

Lo svezzamento. Il mio bambino non mangia

dott. Rossana Candia

Lo svezzamento è una tappa molto importante nell'alimentazione di un bambino. L'OMS attualmente raccomanda allattamento esclusivo fino a sei mesi dalla nascita perché in questo periodo il latte è in grado di soddisfare completamente le esigenze nutrizionali del neonato. Dopo i 6 mesi invece la dieta deve essere integrata con nuovi alimenti che soddisfino tutte le esigenze di crescita del bambino.

Il bambino è pronto per lo svezzamento quando è capace:

- di stare seduto senza aiuto sul seggiolone,
- quando ha una buona coordinazione motoria e riesce ad impugnare il cucchiaino,
- mostra interesse per il cibo degli adulti,
- sa mostrare di avere fame e di essere sazio con i suoi gesti

Questo passaggio alle pappe rappresenta un po'una rivoluzione in famiglia divenendo a volte fonte di ansia e preoccupazione nella mamma: si devono infatti inserire nuove abitudini che influiscono nella relazione con il proprio bambino. Il contatto fisico, fattore principe nell'allattamento, si allenta e il bambino dall'*essere nutrito* impara gradualmente con l'introduzione del fatidico cucchiaino *a nutrirsi da solo*, assumendo così un ruolo più attivo nell'alimentazione. E per questo motivo che le mamme possono vivere il conflitto tra il piacere di vedere il loro bambino fare nuove conquiste e scoperte e la sensazione che questo significhi separarsi sempre più dal proprio figlio.

Lo svezzamento consiste principalmente nell'aiutare il piccolo a sviluppare un buon rapporto con il cibo e impostare uno stile alimentare corretto. In poche parole, **a mangiare con piacere e quando ha fame.**

Oggi le mamme possono affrontare questo evento importante in tutta serenità avendo la possibilità di scegliere tra due orientamenti proposti dalla pediatria contemporanea (forse oggi non del tutto così distinti). Il primo è il **protocollo classico** prediletto dalla maggior parte dei pediatri che suggeriscono il principio della gradualità offrendo al bambino un alimento alla volta, iniziando con quantità minime da aumentare con il passare dei giorni: ad esempio prima la

mela schiacciata, poi la pera, quindi la prima pappa, costituita inizialmente solo da brodo vegetale, crema di riso (o di mais e tapioca) e olio extravergine d'oliva e poi via via arricchita anche dalla carne e dal parmigiano. Questo schema prevede che dopo un mese si passi ad introdurre la pappa serale. Le regole fondamentali di questo percorso sono quindi la **pazienza e gradualità**. Gli alimenti e i sapori nuovi vanno proposti al piccolo senza fretta, rispettando i suoi tempi e i suoi gusti. La pappa è un'esperienza nuova: per i sapori e la consistenza del cibo, ma anche per il cucchiaino e per il seggiolone.

Lo schema classico

| |
|---|
| Prima dei 6 mesi: mela o pera grattugiata |
| A 6 mesi: prima pappa con brodo di verdura, crema di riso, grana, carne liofilizzata |
| 7 mesi: 2 pappa serale introducendo il formaggio in alteranza alla carne |
| 8-9 mesi: introduzione nella pappa di prosciutto cotto, pesce bollito |
| 9 mesi: introduzione dei legumi |
| 10 mesi: introduzione del uovo |
| 12 mesi: introduzione del latte vaccino |

Dopo l'anno di vita il bambino può iniziare a suddividere i pasti in primo, secondo e contorno e assaggiare ciò che preferisce.

Questo schema offre indicazioni precise da seguire mese per mese dando grande sicurezza alle mamme. Al tempo stesso per alcune può essere tuttavia fonte di stress e di preoccupazione perché questo protocollo richiede una organizzazione accurata in cucina e perché può mandare in crisi la mamma se il bambino fatica ad adeguarsi alla cosiddetta "tabella di marcia".

Il secondo orientamento, sempre più in voga in questi ultimi anni si chiama **auto svezamento naturale** perché non prevede una introduzione rigida e graduale degli alimenti. Secondo questo modello di svezamento basta solo cominciare ad offrire qualche assaggio delle pietanze normalmente portate in tavola dalla famiglia. Come indica una circolare del Ministero della Salute: *“Anche l'ordine con cui gli alimenti semi solidi e solidi vengono introdotti nella fase dello svezamento non riveste più l'importanza che un tempo veniva attribuita e può*

variare in base alla preferenza del bambino e alla cultura gastronomica della famiglia e del pediatra che fornisce i consigli.”

