

La mia prima frutta

*La mia prima pappa
con carne*



SI MANGIA!

*La mia prima pappa
con formaggio*

La mia merenda preferita è





ALLATTAMENTO AL SENO

“Prevenire è meglio che curare” dice un detto antico. Ma come fare a tenere lontano malattie e disturbi e a far sì che un organismo si mantenga a lungo in buona salute? Fondamentale è impostare una corretta alimentazione, fin dai primissimi giorni di vita. È dagli alimenti, infatti, che il piccolo può ricevere tutte quelle “materie prime” in grado di “costruire” un organismo forte e sano.

In proposito il giudizio di pediatri e nutrizionisti è unanime: **per un neonato non c'è alimento migliore del latte della sua mamma**. Non solo perché apporta tutte le sostanze essenziali che gli assicurano un'ottima crescita, ma anche perché garantisce importanti fattori protettivi in grado di influire positivamente sulla sua salute futura. E ciò avviene subito dalle prime poppate. Anche poche settimane di allattamento al seno perciò sono importanti. Certo è che più a lungo si protae, maggiori saranno i vantaggi.

Il latte materno: un latte che cambia

Il latte materno non ha mai la stessa composizione. Per meglio adeguarsi alle necessità di crescita del neonato, infatti, nel tempo modifica la sua “formula”, rendendola ancor più unica e inimitabile. Nei primi giorni dopo il parto si produce un alimento speciale chiamato “**colostro**”, che assomiglia a un latte ricco, cremoso e di colore giallo. Dal seno ne sgorga poco: ma non preoccupatevi, è più che sufficiente. Questo primo alimento è infatti denso non solo di aspetto, ma anche di sostanze nutritive e protettive per far crescere bene il bambino e difenderlo dalle infezioni.

Il cambiamento da colostro a latte inizia verso il terzo giorno, viene definito “**latte di transizione**”. Serve ad abituare gradatamente il



piccolo al **latte definitivo** che arriverà entro qualche settimana. Non vi impensierite se il latte di transizione appare acquoso e di colore biancastro: non è “scadente” o povero, al contrario offre al piccolo nel modo più equilibrato tutto il nutrimento di cui ha bisogno! Peraltro la sua consistenza cambia gradualmente anche durante il corso della poppata. **All'inizio della poppata il bambino ingerisce soprattutto acqua e zucchero**, perché ha bisogno di energie pronte all'uso per calmare la fame e di liquidi per soddisfare la sete. **Poi**, a poco a poco, mentre succhia con regolarità, **il latte si arricchisce di proteine**, necessarie per crescere.

Verso la fine i grassi aumentano moltissimo, fino a cinque volte in più, non solo per garantire al bambino una riserva di energie ma anche per dargli un senso di sazietà che regola l'appetito. Le sapienti trasformazioni che si succedono, da un giorno all'altro, da una poppata all'altra e durante la stessa poppata, sono la prova che il latte materno è sempre buono. Anzi, perfetto.



I vantaggi dell'allattamento al seno

Per il bambino

Il latte materno è l'unico alimento naturale per il bambino, contiene tutti i nutrienti necessari e nelle giuste proporzioni.

Contiene anticorpi e altri fattori protettivi che, trasferiti dalla madre al figlio, lo aiutano a combattere le infezioni e a creare una resistenza a lungo termine contro le malattie. Infatti i bambini allattati al seno hanno minori probabilità di sviluppare gastroenteriti, infezioni delle vie urinarie, dell'orecchio, tosse e raffreddore.

Il latte materno è facilmente digeribile e i suoi nutrienti sono altamente assorbibili dall'organismo del bambino. È ricco di elementi necessari alla crescita e di altre sostanze che contribuiscono in modo ottimale allo sviluppo del sistema nervoso e della vista. I bimbi allattati al seno sono maggiormente protetti nei confronti della celiachia, di malattie allergiche come dermatite, asma e dei tumori dell'infanzia.

📖 *Si mangia!, pag. 82, pag. 86*

Inoltre, l'allattamento al seno può prevenire il diabete giovanile nei bambini che vi sono geneticamente predisposti.

Alcuni studi hanno dimostrato che i bambini allattati al seno sviluppano una migliore salute dentale e riducono i rischi di sovrappeso e obesità. I bambini molto piccoli e prematuri che sono stati allattati al seno manifestano minori rischi di complicanze durante il primo periodo di vita. L'allattamento al seno accresce le conoscenze gustative dei bambini. Il sapore del latte materno infatti cambia a seconda di quello che mangia la mamma, così i bimbi assaporano da subito il gusto di molti alimenti.

Per la mamma

Il grasso in eccesso, immagazzinato dal corpo durante la gravidanza, viene utilizzato durante la produzione del latte. L'allattamento quindi può contribuire a ritrovare presto la propria forma (è importante non sottoporsi a diete dimagranti durante il periodo in cui si allatta).

Inoltre l'allattamento al seno stimola la contrazione dell'utero, riducendo l'emorragia dopo il parto e consentendo all'utero di tornare alle dimensioni normali più velocemente. Protegge inoltre la salute della mamma anche dopo la menopausa riducendo il rischio di osteoporosi. Se protratto per almeno tre mesi può ridurre il rischio di cancro al seno o all'ovaio.

In più è pratico ed economico. Non ci sono costi di preparazione: il latte è sempre disponibile e alla giusta temperatura.



Una questione di domanda e offerta

La produzione di latte è stimolata dalla richiesta di alimentazione di vostro figlio: più il bambino succhia latte, più il seno ne produce.

Per agevolare questo sistema di domanda e offerta, **allattate il piccolo ogni volta che lo richiede**. È possibile che all'inizio si alimenti frequentemente e a intervalli irregolari, ma con il tempo anche le poppate si distanzieranno.

Possono essere necessarie anche 5-6 settimane per raggiungere una regolare produzione di latte. 📖 *Si mangia!*, pag. 55 **Non cedete alla tentazione di integrare le poppate con un biberon di latte artificiale**: questa aggiunta può ridurre la montata lattea. Piuttosto offritegli una volta in più il seno, sarà il modo migliore per avere più latte.

La dieta mentre si allatta

Non è necessaria una dieta speciale durante l'allattamento, tuttavia consumare pasti sani e ben bilanciati è una buona abitudine sempre, importate per la vostra salute e per quella di tutta la famiglia.

