

PICCOLO DIARIO DELLO SVEZZAMENTO*

Mummybook

Lo svezzamento è una fase molto delicata. Io l'ho vissuta con grande preoccupazione. Non sapevo che linee guida seguire: se lo svezzamento classico adottato dalle nostre nonne (esagero meglio dire dalle mamme, le nonne nutrivano i figli con quello che trovavano ai tempi della guerra..) o l'autosvezzamento come va tanto di moda dire oggi.

Potrei anche essere d'accordo con l'autosvezzamento, ma personalmente con la vita frenetica che conduciamo (e penso come tante altre mamme) mi è stato impossibile. Povero bimbo: lui sarebbe stato costretto a mangiare la caciotta fritta di mio marito e noi a mangiare tutto sapido. Ammiro comunque le mamme che sono riuscite a fare assaggiare ai loro bimbi poco alla volta, giorno per giorno, il cibo della famiglia, e sarei proprio curiosa di sapere come hanno fatto. Io ho sclerato, come dicono i milanesi ;). E soprattutto ad un certo punto non ci ho capito più niente, per cui ho dovuto ricominciare da capo.

Finora ho scherzato. In realtà vi accorgete, leggendo sotto, che condividiamo molte delle teorie dell'autosvezzamento, se con questo si intende *"vivere pasti sereni in armonia con tutta la famiglia"* e *"lasciare ogni cosa a suo tempo"*.
cit: <http://www.autosvezzamento.it/autosvezzamento-cioe/cos-e-l-autosvezzamento/>.

Finita la premessa della premessa (aiuto!), qui di seguito vi illustro alcune linee guida sullo svezzamento, secondo me indispensabili. Lo schema è redatto dalla Dott.ssa Elisa Gagliano, è basato su studi scientifici legati alla corretta nutrizione e, a mio parere, sul buon senso. Se lo avessi avuto prima...sarei stata molto sollevata. Per cui mamme, *fatelo vostro*, vi assicuro è utilissimo e buona lettura!!

Dott.ssa Elisa Gagliano

“LO SLATTAMENTO” o mese di conoscenza alimentare

Analizziamo l'etimologia della parola "svezzamento": vuol dire *togliere il vizio*, che ha una connotazione negativa.

Preferirei quindi chiamare questa fase **Slattamento**, che significa *togliere il latte*. Se volete sapere una chicca il termine slattamento è stato in uso fino alla metà del XIX secolo circa, quando, con la nascita della puericoltura, si è deciso di modificarne il termine. Questo perché per la donna togliere il latte al proprio bambino era considerato un gesto riprovevole, mentre togliere un vizio (svezzamento) era accettato più facilmente.

Ricordiamoci l'importanza dell'allattamento al seno, per chi può. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), L'UNICEF e L'AAP (Accademia Americana di Pediatria) da più di 10 anni affermano che l'allattamento al seno è l'unica modalità fisiologica e benefica non solo per il bambino, ma anche per la madre, per la società e perfino per il sistema dell'ecologia. [\[1\]](#) E ricordatevi, anche dopo l'anno è importante. Qualche statistica: oggi le donne che allattano fino ai 6 mesi di età del bimbo sono meno del 40% di quelle che allattano fino ai 12 (che sono meno dell'1%).

QUANDO E' PRONTO IL BIMBO

I segnali che ci possono guidare a capire quando il vostro bimbo è pronto sono:

- Deve essere in grado di stare seduto senza aiuto (la digestione avviene con più difficoltà nella posizione semi-seduta).
- Deve aver perso il riflesso di estrusione (riflesso di tirare fuori la lingua quando un oggetto estraneo si avvicina alla bocca, necessario per la suzione al seno).
- Deve mostrare interesse verso tutto quello che vede mangiare agli adulti e avere il desiderio "di portare alla bocca".

Di norma il bimbo è pronto intorno ai 6 mesi, a volte poco prima o poco dopo.