Si parte dal presupposto che a questa età la principale differenza tra il bambino e i suoi genitori riguarda sostanzialmente solo la funzione della masticazione; dovendo masticare senza denti avrà bisogno di cibo triturato e frammentato.

Le mamme insomma avrebbero così maggiore carta bianca nella proposta degli alimenti al bambino a patto però che nella dieta non siano presenti quei cibi di cui sono arcinoti gli effetti negativi sulla salute (fritti, intingoli, dolci, salumi, carni grasse, formaggi grassi). Allora via libera a verdure, frutta, carne, pesce, pasta, riso, pane e anche ad un po' di cioccolata, se capita.

Altro che fragole da bandire e uova da posticipare: studi, partiti nel 2009, stanno verificando l'ipotesi secondo cui eliminare determinati cibi aumenta la reattività del soggetto. Gli studi hanno dimostrato che prima si somministrano i cosiddetti cibi allergenici, meno il bambino svilupperà allergie. Posticipare il primo contatto con questi cibi potrebbe, cioè, aumentare i rischi di sviluppare allergie, un effetto paradossale.

Quindi basta menù diversificati, pentole e pentolini separati, scalette, bilancini e tabelle da rispettare. L'invito è *“si mangia tutti insieme!”* Questa modalità sembra maggiormente incidere sulla qualità della relazione con il bambino considerato vero e proprio protagonista della sua alimentazione (e non un soggetto da “riempire”). Il momento delle prime pappe diventa così un gioco graduale e personalizzato, perché ci si affida alla capacità di autoregolarsi del bambino (riducendo le probabilità dell'innescarsi di situazioni di crisi o di conflitto tra i genitori e il figlio). **Seguire i tempi del bambino significa anche in particolare rispettare il suo rifiuto del cibo e la sua disposizione a mangiarne piccolissime quantità.** Come quando succhiava al seno, potremo continuare a lasciargli mangiare la quantità di cui lui ci mostrerà di avere bisogno, in relazione al suo appetito e ai suoi “scatti di crescita”.

Naturalmente questo può avvenire, a detta dei pediatri, se la famiglia ha un'alimentazione sana e variata, se prosegue l'assunzione del latte materno e se il cibo viene offerto al bambino sminuzzandolo, schiacciandolo con la forchetta o frullandolo a seconda delle necessità.

(le prime ricerche scientifiche in questo campo risalgono addirittura al 1934: un lavoro pubblicato sul *New England Journal of Medicine* da Clara Davis, che

studiò il comportamento alimentare di bambini lasciati liberi di mangiare ciò che volevano, esclusi i cibi "spazzatura", per diversi mesi, senza alcun condizionamento da parte degli adulti dimostrava che i bambini crescevano quantitativamente e qualitativamente nei limiti della norma. Questo nonostante l'irregolarità nella quantità e qualità dei pasti, e la variabilità dei loro gusti da un giorno all'altro).

Oggi quindi le mamme hanno massima libertà decisionale rispetto allo svezzamento potendo seguire le proprie inclinazioni: se ci si sente più sicure adottando una tabella di svezzamento classico nulla vieta di seguire e attenersi alle sue indicazioni canoniche. Viceversa, se si preferisce introdurre progressivamente i vari alimenti seguendo le abitudini alimentari della famiglia o anche solo assecondando i gusti del bambino lo si può fare nella certezza di agire comunque per il meglio.

Ma la verità come sempre forse sta nel mezzo: gli ingredienti che non devono mai mancare nella ricetta di un buon svezzamento sono il rispetto delle esigenze nutritive del bambino e l'invito costante all'assaggio di nuovi sapori. L'atto del nutrimento deve essere una esperienza piacevole e gratificante

Bambini inappetenti o selettivi

In ogni caso, scelta la strategia da adottare per svezzare il proprio bambino, dobbiamo ricordarci che avremo sempre a che fare con un bambino in carne ed ossa, dotato di una sua intenzionalità, che vive stati emotivi e fisici variegati e mutevoli anche nell'arco della stessa giornata. Può essere pertanto normale che qualcosa non sempre fili liscio: conosciamo da sempre le bizze che il bambino può fare al momento del pasto! Sui blog per i genitori, se ne sentono di tutti i colori! Le mamme si fanno in quattro per preparare pappe prelibate tra passatini, sformati e polpettine sfiziose mentre il loro bambino volta la testa dall'altra parte e non vede l'ora di scendere dal seggiolone. Oppure diventa selettivo: chi mangia solo formaggio, chi solo zucchine, chi la crema di riso ad oltranza. Tante sono le richieste di aiuto, il bisogno di condividere le gioie e le fatiche di questo momento sacro che è la pappa.