Anche se non vedete l'ora di rientrare nei vostri vestiti, **non è saggio mettersi a dieta durante l'allattamento**, rischiereste di non nutrire bene il bambino compromettendo la produzione di latte. E poi tentare di fare una dieta in questo momento vi renderebbe ancora più stanche. Niente dieta, dunque, ma evitate di mangiare in modo disordinato. Fate pasti completi e spuntini regolari. **Un regime alimentare ordinato ed equilibrato** è quello che ci vuole per supportare le richieste durante l'allattamento e anche per ridurre gradualmente il peso in eccesso. Seguite una dieta variata e completa in cui siano ben presenti anche frutta e verdura, importanti per l'apporto di vitamine e per la regolarizzazione del vostro intestino. A questo proposito è utile fare una passeggiata al giorno, vi riattiverà efficacemente anche la circolazione. Non abolite pane e pasta. Nel programma dietetico i cereali devono essere sempre presenti. Non date retta a chi vi consiglia di eliminarli! Così facendo squilibrate la dieta e rinunciate ad alimenti che saziano e rappresentano un'importante fonte di energia. Non eliminate neppure i grassi. Anche quando si vuole dimagrire, e non è questo il momento, devono essere solo





ridotti, mai aboliti, in particolare l'olio d'oliva. **Bevete molta acqua.** Il latte materno, infatti, è composto per il 90% di questa sostanza. Mai come adesso è indispensabile che la vostra dieta sia ricca d'acqua (almeno due litri al giorno). Acqua da bere, ma anche da mangiare sotto forma di brodi vegetali, minestrone, zuppe e tanta verdura e frutta. **Evitate il consumo di superalcolici.** Se abitualmente bevete vino o birra, continuate a farlo ma con moderazione. Lo stesso vale per il tè, il caffè e la cioccolata, che contengono caffeina.


Cibi dal sapore spiccato come aglio, asparagi, cipolle crude, porri, carciofi e spezie possono condizionare il sapore del latte materno. L'eliminazione dalla dieta della mamma di questi alimenti (preferibile nelle prime settimane) va decisa in base alla reazione del bambino alla poppata. Infatti le risposte del lattante possono essere differenti: dal rifiuto del seno per il sapore sgradito all'indifferenza o addirittura al gradimento.

👉 **Si mangia!, pag. 61** La moderazione e il buon senso vi guideranno sicuramente verso un'alimentazione a voi gradita, ma prudente per non creare problemi a vostro figlio. Perciò sono rigorosamente da evitare molluschi, tiramisù, creme con uova crude o altri cibi "a rischio" che possono nascondere insidie con il pericolo di infezioni intestinali.

Dubbi e domande

Novantasei mamme su cento sono in grado di allattare al seno. Una stima che gli esperti ritengono valida se la mamma viene adeguatamente informata sull'importanza dell'allattamento al seno per la salute del proprio bambino e se le si insegna la tecnica corretta. Le vere controindicazioni come malattie croniche o l'assunzione da parte della madre di farmaci dannosi per il figlio sono infatti davvero poche. Tuttavia, il numero di donne che abbandona l'allattamento dopo 4-6 settimane resta ancora elevato. Complici spesso, i dubbi, l'insicurezza, l'ansia che emergono al rientro a casa. Le preoccupazioni più frequenti riguardano il legame tra latte materno ed effettiva crescita del figlio, un dubbio che si manifesta sotto forma di domande diverse che di fondo, però, nascondono la stessa preoccupazione: non essere in grado di fornire sufficiente nutrimento al figlio.

Note:

“Il mio latte è nutriente?” È il timore più diffuso, dietro cui si nasconde l'ansia generata dalla responsabilità di essere l'unica fonte di nutrimento del proprio bambino. È inutile far analizzare il latte materno, perché la sua composizione è estremamente variabile.  **Si mangia!, pag. 55** Una diversità che dipende da molti fattori, tra cui anche la forza stessa che il bambino ci mette per succhiare. Il “campione” portato al laboratorio perciò non fornirà mai le informazioni giuste per calcolare la qualità nutritiva del latte. Se avete questo dubbio, tuttavia, **parlatene al pediatra**. È lui la persona più adatta. Può controllare infatti la vostra dieta e il peso del bambino, darvi informazioni convincenti e soprattutto rassicurarvi.

“Mangerà abbastanza?” La tentazione è quella di controllare quanto il piccolo ha mangiato con la doppia pesata, prima e dopo la poppata. Se eseguita occasionalmente la doppia pesata è inutile perché la quantità di latte può oscillare considerevolmente da una poppata all'altra. Se eseguita a ogni pasto, invece, può scatenare un'ansia di controllo che diventa una vera ossessione e aumenta l'insicurezza e i timori, questi sì davvero controproducenti quando si allatta. Ciò che conta non è quanto il piccolo mangia, ma come cresce. La bilancia diventa allora importante per verificare la crescita settimanale e il pediatra, durante le visite periodiche, potrà confermarvi che la crescita è regolare e il vostro latte ottimo.


“Quanti pasti deve fare?” Soprattutto nelle prime settimane è opportuno che offriate il seno al bambino tutte le volte che lo richiede. Se lasciate libero vostro figlio di trovare il proprio ritmo, lo aiuterete a superare più in fretta questo periodo di adattamento, oltre a favorire la montata lattea. Allattare a richiesta vi aiuterà inoltre a imparare a riconoscere le sue esigenze. Superate le prime settimane, pur allattando a richiesta, potrete rispettare pause di almeno 2-3 ore tra una poppata e l'altra. Questo vi aiuterà ad avere ritmi più semplici da sopportare e consentirà al piccolo di avere abbastanza tempo per digerire, riposare e avere nuovamente fame per fare una bella poppata.

“Un bambino allattato al seno ha bisogno di bere?” Anche il bambino allattato al seno ha sete, ma trova nel latte della sua mamma l'acqua che gli serve per dissetarsi. Nelle prime 5-6 settimane non offrite,



senza il parere del pediatra, biberon con acqua o altre bevande che possono interferire con l'allattamento. Il bambino potrebbe infatti stimolare meno il seno con una conseguente diminuzione nella produzione di latte.

Fino a quando allattare?

Se la produzione di latte continua non c'è ragione per smettere di allattare. Quanto più a lungo si allatta al seno, meglio è. Oggi, infatti, i pediatri raccomandano il latte materno per tutto il primo anno di vita, iniziando a integrarlo con i primi cibi solidi a partire dal sesto mese. Molti studi hanno evidenziato che **più a lungo si allatta un bambino al seno, minore è la probabilità che diventi obeso**, confermando l'effetto difensivo del latte materno dall'obesità.  **Si mangia!, pag. 99** Proprio per questo i pediatri, oltre a suggerire di allattare per tutti i primi 12 mesi, non pongono un limite preciso di interruzione dopo il primo anno di vita. Infatti il latte materno, anche dopo questa età, mantiene il suo importante valore protettivo, affettivo e nutrizionale.

Note:

Regole per quando si allatta



Non fumare

La nicotina, oltre a diminuire la montata latte, passa facilmente nel latte e agisce direttamente sul bambino rendendolo irritabile e insonne.



Non assumere farmaci senza il parere del medico

È una regola che vale sempre, ma a maggior ragione quando si allatta. Quasi tutti i farmaci, seppure in quantità minime, passano nel latte materno e il bambino può risentirne specie se le dosi sono elevate e la somministrazione è prolungata nel tempo. Non tutti i farmaci possono essere assunti da un bimbo così piccolo.



Moderare il consumo di bevande alcoliche ed eccitanti

Vino e birra vanno assunti a piccole dosi, altrimenti l'alcool passa nel latte con possibili effetti negativi sul bambino. Massimo ½ bicchiere di vino o una lattina di birra a pasto. No ai superalcolici. Lo stesso vale anche per il caffè: non più di 1 o 2 tazzine al giorno.

