



Latte e ... iniziamo a mangiare!!!

Come affrontare in modo sereno e informato
lo *svezzamento* dei nostri bimbi



A cura delle mamme di Pachamamma e di Chiara Pizzi, ostetrica.

Queste pagine nascono dal desiderio di Chiara, ostetrica, e delle pachimamme di stare accanto a tutte le mamme, i papà e a tutti i bimbi che si trovano ad affrontare il delicato momento dello svezzamento. Dopo una piccola introduzione, abbiamo descritto le nostre esperienze con i nostri bimbi e suggerito alcune appetitose ricette per i piccini e per tutta la famiglia.

Vi auguriamo buona lettura e buon appetito!

Cosa significa "svezzamento"?

Svezzamento significa letteralmente "levare il vizio" di succhiare.

A livello semantico, utilizzare il termine "svezzamento **da**" suggerisce il senso negativo della fine dello stretto rapporto madre - bambino, sinonimo di calore, conforto ed intimità mentre l'espressione "svezzare **a**" apre ad un mondo positivo di cose nuove da esplorare, per crescere e diventare autonomi.

Pertanto si preferisce oggi sostituire il termine "svezzamento" con la definizione di "**alimentazione complementare**", per indicare questa doppia modalità alimentare. Osservare in questa ottica questo passaggio permette alle mamme di accrescere le loro competenze e di vivere serenamente questo momento così importante per accompagnare il proprio bambino nella ricerca della autonomia.

Lo svezzamento rappresenta una fase delicata e sensibile della crescita e dello sviluppo, in grado di influenzare la relazione del bambino con gli adulti che lo accudiscono e il suo comportamento alimentare, anche a lungo termine.

È molto importante che il piccolo possa fare liberamente esperienza delle sue "naturali" e crescenti capacità che gli consentiranno di diventare sempre più autonomo nel rapporto con il cibo. Affinché egli esprima pienamente le sue potenzialità, i genitori devono dimostrargli fiducia e contribuire a creare un contesto ambientale favorevole e sereno, sempre attenti e disponibili nel sostenerlo in questa sua nuova esperienza, ma senza forzature e intrusioni.

Imparare ad alimentarsi autonomamente rappresenta una tappa importante nello sviluppo della fiducia in se stessi e del senso di responsabilità personale nel prendersi cura di sé.

Un bambino riconosciuto e rispettato nelle sue capacità, non condizionato da rigidi schemi e regole cui deve corrispondere secondo certe aspettative, viene a rappresentare l'elemento portante di uno svezzamento sano secondo natura. (tratto dalle dispense del Dr. Maurizio Iaia)

A quale epoca è corretto iniziare la somministrazione di alimenti diversi dal latte?

Si deve agli anni '50 l'inizio della somministrazione di alimenti solidi a bambini piccolissimi, quando prese piede l'errata convinzione che a partire dal 3° mese di vita il

latte materno non fosse più adeguato alle esigenze di crescita. Fu allora che si passò da uno svezzamento tardivo, dettato dalla capacità del bambino di alimentarsi con il cibo dei genitori, allo svezzamento di bimbi di 3 mesi che poteva essere fatto solo grazie ai nuovi alimenti creati appositamente da ditte specializzate in alimentazione per l'infanzia (omogeneizzati, liofilizzati, farine latte ecc.) e poiché si era osservato un aumento nella comparsa di intolleranze ed allergie l'introduzione degli alimenti avveniva in maniera graduale.

Negli anni successivi, molti studi hanno evidenziato che l'aumento d'insorgenza di infezioni intestinali, allergie, obesità era riconducibile alla fretta immotivata di dare alimenti complementari a bambini troppo piccoli e, quindi, ad uno svezzamento precoce e, sotto la spinta di organizzazioni sanitarie nazionali e internazionali (Organizzazione Mondiale della Sanità, UNICEF), furono stilate le attuali raccomandazioni sull'alimentazione dei neonati e dei lattanti il cui cardine è:

allattamento,preferibilmente al seno, esclusivo fino ai sei mesi di vita.

All'età di 6 mesi molti bambini dimostrano interesse verso i cibi dei genitori e ne apprezzano il sapore, altri, soprattutto quelli allattati al seno, sono ancora molto soddisfatti dal latte materno e, per qualche mese non desiderano né vogliono passare ad alimenti diversi.