Mamma Marta: *“aiuto non c'è verso di far assaggiare alla mia bambina (7 mesi) la verdura!”*

Mamma Michela: *“Paolo(10 mesi) da 1 settimana mangia solo grissini e formaggino, cosa devo fare?”*

Mamma Camilla: *“Pietro non vuole più il latte!”*

Mamma Alberta: *“La mia bambina (9 mesi) odia la pastina,vuole solo cose molli !”*

Papa Giovanni : *Mirco (6 mesi) appena vede il cucchiaino si gira dall'altra parte e piange!*

Con lo svezzamento chissà perché, come dice una mamma su un blog, *finisce l'idillio con il proprio amato bebè*. Ma saranno poi vere bizze o capricci ? Forse il bambino

- sta esprimendo la sua sazietà, le sue preferenze, l'interesse per un sapore e non per un altro (anche noi adulti abbiamo i nostri gusti)
- sta manifestando un disagio fisico, pensiamo alla crescita di un dentino, l'arrivo di un raffreddore o di una piccola influenza che crea facilmente inappetenza
- sta comunicando, se siamo agli inizi dello svezzamento, che non è pronto, meglio rimandare senza insistere troppo
- sta esprimendo un malessere psicologico dovuto a cambiamenti nella routine quotidiana (la mamma torna al lavoro, il bambino ha cominciato l'inserimento al nido perchè i bambini possono utilizzare il cibo e l'atto nutritivo per comunicare qualcosa che non va, al posto del pianto)

L'inappetenza è spesso fonte di preoccupazione per il genitore perché si teme che il bambino non cresca e tale preoccupazione molto spesso nasce perché il bambino non mangerebbe quanto loro sono convinti che debba mangiare.

(“Il bambino non mangia nulla! Beve solo latte” Quanti genitori si lamentano del fatto che il proprio figlio "non mangia praticamente nulla, beve solo latte!": in realtà questo bambino sta mangiando, ed oltre tutto sta assumendo un alimento completo, capace di fornire adeguatamente calorie e nutrimento. Ciò capita con il latte ma anche con gli altri alimenti. I genitori spesso temono che il bambino non mangi mai abbastanza.)

Regole fondamentali:

1. Se la sua crescita si colloca entro i margini delle tabelle di crescita, se è vivace e pimpante, non c'è alcun motivo di preoccuparsi, anche se salta qualche pasto o non finisce tutto ciò che ha nel piatto. Il bambino assume quel che serve al suo organismo, in rapporto anche alla sua costituzione

2. il bambino *“mangia quanto cresce e non cresce quanto mangia”*.... ovvero tende ad autoregolarsi anche in base al momento della crescita e alle energie che vengono richieste in quel periodo

3. dai 12 ai 18 mesi, ad esempio l'accrescimento è più lento e l'appetito si riduce di conseguenza

4. nella nostra civiltà “occidentale” o quantomeno italiana, è rarissimo trovare bimbi denutriti, anzi!

5. I bambini possono essere diversi da noi!! ***Ognuno di loro è un individuo a sé***
La verità è che ci sono bambini che mangerebbero anche il tavolo con tutte le gambe, e bambini che mangiano meno. Ci sono bambini pronti al cibo solido a 5 mesi e mezzo, quelli che fino ad un anno non ne vogliono sapere di niente. E poi ci sono le preferenze, chi preferisce il dolce chi il salato

Le regole d'oro

- ✓ mai forzare il bambino a mangiare. Cresce sano chi mangia libero questa è la filosofia da adottare
- ✓ Non rincorrere il bambino per casa con il piatto in mano, non serve.
- ✓ Aspettare tempi migliori, ossia fare nuovi tentativi e proposte di assaggi a distanza di tempo, non perdere la speranza
- ✓ evitare una eccessiva focalizzazione sul cibo affinché l'ora della pappa non diventi una guerra infarcita di minacce o ricatti (*“se mangi tutti i piselli poi ti dò la merendina o un gioco nuovo”*)
- ✓ curare maggiormente l'aspetto relazionale a tavola: *“non ci si ciba solo di calorie e pietanze, ma anche di sorrisi, racconti, scambi di affetto”*
ricorda il pediatra R. D'Errico
- ✓ Ricordarsi sempre che il vostro piccolo non sta rifiutando voi: sta semplicemente rifiutando la carne, la minestra, la pappa etc...