Luoghi comuni da sfatare

Sull'allattamento al seno esiste un repertorio di convinzioni ingiustificate su come aumentare la produzione di latte o sugli effetti che allattare può avere sul corpo materno. È importante fin da subito ridimensionare alcune credenze **non vere**.

- **Un seno piccolo produce poco latte:** la produzione del latte non dipende affatto dalla forma o dal volume del seno. Chi ha un seno grosso ha solo più tessuto adiposo e connettivo, non per questo produce più latte.
- **Allattando i capelli diventano più fragili:** i capelli risentono delle modificazioni ormonali che avvengono durante la gravidanza. Dopo il parto entrano in una fase naturale di "ricambio" che ne motiva una perdita maggiore. Questo accade a prescindere che si allatti o meno. Certo, l'allattamento al seno può far aumentare la caduta, ma non ne è la causa diretta. Non preoccupatevi, quindi, i capelli ricresceranno belli e folti come prima.
- **Allattare rovina il seno:** al contrario l'azione continua di svuotamento e riempimento del seno spesso si rivela una sorta di "ginnastica" naturale che ne migliora il tono e l'elasticità. E, aspetto ben più importante, diversi studi hanno dimostrato che allattare riduce il rischio di tumore al seno.
- **Bere tanto latte favorisce la produzione di latte:** il latte è un alimento ottimo e bilanciato e potete continuare a berne in quantità se siete già abituate a farlo. Non iniziate però a berne in maniera forzata se il farlo vi provoca difficoltà digestive e disturbi intestinali. Il fabbisogno di calcio durante il periodo dell'allattamento può essere adeguatamente soddisfatto anche da formaggi e yogurt.
- **La birra favorisce la produzione di latte:** al contrario dosi elevate possono creare problemi al piccolo. Come tutti gli alcolici anche la birra va assunta a piccole dosi, non più di una lattina a pasto.

Se avete altre convinzioni di questo tipo, è sempre meglio verificarne la validità con il proprio pediatra.



Allattare: un gesto d'amore

Nei nove mesi di gravidanza il piccolo è cresciuto ed ha vissuto in stretta relazione con la mamma con cui ha condiviso, attraverso i battiti del suo cuore, le emozioni, le gioie, le preoccupazioni. Dopo la nascita l'allattamento al seno è il naturale prolungamento di questo legame profondo che si era stabilito tra la mamma e il bambino già nel corso di tutta la gravidanza. Nulla è più rassicurante per un neonato del contatto caldo e accogliente con il corpo della sua mamma.

Allattare al seno non è quindi solo il modo migliore per nutrire il proprio bambino ma anche una importante opportunità di comunicazione e relazione per alimentare fin da subito i suoi sentimenti.

Con l'allattamento si offre oltre al latte anche la possibilità di uno scambio di sensazioni fisiche, di calore, di sguardi. Si crea fra mamma e bambino un dialogo intimo, fatto di tanti messaggi corporei, personali, unici e ricchi di significato relazionale.

L'allattamento favorisce un'intesa unica e speciale che è insieme nutrizione e cura, trasmissione d'affetto, gesto d'amore e di coccole.

Allattare: un'arte da apprendere

Tutte le donne possono allattare ma può succedere che, nonostante il desiderio, la buona volontà e l'impegno, qualche mamma

incontri delle difficoltà sia all'inizio, sia durante il periodo di allattamento. Per un neonato attaccarsi al seno è un istinto innato. Per una mamma, invece, soprattutto se al primo figlio, l'allattamento, oltre che un desiderio e un istinto, è anche un atto da apprendere.

La promozione dell'allattamento al seno passa attraverso il sostegno del proprio pediatra di famiglia, del personale medico e paramedico che durante la gravidanza, il parto e al suo rientro a casa incoraggia la mamma ad allattare insegnandole la tecnica adeguata e orientandola nell'affrontare i piccoli inevitabili problemi collegati al suo nuovo ruolo di madre e nutrice. In Italia esistono anche associazioni di volontariato che aiutano le mamme che allattano offrendo informazioni, consigli e consulenze con l'obiettivo di incoraggiare e favorire l'allattamento al seno. Tra queste la Leche League è un'organizzazione internazionale di volontariato che opera in Italia da quasi 30 anni. E' composta da mamme che hanno allattato al seno almeno un figlio e che, in qualità di consulenti, sono state preparate per aiutare altre mamme (quindi un aiuto da mamma a mamma) nella gestione quotidiana dell'allattamento al seno. La Leche League offre sostegno attraverso incontri mensili fra mamme che allattano e mamme che hanno già allattato, consulenze telefoniche, informazioni via internet alla pagina <http://www.lllitalia.org>, opuscoli informativi e libri.

Allattare: una fatica da sostenere

Occuparsi di un bambino appena nato è un lavoro che impegna ventiquattro ore al giorno, per sette giorni alla settimana. E' importante che la mamma che allatta non sia lasciata sola nel suo lavoro quotidiano di nutrice ma anche di relazione e comunicazione con il suo bambino. Tra le iniziative e gli interventi volti alla promozione dell'allattamento al seno quello che sicuramente per una donna è il più stimolante è l'incoraggiamento e il sostegno del proprio compagno. Mamma e papà hanno compiti diversi ma complementari: ciascuno contribuisce con il proprio ruolo all'armonico sviluppo del figlio. Un papà affettuoso che condivide gli impegni e le difficoltà può permettere alla mamma di dedicarsi serenamente all'allattamento, favorendo contemporaneamente un legame di collaborazione che rafforza l'intesa di coppia e la relazione padre-figlio.



ALLATTAMENTO ARTIFICIALE

Come spesso accade con i bambini, non esiste un'unica soluzione per affrontare la stessa situazione. E questo è valido anche nel caso dell'allattamento. Sicuramente il latte materno è l'alimento ideale, poiché la mamma lo crea su misura per il proprio piccolo. Può succedere però che, nonostante la buona volontà e i ripetuti tentativi, la mamma non riesca a produrne una quantità sufficiente. Le richieste del bambino diventano più frequenti, la crescita del peso rallenta e inevitabilmente occorre integrare il seno con il biberon. È una scelta che può rivelarsi necessaria e quindi da adottare, ma è fondamentale che i genitori non prendano questa decisione in modo autonomo senza consultare il proprio **pediatra**. È lui infatti che vigila sulla crescita del bambino e che quindi **vi indirizzerà verso la soluzione migliore per tutti**.



Passaggio dal seno al biberon

Se è presente un'effettiva carenza di latte, il piccolo non farà fatica ad adattarsi al biberon e probabilmente anche voi vi sentirete più rilassate quando i pasti si saranno stabilizzati. Il consiglio è di continuare comunque ad attaccare il piccolo al seno per stimolare la produzione di latte e di proporre al termine della poppata un'integrazione di latte artificiale. Se l'allattamento al seno è ben avviato ma avete la necessità non rinviabile di passare al biberon, per esempio perché dovete ricominciare a lavorare, all'inizio incontrerete qualche difficoltà.