In tutti i casi, a partire da questo periodo, l'apparato digerente del bambino è sufficientemente maturo da potere digerire tutti gli alimenti comuni senza paura di allergie o intolleranze, ma è importante ricordare che lo svezzamento inizierà quando lo deciderà il bambino.

Come capire se un bambino è pronto?

Esistono segnali molto chiari che permettono di capire quando il bambino è pronto a passare ai cibi solidi e riconoscerli rende possibile adeguarsi alle nuove esigenze.

- Il bambino è in grado di stare seduto da solo;
- Il bambino osserva i genitori mentre mangiano e segue il percorso della forchetta con gli occhi, si protende e cerca di afferrare il cibo;
- Il riflesso di protrusione della lingua si attenua (la lingua non scatta più spontaneamente per spingere fuori dalla bocca gli alimenti sconosciuti);
- Il bambino sa mostrare di avere fame e di essere sazio con i suoi gesti. (Al vedere avvicinarsi un cucchiaino, se ha fame apre la bocca e muove la testa verso il cucchiaino, se è sazio chiude la bocca e gira la testa di lato);

In che modo iniziare a svezzare il bambino?

Tenendo il bambino a tavola con loro durante i pasti, una volta colti i suoi segnali d'interesse e osservate le sue capacità, i genitori potranno incominciare ad offrirgli piccoli assaggi del cibo che stanno mangiando; in questo modo senza forzature e con i propri tempi il bambino si adeguerà alla dieta e agli orari della famiglia. *All'inizio potete offrire "le vostre cose" sminuzzate in piccoli frammenti, a patto che il bambino dimostri di essere disposto all'assaggio e senza preoccuparvi minimamente delle quantità che assumerà. Se in questa fase di "rodaggio" il bambino si rifiuta o accetta solo di sentire il sapore di una quantità infinitesimale di cibo, non mostratevi in apprensione e sospendete; potrà finire il suo pasto con il latte, come del resto ha sempre fatto finora! Riproverete al pasto successivo.*

Quando il bambino aumenterà gradualmente nel tempo il numero di assaggi (eventualmente riducendo da sé l'assunzione di latte), arriverete a presentargli il suo piatto con le porzioni che verosimilmente soddisfano il bambino, promuovendolo definitivamente come commensale alla pari al vostro fianco. Ve ne sarà grato per sempre.

I genitori possono preparare il terreno per favorire sane scelte alimentari del piccolo attraverso i cibi che decidono di portare in tavola per se stessi e attraverso le proprie abitudini alimentari che fungono da potente esempio.

*Tuttavia, se da un lato spetta ai genitori decidere i tipi di alimenti salutari da proporre al bambino, dall'altro è necessario tener sempre presente che **spetta al bambino decidere in che quantità assumerli.***

Osservando i genitori, il bambino imparerà rapidamente a mangiare ciò che essi sono abituati a mangiare se gli sarà data l'opportunità: scegliete in maniera equilibrata gli alimenti che consumate e proponete.

Se non mangiate certi cibi salutari (verdure, legumi, pesce...) difficilmente vostro figlio lo farà: sperimentate delle ricette nuove e semplici per iniziare a consumarli insieme al vostro bambino! (tratto dalle dispense del Dr. Maurizio Iaia)

COSA E' IMPORTANTE SAPERE E FARE

- Le più importanti organizzazioni sanitarie ci suggeriscono i sei mesi di vita come limite minimo da superare prima di iniziare lo svezzamento.
- Svezzare un bambino non significa assolutamente smettere di allattare;
- Non esiste nessun limite all'allattamento materno. Non c'è alcuna motivazione medica, nutrizionale o psicologica per svezzare obbligatoriamente ad una certa età e comunque l'allattamento al seno dovrebbe proseguire anche dopo l'introduzione di alimenti complementari, finché la mamma e il bambino lo desiderino. Il latte materno dovrebbe rimanere la fonte primaria di nutrienti

per tutto il primo anno di vita. Durante il secondo anno, saranno gli alimenti familiari a diventare gradualmente la prima fonte di nutrienti (Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea).

