (pelle o intestino).

Quando mangia bene tutta la prima pappa, introdurre la seconda, proseguire con una merenda di frutta al mattino ed una al pomeriggio