Una soluzione può essere quella di tirare il latte e conservarlo in frigorifero per farlo dare al bambino quando voi non ci siete.

» *Si mangia!*, pag. 106

In ogni modo, **non smettete di allattare improvvisamente** perché il vostro seno potrebbe diventare duro, gonfio e dolente. Datevi tutto il tempo necessario per il cambiamento e sostituite un pasto per volta, iniziando per tempo prima di tornare al lavoro.

Non decidete mai da sole di integrare con latte artificiale l'allattamento al seno o di passare completamente all'allattamento artificiale. Queste decisioni devono essere sempre valutate insieme al pediatra e assunte solo se proprio necessario. Ascoltate il suo consiglio anche sul modo di passare dal seno al biberon e su quale latte scegliere, in base alle necessità del bambino. Non tutti i latti artificiali, infatti, sono uguali: ci sono volutamente prodotti con differenti caratteristiche che consentono al pediatra di poter scegliere quello più adatto al vostro bambino.

Il latte artificiale

Il latte artificiale o "formulato" è l'alimento indicato a sostituire il latte materno quando questo non è disponibile o è insufficiente. È prodotto a partire dal latte vaccino che viene modificato nei suoi componenti (proteine, grassi, carboidrati, sali minerali e vitamine) e integrato con nutrienti essenziali per adattarlo alle esigenze nutrizionali e digestive del bambino. Il **latte della mucca** infatti è



programmato dalla natura per garantire la crescita del vitello, **non è** quindi **adatto per un lattante** e non deve essere introdotto nella sua dieta almeno fino al dodicesimo mese. Per l'allattamento **nei primi sei mesi è indicato il latte formulato “di partenza”** (la confezione, di qualsiasi marca, riporta ben evidente il numero 1) mentre **per il secondo semestre** di vita si continua con il **latte “di proseguimento”** (indicato con il numero 2). Il latte formulato è disponibile sia in polvere, sia liquido pronto per l'uso. Entrambe le formulazioni possono essere utilizzate indifferentemente. In commercio si trovano anche formule speciali: per prematuri, “ipoallergeniche”, antirigurgito. Sono formulazioni studiate per situazioni specifiche che solo il pediatra può valutare, quindi solo lui, nel caso effettivo di necessità, può consigliarne la somministrazione.

Allattare con il biberon

L'allattamento artificiale non deve togliere nulla alla naturalezza dei contatti tra mamma e bambino. È importante anche in questa situazione privilegiare la calma, le coccole e il reciproco benessere. Sistematevi perciò comode, scegliendo una sedia o una poltrona che vi sostenga bene la schiena e fate in modo di avere accanto un tavolino o un ripiano su cui avere a portata di mano il biberon, lo scalda-biberon e i bavaglini. ☞ *Si mangia!, pag. 65* A volte potrà essere il papà a darvi il cambio, la condivisione di questo momento intimo e intenso contribuirà a rafforzare anche il rapporto tra lui e il piccolo.

Frequenza e quantità dei pasti

Anche un bambino allattato artificialmente non perde la sua straordinaria e innata capacità di autoregolarsi in base alle proprie necessità. Rispettate, quindi, il suo appetito e **offritegli il biberon ogni volta che ha fame** lasciandolo libero di mangiare la quantità che desidera. Se lo finisce tutto avidamente, aveva proprio fame! Se ne lascia metà, aveva solo voglia di intrattenersi con voi.

Non preoccupatevi: probabilmente si rifarà alla prossima poppata.

☞ *Si mangia!, pag. 112* Ciò che conta, anche nell'allattamento artificiale, non è quanto il bambino mangia ma se cresce regolarmente.

Consigli importanti

Il biberon va sempre preparato subito prima del pasto, soprattutto nei primi due mesi di vita del bambino. Il **latte avanzato** nel biberon al termine della poppata non deve essere più riscaldato e quindi **non va riutilizzato al pasto successivo**. Il latte ricostituito non deve mai essere lasciato a temperatura ambiente, né nello scaldabiberon né nel recipiente termico. Se indispensabile, bisogna mettere nel recipiente termico l'acqua calda e aggiungere il latte in polvere soltanto al momento del pasto. Se riscaldate il biberon con il forno a mi-

Dopo la poppata al seno o al biberon

Il ruttino

Il bambino, alimentato al seno o al biberon, può ingerire aria che si raccoglie nella parte alta dello stomaco da cui poi esce con il famoso ruttino che è un fenomeno molto frequente nel lattante soprattutto nelle prime settimane di vita.

Non c'è un momento preciso per questo rito che conclude il pasto. Molti bambini lo fanno spontaneamente mentre li allattate, magari quando cambiate seno o durante una pausa dal biberon. Altri stentano invece a liberarsi dell'aria in eccesso. In questo caso, tenete il bambino appoggiato alla spalla massaggiandogli la schiena oppure dando dei colpetti leggeri. Un'altra possibilità è quella di tenerlo con le mani sotto le ascelle seduto sulle vostre ginocchia inclinandolo un po' di lato in maniera alternata.

Se il ruttino non arriva neanche dopo cinque minuti significa che il bambino non ne ha bisogno. Inutile quindi insistere. Se utilizzate il biberon verificate che i fori della tettarella non siano troppo grossi perché il bambino potrebbe mangiare troppo velocemente ingurgitando aria. Ma questo può succedere anche con una tettarella con

fori piccoli durante lo sforzo che il piccolo fa per succhiare. A volte sono necessarie diverse prove prima di trovare la tettarella giusta.

➡ *Si Mangia!*, pag. 110





croonde, prestate molta attenzione alla temperatura del latte, perché spesso non è uniforme: infatti mentre la bottiglia può sembrare fredda, il latte potrebbe essere bollente con il rischio di ustioni. Meglio evitare il microonde, se possibile. La confezione di latte in polvere, una volta aperta, va richiusa con cura e conservata per non più di quindici giorni in luogo asciutto, mai in frigorifero, e lontano da fonti di calore (leggete sempre con cura le istruzioni riportate sulle confezioni). Il latte liquido aperto, invece, va richiuso e conservato in frigorifero, per non più di 24 ore. ➤ *Si mangial, pag. 108*

Il rigurgito

È l'emissione di piccole quantità di latte (uno o due cucchiaini da tavola) che cola dalla bocca del bambino indipendentemente dal pasto. Il rigurgito può infatti comparire subito dopo la poppata (e in genere si tratta di latte inalterato) o anche dopo ore. In questo caso il latte si presenta cagliato perché in fase di avanzata digestione. Sono entrambi fenomeni molto frequenti nei lattanti, soprattutto nelle prime settimane di vita, e non devono preoccupare se il bambino cresce con regolarità. Migliorano infatti spontaneamente con il tempo. Si possono in ogni modo adottare piccoli accorgimenti pratici.