IN PRATICA gli ingredienti per uno svezzamento doc

- **un bel sorriso (creare un clima sereno e disteso a tavola)**
- **cura della tavola** (Apparecchiamo per bene la tavola, soprattutto il suo posto-tavola. Facciamogli trovare il vassoio del suo seggiolone ben apparecchiato: ciotola, posatine, bicchiere, bavaglino pronto da indossare)
- **varietà degli alimenti** (i bambini sono per natura curiosi ed esploratori, proponiamo una dieta varia e creativa)
- **colori e gioco** adottiamo piatti fantasia un piatto buffo e colorato (facendo delle allegre composizioni) può essere un'idea per invogliare i piccoli a mangiare ;gli aerei cucchiari a volte fanno miracoli e funzionano e ammorbidiscono la tensione. Raccontare piccole storie... uno spicchio di mela o di mandarino può diventare una barchetta che salpa i mari
- **mai riempire il piatto:** non ingozziamo i bambini, diamogli il tempo di assaporare poche porzioni e attendere un gesto spontaneo: *ancora!*
- **Mani nella pappa**, mettere le mani nel piatto proprio e in quello dei "grandi" è un istinto naturale da non reprimere. Sperimentare e "giocare" con i cibi è il modo migliore per far sì che si instauri un rapporto sano ed equilibrato nei confronti dell'alimentazione». Ellen Townsend e Nicola Pitchford, dell'Università inglese di Nottingham, hanno verificato che nelle case dove si lascia che i bambini mangino da soli pasticciando con il cibo, cresce un bambino che impara a gustare di più quello che han nel piatto, ad amare alimenti più sani e a saziarsi prima
- **2 cucchiaini** un cucchiaino impugnato dalla mamma e uno lasciato a disposizione del bambino per fare i primi tentativi da sé e incoraggiare l'autonomia
- **alimenti equivalenti** ogni alimento rifiutato ha sempre una sua alternativa: per garantire il fabbisogno nutritivo parlatene con il vostro pediatra (non ama la carne? dategli i legumi; non ama il latte? Per soddisfare il bisogno di calcio dategli a gogo grana, yogurt etc... poca frutta e verdura? provate con frullati centrifugati e succhi; il pesce? fate gustose crocchette)

Una ricerca della Università Bicocca di Milano condotta dal pediatra Italo Farnetani ha individuato 3 fattori in grado di condizionare il gradimento e l'accettazione del cibo come verdura e frutta nei bambini piccoli:

1. la **dimensione piccola e consistenza morbida** del cibo: i bambini amano il finger food, amano afferrare e portare alla bocca piccole porzioni di cibo e soprattutto morbide (i bambini prediligono pasta corta, rispetto a quella lunga, le **polpette** rispetto ad altre forme etc.

2. la **riconoscibilità del cibo** Il bambino vuole sempre riconoscere ciò che mangia, perchè non ha ancora la capacità di immaginare che, per esempio, una zucchina viene tagliuzzata in tanti pezzettini diventando uno sformato. Per questo vuole riconoscere ciò che mangia: sono graditi piselli, zucchine tagliate a fettine, insalata a foglie, anche se tagliata in pezzi grandi, oppure pomodori a pezzi. Masticare un pezzetto di carne consente di apprezzarne la consistenza; lo stesso alimento ridotto in purea non ha il medesimo effetto sul senso di sazietà, sul gusto, sulla gratificazione. fra loro. Lo stesso discorso vale per le patate (vanno bene anche quelle fritte)”. Stessa logica nella scelta della frutta, piacciono i **mandarini** perché ogni spicchio ha una forma ben precisa, lo stesso vale per le banane, gli spicchi di mela o pera, l'uva.

3. la **qualità del contesto familiare**: ossia l'atmosfera che circonda il momento del pasto. Calma serenità e condivisione rendono ogni cibo più prelibato.

dott. ssa Rossana Candia
Bau...sette! Gioco e Creatività
www.bausette.it