- Il bambino acquisisce la capacità di apprezzare i diversi sapori già nella vita fetale, quando è ancora nella pancia della mamma, poiché il liquido amniotico modifica odore e sapore in base all'alimentazione materna. Ciò determina le prime esperienze gustative del bambino. Le esperienze relative al cibo fatte dalla madre durante la gravidanza lasciano quindi delle tracce nella memoria del bambino. Più l'alimentazione materna è varia e più il bambino sarà in grado di conoscere e riconoscerne i sapori.
- L'allattamento materno ha un ruolo molto importante nello sviluppo del gusto del bambino. Il latte umano, a differenza di quello artificiale che ha sempre lo stesso sapore, oltre ad essere un tessuto vivo, è un alimento dinamico la cui composizione varia di giorno in giorno col variare dell'alimentazione materna, trasmettendo quindi una grande varietà di sapori. Può, ad esempio, essere aromatizzato da composti come aglio, menta, vaniglia. Le esposizioni a questi sapori forniscono al bambino l'opportunità di farne esperienza e imparare ad apprezzare sapori nuovi. La risposta del bambino ad un sapore particolare dipende sia dal numero di esposizioni, sia dalla durata di queste.
- Non esistono schemi di svezzamento validati a livello scientifico, ma esistono una varietà di schemi molto diversi, per questo è importante pensare che non esiste uno schema corretto;
- Mangiare insieme e curare il momento del pasto. Apparecchiare la tavola sedendosi insieme con il bambino e tenere la TV spenta; evitare di mangiare frettolosamente in piedi. Presentare il cibo in maniera accattivante. Il momento di comunicazione e di condivisione, favorito dal mangiare insieme, facilita l'acquisizione di nuove e corrette abitudini alimentari.
- Non obbligare un bambino a mangiare, ma rispettare la sua capacità di autoregolazione e la sua naturale diffidenza verso cibi nuovi senza mai forzarlo a mangiare. Il bambino sa quanto deve mangiare e non deve essere forzato perché solo così imparerà a dare ascolto al proprio senso di sazietà;
- Permettere al bambino di esercitare le sue capacità neuromotorie e comunicative per imparare a fruire in modo sempre più autonomo del cibo che gli offrite, quindi assecondarlo e stimolarlo a voler mangiare da solo e con le proprie manine.
- Fare la spesa "intelligente" ed esporre il bambino ad alimenti salutari (verdure e frutta fresche, legumi, pesce...) nella giusta combinazione, dando il proprio esempio personale nel consumarli. Il tipo di alimenti acquistati, resi accessibili

in casa e assunti dai genitori influenza fortemente le scelte alimentari dei bambini;

- Valorizzare e mantenere nel tempo l'abitudine di consumare una ricca prima colazione insieme con il bambino.
- Non proporre fuori pasto ricchi di calorie perché riducono l'appetito all'ora di pranzo o cena. Si può eventualmente offrire uno spuntino a metà mattina a base preferibilmente di frutta fresca.
- Programmare pranzo e cena sulla base di una giusta varietà giornaliera di alimenti in modo da fornire un "pasto completo", che contenga cioè tutti i nutrienti.
- Fino ai 12 mesi di età sarebbe comunque meglio evitare l'utilizzo di latte vaccino in sostituzione del latte materno o in formula. Possono invece essere utilizzati prodotti della fermentazione del latte, quali yogurt intero e formaggi, e cibi nella cui preparazione sia stato usato latte vaccino come ingrediente. (Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea)
- Fino ai 12 mesi non è indicato l'utilizzo del miele, poiché può contenere spore di *Clostridium botulinum* che il sistema immunitario del bambino non è in grado di contrastare, né è raccomandato l'utilizzo di tè e camomilla in quanto limitano l'assorbimento del ferro. (Alimentazione dei lattanti e dei bambini fino a tre anni: raccomandazioni standard per l'Unione Europea)

Le nostre esperienze di mamme e qualche ricetta...

Mia figlia ha un anno e mezzo e con grande gioia la allatto tuttora. Mangia cibi solidi da quando aveva 9/10 mesi. Sino ad allora ha solo voluto il mio latte. Ha cominciato a essere curiosa del cibo e me lo ha dimostrato tendendomi le manine mentre noi mangiavamo e poco alla volta le ho dato quasi tutto quello che mangiavamo noi. Lei adesso è fortemente interessata al cibo e mangia veramente tutto e da sola, o con le mani o con il cucchiaino.