- Se il piccolo è allattato con il biberon, tenete il biberon in maniera che non si formi dell'aria nella tettarella, che deve essere totalmente piena di latte, e assicuratevi che i fori della tettarella non siano né troppo stretti né troppo larghi ma lascino passare il latte con regolarità.
- Abituate il bambino a fare delle piccole pause durante la poppata.

- Dopo il pasto, mantenete il piccolo in posizione verticale proteggendo la vostra spalla con un piccolo asciugamano ed evitate di cambiarlo subito dopo la poppata.
- Non lasciatelo seduto nelle seggioline per lattanti (infant-seat) perché la posizione infossata può favorire il rigurgito. La stessa cosa può succedere se, per trasportarlo, usate il marsupio subito dopo il pasto.
- Se il pediatra lo ritiene opportuno, rispetto all'entità e alle caratteristiche del rigurgito, e se il piccolo è allattato con latte formulato, è possibile ricorrere a formule speciali che contengono addensanti, studiate apposta per limitare questo fastidio.

In genere il rigurgito è un inconveniente che non richiede nessun intervento particolare se il bambino cresce regolarmente. Il pediatra va invece interpellato se il rigurgito diventa un vero e proprio vomito con conati prolungati o espulsione "a getto" e se il piccolo manifesta segni di sofferenza (pianto lamentoso, stato di agitazione persistente).



SVEZZAMENTO

Lo svezzamento o divezzamento è una fase di passaggio molto importante, poiché se il cibo è uno dei grandi piaceri della vita, per la maggior parte dei genitori è anche fonte di preoccupazione e interrogativi. Che cosa dovrebbe mangiare un bambino? Può mangiare questo alimento e perché? Per aiutarvi nel periodo dello svezzamento a operare delle scelte graduali e opportune, si offrono dei suggerimenti di massima che non vogliono però essere delle regole assolute. Esistono infatti molte tradizioni, locali ed etniche, che appartengono a ogni gruppo familiare. E, soprattutto, **risulta insostituibile la profonda conoscenza che il pediatra di famiglia ha di vostro figlio** e delle vostre abitudini. Egli infatti, meglio di qualsiasi libro, sa indicarvi i tempi e le modalità di svezzamento e di introduzione dei diversi alimenti, perché ha in mano la situazione clinica del bambino da quando è nato. **Seguite** perciò prima di tutto **le sue indicazioni**. ➤ *Ci si ammala, ci si cura!, pag. 225*



Quando cominciare

Lo svezzamento è un processo che inizia **non prima del 5° - 6° mese** e che procede gradualmente per tutto il primo anno di vita. Durante questo periodo il latte, pur mantenendo un posto importante nell'alimentazione, cessa di essere l'alimento "esclusivo" e viene affiancato da nuovi alimenti. **È il pediatra** in ogni modo **a stabilire i tempi giusti per vostro figlio**. Se allattate al seno e il bambino cresce regolarmente, dovrete iniziare lo svezzamento non prima del 6° mese. Se dimostra invece di essere ancora affamato al termine della poppata, se richiede un numero maggiore di pasti, se riprende a svegliarsi di notte per mangiare, quando ormai non lo faceva più, parlatene con il pediatra che vi indicherà come procedere, qual è il momento più opportuno per introdurre i nuovi cibi, vi consiglierà nelle scelte alimentari, vi dirà insomma, di volta in volta, che cosa è meglio per il vostro piccolo.

Perché cominciare?

- Progressivamente il latte da solo non basta più a soddisfare tutte le esigenze nutritive del bambino che sta per raddoppiare il proprio peso. Il piccolo ora ha bisogno di un maggiore apporto di calorie e ha anche la necessità di nuovi alimenti, più ricchi per esempio di proteine e di ferro.
- L'apparato digerente adesso è più maturo e in grado di assimilare altri cibi oltre al latte.
- Prima del 5-6° mese un bambino sa soltanto succhiare, muovere cioè i muscoli della bocca per "estrarre" il latte; ora invece lo sviluppo neuromuscolare è progredito e il bambino è capace di deglutire cibi più consistenti.

Chi ben comincia ...

Per mesi vostro figlio si è nutrito di latte, si è abituato a quel sapore, a quella "fluidità", e non è per nulla disturbato da questa "monotonia" alimentare. D'improvviso però, senza che lui ne capisca la ragione, tutto cambia radicalmente. Il gusto del latte viene sostituito con quello sapido della pappa, la consistenza liquida si trasforma

in densità cremosa e il piacere di succhiare viene cancellato dall'impatto con uno strumento freddo, duro, scomodo: il cucchiaino. C'è da aspettarsi quindi che ai primi assaggi il vostro bambino dimostri per lo meno stupore e disagio. Ci sono bambini intraprendenti che si adattano facilmente, altri più abitudinari che faticano ad abituarsi ai cambiamenti. Inoltre **ogni bambino ha i propri tempi** ed è vitale rispettarli, sebbene in modo propositivo.

» *Si mangia!, pag. 113*

- **Non abbiate fretta:** la prima pappa, all'inizio, è solo una sequenza di piccolissimi assaggi che servono a fargli prendere confidenza con la novità.
- **Proponete un nuovo alimento per volta** e aspettate qualche giorno prima di introdurne un altro; questo per due ragioni: innanzitutto abitua il bambino ad apprezzare e gustare i sapori dei vari cibi, inoltre può aiutare voi a evidenziare eventuali reazioni di intolleranza.
- **Iniziate con piccole dosi da aumentare gradatamente** man mano che il vostro bambino dimostra interesse per il nuovo cibo.
- **I nuovi alimenti vanno sempre proposti e mai imposti:** pochi cucchiaini controvoiglia non servono a fargli imparare ad avere un buon rapporto con il cibo, anzi.
- **Variate con gradualità gli alimenti** per educare il vostro bambino a gusti diversi e per fornirgli tutti i contenuti nutritivi dei vari cibi: il vostro pediatra vi aiuterà nella scelta.
- **È importante utilizzare alimenti sicuri,** digeribili e preparati in condizioni di massima igiene. » *Si mangia!, pag. 93*
- **Verificate la temperatura della pappa** prima di proporla al vostro bambino perché non sia troppo calda (utilizzate però un cucchiaino diverso da quello destinato al bambino).
- **Non riscaldate una pappa avanzata e già cotta** in precedenza.
- **Fategli indossare una grande bavaglia** e preparatevi ad affrontare qualche improvviso e violento sputo di pappa: all'inizio lo svezzamento può rivelarsi "un affare sporco".





Come cominciare

Pazienza e gradualità: su questi due binari bisogna condurre l'avvio dello svezzamento. Quali cibi scegliere per primi? In quale sequenza proporli? In pratica, come si può comporre la sua prima pappa? Non esistono schemi rigidi di svezzamento validi per tutti i bambini. Ogni piccolo, infatti, ha esigenze di crescita del tutto soggettive e quindi differenti fabbisogni di energia e di nutrimento. È il pediatra di famiglia, che conosce vostro figlio, a essere il punto di riferimento più importante. Esistono, tuttavia, dei criteri generali che costituiscono la base di una corretta alimentazione, indicazioni che vi aiuteranno non solo a comprendere meglio le raccomandazioni del vostro pediatra, ma anche a metterle in pratica con più facilità.