CONSIGLIO

E' consigliabile iniziare lo svezzamento durante un momento tranquillo della vita familiare; evitare quindi eventi che si accavallano (ad esempio un trasloco o l'arrivo di una persona nuova come una babysitter).

COME INIZIARE

Proporre al bimbo gli alimenti uno alla volta, in piccola quantità. Aspettare due/tre giorni tra un alimento e l'altro e al terzo giorno proporre un nuovo alimento a rotazione (per i dettagli vedi lo schema riassuntivo dell'introduzione degli alimenti). Continuate con l'allattamento al seno (o a dare il latte di proseguimento al biberon) come al solito, in modo che il bimbo non senta "minacciata" la sua fonte primaria di cibo, il latte. Ricordatevi che per lui il cucchiaino è una novità.

PRIMO MESE

Il primo mese è di conoscenza, d'introduzione graduale di un pool di alimenti base a basso potere allergizzante.

ERRORI COMUNI

Uno degli errori più comuni è quello di introdurre da subito troppe proteine. L'apporto di proteine di un bimbo che prende latte materno o formula, include una quantità media giornaliera sufficiente. Ad esempio: un bimbo di 9 Kg dovrebbe assumere circa di 9-11 gr di proteine: 3 biberon da 200 ml di latte formula contengono già 9 gr di proteine. Un cucchiaino di parmigiano contiene circa 1,7 gr di proteine. Se avete dubbi è consigliabile seguire le linee guida dei LARN 2014 (vedi [Livelli di assunzione di riferimento dei nutrienti](#), tabelle in fondo alla pagina). Troppe fibre potrebbero invece interferire con la capacità di assorbimento di minerali importanti quali il ferro, lo zinco e calcio. In linea di massima non esagerare con le proteine e con le fibre.

INTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI

VERDURE

Vanno cotte a vapore ed arricchite con olio evo (extra vergine di oliva) di buona qualità. Le verdure ricche di nitrati come la barbabietola e le solanacee come la patata (contenenti solanina che in grande quantità risulta velenosa) è consigliabile consumarle sporadicamente, possibilmente non crude e neanche riscaldate due volte.

LEGUMI

Iniziare con i legumi decorticati, quali lenticchie rosse, piselli verdi e gialli, e ceci. Essendo una ricca fonte di fibre è preferibile utilizzarli **decorticati** oppure **liofilizzati**, che altro non sono che **farine precotte** composte da legumi decorticati. Meglio se biologici, ottimi perché veloci da cucinare, ma sani e pratici per chi viaggia.

FRUTTA

Frutta cotta o fresca grattugiata acquosa, molto matura (meglio se di stagione, locale e/o bio), mela e pera.

Proseguire con frutta di stagione cercando di ritardare il più possibile l'introduzione di frutta più allergizzante come: fragole, albicocche, pesche, kiwi, ciliegie.

PROTEINE ANIMALI

Le proteine animali: è consigliabile introdurle dopo i 12 mesi.

Carne e pesce

Le proteine animali sono da dare in quantità proporzionale al peso corporeo del bambino (vedi [Livelli di assunzione di riferimento dei nutrienti](#)). Ricordatevi che un cucchiaino di parmigiano (circa 10 gr) contengono già 3 gr di proteine.

Indicazioni

Carni rigorosamente bio e non confezionate (meglio se acquistate dal macellaio di fiducia).

Carni bianche (pollo, tacchino), carni rosse (vitello, manzo, agnello).

La cottura preferibilmente a vapore o in padella con un goccio di olio extra vergine di oliva ed un goccio d'acqua .

Pesce

Prediligere i pesci come: merluzzo, nasello, platessa, sogliola, sgombro, preferibilmente cotti a vapore o al forno (cottura sana che mantiene le proprietà nutritive).

Inoltre i pesci ricchi di omega 3 come il salmone e il tonno

Frutti di mare e crostacei meglio dopo i 18 mesi.