Corinna Pachamamma

Polpettine di spinaci o biette. Mettere il pane raffermo in ammollo in acqua fino a che non diventa morbidissimo; scolarlo un po' e aggiungere un pizzico di parmigiano; aggiungere una manciata di verdure lesse e ben scolate. Amalgamare il tutto formare delle piccolissime palline. Passare le polpettine nel pangrattato e metterle in padella con un po' di acqua e un goccio di olio. Farle cuocere per 5/7 minuti; farle raffreddare e servirle.

Ho tre bambini. Con i primi due ho rispettato abbastanza le regole date dal pediatra, più che altro per dare loro delle sane abitudini, ma non mi sono mai molto preoccupata delle allergie, né di omogeneizzare e sminuzzare tutto. I miei figli hanno mangiato presto a pezzettini e provato prima dell'anno in piccole quantità alimenti "a rischio" come fragole, pesche, frutta secca, cioccolato... Credo nell'importanza dell'allattamento (li ho sempre allattati fino a quasi due anni, a partire dal 6° mese però solo a completamento dei pasti solidi) e nel rispetto delle esigenze e dei tempi del singolo bambino. Con la mia terza figlia vorrei proseguire l'allattamento esclusivo anche oltre il 6° mese ma nello stesso tempo rispettare la sua curiosità, il suo desiderio di essere grande come i fratelli maggiori!

Mirna Pachamamma

Petto di pollo con philadelphia

Battete le fette di petto di pollo con il batticarne per farle diventare più morbide, salate leggermente e spalmatele generosamente di philadelphia (o altro formaggio morbido) e arrotolatele in modo da formare degli involtini. In una padella fate scaldare un po' d'olio extravergine d'oliva e fate rosolare qualche foglia di salvia. Cuocete il petto di pollo e quando diventa dorato aggiungete un po' d'acqua: si formerà una crema con il philadelphia fuso.

Ho una bambina di 21 mesi con la quale ho purtroppo sospeso l'allattamento al seno molto presto: ho dovuto da subito darle anche il latte artificiale e, forse perché abituata alla comodità del biberon, mia figlia stessa a 8 mesi ha definitivamente rifiutato il seno. A 6 mesi ho iniziato ad introdurre la frutta omogeneizzata e subito dopo il passato di verdure, prima con crema di riso e poi gradualmente con pastina. Cibi solidi le sono stati proposti saltuariamente dagli 8 mesi in poi, ma il vero salto in avanti lo ha fatto appena compiuto 1 anno di vita. Da allora ho progressivamente introdotto di tutto, cercando di stare attenta all'interesse che lei stessa mostrava per il cibo. Mia figlia ama mangiare e soprattutto adora pane e pasta, in tutte le salse!

Irene Pachamamma

Filetti di platessa o sogliola con pomodorini. Scaldare in un padellino un po' di olio extra vergine di oliva, unire un mestolino di acqua calda e 2 pomodorini pachino tagliati in 4 spicchi. Aggiungere il pesce e far cuocere per pochi minuti fino a quando l'acqua si trasformerà in una gustosa crema al pomodoro. Suggestivo una variante ottima per far mangiare il pesce ai bambini: passare nella farina il filetto e cuocerlo in padella con un filo di olio per far formare una crosticina dorata particolarmente appetitosa. Non c'è bisogno di sale.

Pediatra che vai, svezzamento che trovi!

Da mamma di due piccole famelicche "mostre", posso dire che il buonsenso ci deve accompagnare.

Con Morgana, la mia figlia maggiore, sono stata più ligia ai dettami della pediatra ed ho seguito uno svezzamento classico.

Lei era molto amante della sisa, che ha avuto a disposizione per 18 mesi. Il suo svezzamento è stato difficile. Non accettava cibo solido da me. La nonna e la tata hanno dovuto per diversi mesi sostituirmi in questo.

Elettra, figlia dell'esperienza e di una mamma più serena, ha goduto di 22 mesi di sisa. Ma anche con lei a 6 mesi ho cominciato con le pappe. E per un po' ha buttato giù con gioia queste orrende misture.

Poi, sedendo con noi a tavola, incuriosita dai cibi che vi transitavano, ha cominciato ad assaggiare tutto fin dai 7-8 mesi.