La prima pappa

La prima pappa è un vero e proprio “piatto unico”: un insieme di alimenti che si completano tra loro assicurando al lattante tutti i nutrienti di cui ha bisogno. Di solito, **la pappa va a sostituire una poppata di latte**: la terza poppata, se il bambino fa cinque pasti, o la seconda se ne fa già quattro. 🍴 *Si mangia!*, pag. 113

Preparazione

- Fate bollire le verdure in un litro d'acqua a fuoco lento per circa 30/60 minuti (in pentola a pressione sono sufficienti metà dell'acqua e 15/30 minuti di cottura).
- Filtrate il brodo e calcolatene 150-200 grammi, quindi passate le verdure cotte con un passaverdura con il disco a fori piccoli e aggiungete 3 cucchiaini di verdura così passata alla porzione di brodo.
- In alternativa al passaverdura potete utilizzare circa 200-230 g di brodo con all'interno le verdure e tritare direttamente queste ultime con il frullino ad immersione, avendo cura di tenerlo sempre ben immerso nel brodo per evitare la formazione di schiuma.
- Nel brodo caldo stemperate 3-4 cucchiaini di crema di cereali precotta.
- Integrate 1/2 vasetto da 80 g di carne omogeneizzata.
- Completate con 1 cucchiaino di olio d'oliva extravergine.
- Una pratica alternativa sono gli omogeneizzati di verdure o preparati per brodo disidratati.

Degustazione

- **Non proponetela mai quando la fame è eccessiva**, il bambino potrebbe innervosirsi nell'aspettare le piccole dosi di pappa offerte dal cucchiaino.
- **Se rifiuta il cucchiaino con decisione, non insistete** ma provate a lasciarglielo tra le labbra perché provi a succhiare una piccola quantità di pappa: potrebbe in questo modo abituarsi più lentamente al passaggio dalla suzione alla deglutizione.





- **Non insistete se rifiuta la pappa con decisione**, meglio ritardare di qualche giorno lo svezzamento piuttosto che avviare un conflitto mamma-bambino-cibo: potete riproporre la pappa dopo due o tre giorni.

Conservazione del brodo di verdure

Conservare per molto tempo il brodo in frigorifero non solo è un errore ma anche un rischio. Le verdure, durante la cottura, disperdono nel brodo, oltre a vitamine e sali minerali, anche nitrati, sostanze che esposte all'aria si trasformano in nitriti, che possono creare problemi all'organismo. Ecco allora che più passano i giorni più aumenta il rischio di avere la presenza di nitriti nel brodo vegetale. Per questo motivo, si raccomanda di **consumare in giornata il brodo** o, al massimo, di **conservarlo in frigorifero per non più di ventiquattro ore**. Se non si utilizza tutto il brodo o se, per motivi organizzativi, se ne prepara di più, è possibile congelarlo in piccole porzioni. In questo caso è importante che lo si faccia subito, senza lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente e senza tenerlo in frigorifero ventiquattro ore. Per raffreddare rapidamente il brodo immergere la pentola ben chiusa in acqua fredda con cubetti di ghiaccio, poi fare le porzioni monouso da 150/200 grammi e congelarle subito. Quando serve, è sufficiente scongelare il brodo sul fuoco o al microonde, non farlo scongelare a temperatura ambiente. Poi proseguire aggiungendo gli altri ingredienti.

Conservazione del vasetto di omogeneizzato aperto

Gli omogeneizzati non contengono conservanti quindi, una volta aperti, devono essere conservati in frigorifero per non più di 24 ore. È opportuno però avere l'accortezza di non prelevare il prodotto direttamente dal vasetto con il cucchiaino per metterlo in bocca al bambino. Così facendo, infatti, il contenuto del vasetto si inquina con la saliva e la sua conservazione può non dare più garanzie di igiene e sicurezza. Prendere quindi la quantità che serve con un cucchiaino pulito e metterla in un piattino. Richiudere il vasetto di omogeneizzato ermeticamente e rimetterlo in frigorifero. Dal piattino si può tranquillamente prendere l'omogeneizzato con lo stesso cucchiaino che si usa per darlo al bambino. Se ne avanza un po', è da gettare.

Frutta e verdura: convenzionale, biologica od omogeneizzata?

- Frutta e verdura biologica sono ottenute con tecniche di coltivazione che escludono l'uso di pesticidi di sintesi.
- La certificazione biologica garantisce il metodo di coltivazione ma non il prodotto finale: una contaminazione può essere sempre possibile a causa, ad esempio, dell'inquinamento ambientale o per la presenza di contaminanti "naturali" (micotossine, nitrati) o da deriva di trattamenti con pesticidi effettuati su coltivazioni convenzionali adiacenti a quelle biologiche.
- I prodotti biologici e i corrispondenti prodotti convenzionali seguono le stesse disposizioni di legge per quanto riguarda i limiti per micotossine e nitrati. Si tratta di limiti fissati per l'alimentazione dell'adulto.
- La legge impone che gli omogeneizzati, e quindi il contenuto del vasetto, sia praticamente privo di pesticidi, e con livelli di micotossine e nitrati ben inferiori ai limiti fissati per gli alimenti freschi perché destinati a un consumatore particolare: il bambino.

➡ **Si mangia!, pag. 78**

LIMITI DI LEGGE PER I PRINCIPALI INQUINANTI E DIFFERENZE TRA ALIMENTI PER L'INFANZIA E ALIMENTI FRESCI

		Negli alimenti per l'infanzia	Negli alimenti freschi
MICOTOSSINE:			
Aflatossina M1	ppb	0,025	0,05
Aflatossina B1	ppb	0,1	2
Ocratossina	ppb	0,5	3
Zearalenone	ppb	20	100
Patulina	ppb	10	50
Vomitossina	ppb	200	500 - 750
PESTICIDI	ppb	<10	100 -500
NITRATI	ppm	< 200	< 2000 (spinaci) < 4000 (lattuga)
ANABOLIZZANTI		assenti	assenti
OGM		assenti	ammessi ma da dichiarare in etichetta



La seconda pappa

Trascorso un periodo variabile (da una a quattro settimane) dall'introduzione della prima pappa, arriva il momento di introdurre la seconda pappa che **va a sostituire la poppata della sera**. Di solito quando accade si è già passati a 4 pasti e quindi la seconda pappa prende il posto dell'ultimo pasto della giornata. Anche in questo caso, però, non esistono regole fisse valide per tutti. Molto infatti dipende dall'epoca in cui avete iniziato lo svezzamento, dal tempo che avete impiegato per far accettare al piccolo la prima pappa e dalla tolleranza di vostro figlio. Può capitare anche che sia il bambino stesso a esigere prima un pasto serale più completo, ve ne accorgete perché si sveglia di notte, piangente e affamato, cosa che non faceva più da tempo, per riaddormentarsi solo dopo che gli avete dato ancora un po' di latte.