Uova

A partire dal 10° mese di vita è consigliato solo l'uso del tuorlo d'uovo da solo o mescolato con la pappa.

L'uovo intero, alimento nobile, ricco, completo, economico e facile da preparare è consigliato dall'anno di età. [\[ii\]](#)

Salumi

Pur essendo una buona fonte di proteine, non sono alimenti nutrizionalmente consigliabili perché ricchi di grassi saturi, di sale e di conservanti.

LATTICINI E DERIVATI

Il latte vaccino è responsabile di un eccessivo apporto di proteine e di sali minerali (in particolare sodio): tutto ciò rischia di portare ad un sovraccarico di lavoro per i reni del lattante che sono ancora impreparati a smaltire una concentrazione così elevata di proteine e minerali. Nel latte della donna ci sono circa 9gr di proteine x 1 litro- nel latte vaccino intero pastorizzato ci sono circa 32gr di proteine per litro- quasi 4 volte la quantità presente nel latte materno.

Il latte di capra rispetto al latte vaccino ha un più elevato contenuto di acidi grassi a corta e media catena che lo rendono più digeribile.

CEREALI

I cereali sono fonte di carboidrati, tra i principali alimenti dell'uomo e facili da digerire. Meglio ritardare o ridurre il più possibile l'inserimento di cereali con glutine quali frumento, farro, orzo, kamut e prediligere almeno fino al primo anno di vita cereali senza glutine a rotazione. Tra questi vi consiglio il miglio che è una buona fonte di ferro.

CONDIMENTI

Il bambino piccolo ha bisogno di grassi, quindi bisogna sempre integrare le pappe con uno o due cucchiaini di olio extravergine. Inoltre gli olii sono molto importanti per un migliore assorbimento delle vitamine liposolubili e per suscitare il senso di sazietà.

Consiglio anche 4-5 gg di spremuta di limone fresco per il suo contenuto di vitamina C che aiuta l'assorbimento del ferro, e per le sue proprietà alcalinizzanti e antibatteriche.

Al posto del sale è consigliabile utilizzare il gomasio (semi di sesamo) che è una ricca fonte di calcio.

CONVERSIONE GRAMMI CUCCHIAI

Molti utili per le mamme. Guarda gli standard quantitativi delle porzioni consigliati dal LARN: http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf

Per scaricare l'Ebook completo contenente anche lo schema dell'introduzione degli alimenti e la tabella di diversificazione, devi iscriverti alla newsletter di Mummybook. Una volta completata l'iscrizione, ti arriverà direttamente via mail il pdf da scaricare.

Avrai inoltre un buono sconto del 20% (utilizzare il codice "Mummybook") per un'eventuale consulenza nutrizionale personalizzata con la Dott.ssa Elisa Gagliano.

Per info chiamare: Dott.ssa Elisa Gagliano

email: optima.nutrizione@gmail.com web: www.optimanutrizione.it

Schema a cura della Dott.ssa Elisa Gagliano (Nutritional Therapist - Nutrizionista specializzata in Medicina Funzionale presso Institute For Optimum Nutrition (Bedfordshire University) Dip.ION mBANT mCHNC. Testi e grafica: © Mummybook

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] S. Bientolini, L. Proietti, *I Primi 1000 giorni*, Cesena, Macro Edizioni, 2016

[2] F. Aufiero, A. D' Eugenio, D. A. Morino, *Il potere farmacologico degli alimenti*, Red Edizioni, 2015

[3] M. Glocker, W. Goebel, *La salute del bambino*, Aedel, 2008

[4] L. Piermarini, *Io mi svezzo da solo, dialoghi sull' autosvezzamento*, Pavia, Bonomi Editore, 2008

[i] AAP, *Breastfeeding and the use of human milk*. Pediatrics 129(3): 827-841, 2012.

[ii] AA.VV. su “[<http://www.apel-pediatri.org>]”, URL consultato il 15 marzo 2017.