Ad un anno si è rifiutata di continuare a mangiare papponi. E siamo passati ai cibi sminuzzati.

A due anni condivide ormai con noi qualsiasi cibo. I "divieti" della pediatra con lei sono saltati molto prima.

Francesca Pachamamma

Pasta con zucchine e stracchino. Cuocete in un pentolino la zuccina con un po' di cipollina fresca o porro con un goccio d'acqua. Frullatelo - deve avere una consistenza cremosa - insieme ad un po' di stracchino e un filo di olio. Lessate la pasta - anche pastina - e conditela con la crema di zucchine e il parmigiano. Non serve aggiungere sale. Le zucchine romanesche sono più saporite e meno acquose. Provatele in alternativa a quelle verde scuro per un miglior risultato.

È un piatto adatto a tutta la famiglia.

Zuppa ai cereali

Fare cuocere in una casseruola con un po' di acqua per circa 10 minuti l'orzo ed il farro, successivamente aggiungere il miglio decorticato e cuocere per ulteriori 20 minuti. Frullare il tutto ed aggiungere a piacere: olio di oliva extravergine, parmigiano, prosciutto cotto o formaggio o altre proteine a vostra scelta.

Con i miei tre figli ho imparato strada facendo come avvicinarli al cibo, rispettando la loro individualità, nei tempi e sui gusti. Li ho allattati al seno tutti oltre l'anno di vita. Il primo è stato da subito curioso e goloso per cui non è stato difficile: già dal IV mese mangiava un

po' di frutta e dal VI la pappa di carne, verdura e cereali. Ora ha 7 anni e adora soprattutto la pasta ma mangia un po' di tutto...anche le verdure! La mia seconda figlia ha avuto difficoltà a prendere peso e controvoiglia da entrambe le parti abbiamo tolto il seno e iniziato lo svezzamento. Lei lo ha sentito come un'imposizione, e in realtà lo era, ma il verdetto dei parametri percentili non dava alternativa. Con il tempo e l'esperienza avuta con il terzo figlio, ho imparato quanto sia importante sentirsi sereni e aver fiducia che il bambino segua il suo cammino di crescita a modo suo. Naturalmente non devono mancare le coccole e far prevalere un atteggiamento attento e non ansioso. Con l'ultimo, ho fatto la pace con questi pensieri contrastanti: dar retta ai dottori o a quello che si percepisce con il cuore. Mi informo, parlo con altre mamme, cerco di essere consapevole e di capire in profondità i bisogni di mio figlio. Ho una sola regola sul cibo: preparare piatti con alimenti naturali, freschi e senza uso di pesticidi.

Daniela Pachamamma

Pizza con lievito madre

Fare un vulcano con la farina biologica di grano tenero tipo 0. Versare al centro il lievito madre sciolto con acqua. Impastare e far riposare per qualche ora fino a che la massa non si sia duplicata. Impastare nuovamente aggiungendo un pizzico di sale e un gocciolo di olio di oliva. Stendere l'impasto sulla carta forno e metterlo in una teglia. Attendere ancora qualche ora per la lievitazione. Come condimento si può usare dell'olio di oliva spremuto a freddo oppure del pomodoro. A cottura ultimata (180° per 15-20 minuti), si può aggiungere un po' di ricotta fresca.

Libri e siti utili

- Lucio Piermarini, "Io mi svezzo da solo". Bonomi editore
- Carlo Gonzales , "Il mio bambino non mi mangia". Bonomi editore
- Carlos Gonzales, "Un dono per tutta la vita". Leone Verde editore
- Gill Rapley e Tracey Murkett, "Lascia che il tuo bimbo si svezzi da solo". Gribaudo editore
- Giorgia Cozza, "La pappa è facile". Il leone verde editore
- Maurizio Iaia. "Lo svezzamento secondo natura. Una guida per genitori e pediatri" (dispensa)
- Federico Marolla, Mauro Destino "Mangiare per crescere. Consigli per genitori in gamba". Il pensiero scientifico editore
- Martina Carabetta "Svezzamento senza stress". Latte e Coccole
- "Svezzamento, passo dopo passo". La Leche League Italia
- www.unicef.it/Allegati/Raccomandazioni_UE_alimentazione_lattanti.pdf
- www.autosvezzamento.it
- www.genitoricrescono.com
- www.bambinonaturale.it