Se allattate al seno, è tempo di inserire la seconda pappa quando il vostro latte comincia a non essere più sufficiente.

È comunque **il pediatra** che, durante le visite periodiche, controllando la crescita del piccolo e gli altri elementi necessari, **concorda con i genitori l'epoca di introduzione della seconda pappa**. L'impatto con la seconda pappa è di solito molto meno problematico. Ormai abituato ai sapori sapidi e alle consistenze cremose, il bambino accetta le novità alimentari con maggiore facilità. Questo non vuol dire però che si possono dimenticare le raccomandazioni iniziali: infatti **gradualità, rispetto dei tempi e dei rifiuti** valgono anche adesso e vanno sempre mantenute. L'introduzione della seconda pappa consente di apportare variazioni di gusto e consistenza all'assortimento di sapori che il bambino già apprezza e di fargli conoscere un cibo del tutto nuovo: **il formaggio**. È infatti questo alimento, che sostituisce la carne del pasto di mezzogiorno, a caratterizzare la seconda pappa. Al brodo e passato di verdure con formaggio e il solito cucchiaino di olio d'oliva extravergine, vanno aggiunti i cereali che alternerete facendogli provare anche il semolino e la pasta, partendo dai formati più piccoli.



Il latte

Con l'inserimento delle pappe la quantità di latte ovviamente diminuisce, ma **rimane ancora un alimento importante nella dieta del vostro bambino**. Se allattate al seno non dovete preoccuparvi: la composizione del latte materno è in grado, tra una pappa e l'altra, di assicurare al piccolo tutto ciò di cui ha bisogno. L'ideale è quindi continuare ad allattare almeno per il primo anno.

👉 *Si mangia!, pag. 116*

Se allattate con il biberon è possibile cambiare latte passando al **latte di proseguimento** (o di tipo "2", secondo la definizione sulle confezioni)

Prodotti per la prima infanzia: la sicurezza al primo posto

Norme produttive

Sugli scaffali della farmacia, dei supermercati o dei negozi specializzati per l'infanzia si trovano molti prodotti destinati all'alimentazione del bambino durante lo svezzamento.

Questi alimenti, proprio perché destinati a un consumatore particolare (i lattanti e i bambini nella prima infanzia) devono sottostare a precise norme produttive, di confezionamento e di etichettatura, fissate dal Decreto Legislativo n.111 del 27/1/92 e da una serie di Decreti Ministeriali. Rientrano in questa categoria di prodotti: il latte artificiale, gli alimenti a base di cereali (creme, semolini, pastine, biscotti), i liofilizzati e gli omogeneizzati.

Il Ministero della Salute inoltre verifica il rispetto delle normative di legge e che gli stabilimenti e i processi produttivi posseggano tutti i requisiti di igiene e sicurezza. Le aziende che commercializzano i prodotti per l'infanzia sono direttamente ritenute garanti e responsabili dell'intera filiera produttiva. Ogni azienda perciò controlla e verifica che ogni fase del

processo produttivo rispetti tutte le norme di legge, al fine di garantire la qualità del prodotto finale.

Omogeneizzati e liofilizzati: cosa sono, come usarli

Sono alimenti (carne, pesce, verdura e frutta) sottoposti a un processo tecnologico di frantumazione finissima che li rende di facile ingestione e digestione. Gli omogeneizzati sono cotti a vapore, confezionati in recipienti di vetro sottovuoto e sterilizzati: non contengono né conservanti, né additivi. Per norma di legge devono essere assenti pesticidi e ormoni, nitrati e micotossine (muffe, particolarmente pericolose per la salute, che inquinano gli alimenti) devono essere a livelli molto bassi, nettamente inferiori ai limiti di legge per frutta e verdura fresca normalmente presenti in commercio. 📖 *Si mangia!, pag. 76*

Gli omogeneizzati sono pronti per l'uso: per preparare il brodo si aggiunge un omogeneizzato di verdure all'acqua calda, mentre quelli di carne e di



che tiene conto sia delle nuove **necessità nutrizionali dell'organismo** del bambino, sia della sua maggiore maturità digestiva.

Rispetto al latte vaccino (che va introdotto non prima dell'anno di vita) il latte di proseguimento è studiato per dare un apporto più equilibrato nei vari nutrienti, molto squilibrati nel latte di mucca che, ad esempio, contiene un eccesso di proteine ed è invece carente di ferro, acidi grassi essenziali e vitamine.

Il latte, per il suo valore nutrizionale, deve essere sempre presente nell'alimentazione del bambino che ne dovrebbe consumare circa mezzo litro al giorno per passare a 300 millilitri dopo l'anno.

pesce possono essere aggiunti al brodo già caldo oppure riscaldati e somministrati con il cucchiaino direttamente dal vasetto. Si possono riscaldare a microonde avendo cura di togliere il coperchio prima di mettere il vasetto nel forno. Controllare sempre la temperatura prima di somministrarli, perché spesso il microonde scalda il contenuto e non il contenitore, perciò il vasetto può risultare freddo, mentre l'omogeneizzato è bollente e a rischio di ustione.

Nell'acquisto verificate la data di scadenza impressa sul coperchio e controllate, leggendo l'etichetta, che il prodotto sia adatto alle esigenze del bambino. Nell'aprire il vasetto assicuratevi di sentire un "click" che garantisce un corretto sottovuoto e quindi una buona conservazione. Una volta aperto, se non viene consumato interamente, il vasetto di omogeneizzato deve essere tenuto in frigorifero per non più di 24 ore. Fate attenzione, però, a non aver preso il prodotto direttamente dal vasetto con il cucchiaino che mettete in bocca al bambino, poiché l'omogeneizzato

si inquina con la saliva e la sua conservazione può non dare più sufficienti garanzie di igiene e sicurezza.

I liofilizzati sono un'alternativa agli omogeneizzati, di solito sono indicati nelle prime fasi dello svezzamento. Vengono prodotti con la medesima tecnologia degli omogeneizzati, hanno analoghe caratteristiche nutrizionali, ma si conservano grazie all'essiccamento finale del prodotto.





Come continuare

Quello che all'inizio dello svezzamento vi sembrava un traguardo irraggiungibile si è poi realizzato: vostro figlio ha preso confidenza con il cucchiaino, si è abituato ai nuovi cibi, ha accettato sapori e consistenze diverse, ha regolato il suo appetito su altri orari. Adesso al momento della pappa vi dimostra tutto il suo entusiasmo: ormai è cresciuto ed è pronto per allargare i suoi orizzonti alimentari. Il cammino per arrivare alla tavola dei grandi è però ancora lungo ed è necessaria molta pazienza e precauzione.

Come nei mesi precedenti, infatti, anche adesso dovete tener conto delle capacità di adattamento del vostro piccolo, del suo appetito e del suo desiderio o meno di novità. È importante, inoltre, **rispettare le tappe evolutive, così diverse da bambino a bambino**, e valutare eventuali intolleranze ai nuovi cibi. Ecco perché è indispensabile **procedere per gradi**, controllando le possibili reazioni prima di inserire un nuovo cibo, e scegliere sempre alimenti garantiti per qualità e digeribilità.



Come cambia la dieta dai 6 agli 8 mesi

L'alimentazione del bambino dai sei agli otto mesi si organizza in **quattro pasti**, praticamente corrispondenti alla **prima colazione**, al **pranzo**, alla **merenda** e alla **cena** delle età successive.

② Si mangia!, pag. 117

ore 7-8 Latte materno o di proseguimento

eventualmente con biscotti (non più di due o tre).

ore 12 Brodo e passato di verdure con:

- all'inizio semolino di grano o crema di cereali misti, successivamente pastina o chicchi di riso per bambini;
- carne o pesce omogeneizzati;
- un cucchiaino di olio d'oliva extravergine;
- frutta, grattugiata od omogeneizzata.

ore 16 Latte materno o di proseguimento

con biscotti oppure yogurt.

ore 20 Brodo e passato di verdure con:

- semolino di grano o crema di cereali misti o pastina;
- formaggi freschi, formaggino in vasetto di vetro o parmigiano;
- un cucchiaino d'olio d'oliva extravergine;
- frutta grattugiata od omogeneizzata.

Come cambia la dieta dagli 8 ai 12 mesi

È una fase di assestamento alimentare: il vostro bambino è ormai padrone di molti cibi, ama sgranocchiare e mordere, forte dei suoi primi dentini. È un piacere quindi per lui trovare nel piatto cibi che hanno una consistenza più solida, che lo spingono a masticare. **🌀 Si mangia!, pag. 118**

Se il vostro bambino mangia volentieri si può provare a suddividere il pasto in diverse portate: per esempio, prima la pastina e poi la purea di verdura con la carne o il pesce e infine la frutta.

Note:

Se però il piccolo a tavola è un po' pigro, continuate a concentrare i vari cibi in un piatto unico, ritardando di un paio di mesi questa scomposizione.

- Verso gli **otto mesi** fanno il loro ingresso nell'alimentazione del bambino il **tuorlo d'uovo cotto e il pomodoro**, ortaggio finora tenuto lontano dai brodi vegetali per il suo potere allergizzante. Ora, però, il piccolo è in grado di consumarlo senza problemi e diventerà il protagonista delle sue prime pastasciutte.
- Con la pastasciutta il bambino si abitua ai suoi "**primi piatti da grande**", inizierà con pastina di piccolissimo formato, proseguirà con i fili d'angelo e poi con pastine sempre più grosse.
- Si può condire la pasta anche con **olio e parmigiano** oppure con un **ragù** preparato con pomodoro e carne o pesce freschi o omogeneizzati.
- Dal 10° mese, per allenare il vostro bambino a **usare i dentini**, potete iniziare a dargli la carne tritata grossolanamente.
- Sempre in questo periodo le puree di verdure e di patate possono diventare veri e propri contorni.

Le allergie

Perché i pediatri, parlando di svezzamento e di nuovi cibi, invitano spesso alla cautela?

Il **primo anno di vita è un periodo delicato** nel quale l'organismo del bambino non ha ancora sviluppato efficaci difese, è più vulnerabile e quindi maggiormente esposto al **rischio di una sensibilizzazione allergica**. È proprio in questo momento che si possono creare le premesse per una successiva comparsa delle allergie.

Nel primo anno di vita le forme allergiche sono soprattutto di tipo alimentare, ma queste aprono poi la strada verso la sensibilizzazione ad altre sostanze negli anni successivi (ad esempio i pollini). I sintomi inizialmente si manifestano a livello della pelle (dermatite, orticaria) e dell'intestino (diarrea, coliche, stipsi) e si modificano nel tempo con problemi a carico dell'apparato respiratorio (rinite, tosse, asma).



L'allergia ad alimenti

Il bambino allergico è quello che reagisce in modo eccessivo a determinate sostanze che invece non danno problemi alla maggior parte dei bambini. Queste sostanze possono essere alimenti (soprattutto latte vaccino, uova e pesce), pollini, acari della polvere, peli di animali, muffe, veleno di insetti e farmaci. L'allergia alimentare è quella più frequente nel primo anno di vita e può provocare disturbi soprattutto a carico della pelle o dell'intestino. Alla diagnosi di allergia alimentare si può arrivare attraverso accertamenti specifici e con una attenta valutazione clinica da parte del pediatra. Una volta individuato l'alimento a cui il bambino è allergico, l'unica terapia valida è quella di eliminarlo completamente dalla dieta insieme a tutti i cibi che lo contengono. Per esempio, se vostro figlio è allergico alle proteine del latte vaccino (ciò è possibile solo se è allattato artificialmente) è necessario osservare alcune precauzioni.

- Non lasciarsi tentare dalla voglia di ridare il latte senza il parere del pediatra: i tempi e le modalità di reintroduzione devono essere attentamente valutati.
- È consigliabile ritardare al 12° mese l'assaggio di uova, pesce e pomodoro, al 3° anno quello della frutta secca.
- L'allergia al latte, fortunatamente, è destinata a scomparire ed è raro che persista oltre i 3-4 anni.
- Eliminare dalla dieta, oltre al latte, anche tutti i latticini.
- Il pediatra consiglierà una formula sostitutiva del latte artificiale per continuare a garantire l'apporto di calcio importante per la crescita.
- Leggere attentamente le etichette per eliminare gli alimenti che riportano la presenza di proteine del latte.



Dubbi e domande

“Allergici si nasce o si diventa?” No, non si nasce allergici, si nasce con una predisposizione all'allergia. La distinzione è fondamentale perché i fattori ereditari sono alla base dell'allergia ma è il contatto costante con l'allergene (la sostanza che provoca allergia) che gioca un ruolo importantissimo. Infatti se in famiglia nessuno è allergico, il bambino ha il 10% di probabilità di sviluppare un'allergia ma la frequenza sale al 40% se uno dei due genitori è allergico e al 60% se lo sono entrambi i genitori.

“Sono una mamma allergica, il mio bambino diventerà anche lui un allergico?” Un bambino che nasce con questa predisposizione familiare può anche non diventare un bambino allergico. È però probabile che ciò avvenga se alla predisposizione si associano fattori scatenanti, come i fattori ambientali, per esempio. Infatti l'inquinamento, anche quello domestico (il fumo!), e il precoce contatto con certi alimenti possono favorire la comparsa dei disturbi.

“È possibile prevenire le allergie?” No, non è possibile prevenire le allergie, ma è possibile ridurne la gravità e ritardare la comparsa dei sintomi attraverso una serie di attenzioni da riservare ai bambini a “rischio allergico”, cioè figli di genitori allergici.

Consigli e suggerimenti per un bambino “a rischio allergico”

Molti studi hanno dimostrato che è possibile ritardare l'insorgenza delle manifestazioni allergiche adottando delle precauzioni a partire proprio dal primo anno di vita. Per questo, specialmente nei casi di familiarità allergica, impiegate con vostro figlio alcune importanti cautele.

- Allattate il bambino al seno il più a lungo possibile, almeno per i primi sei mesi di vita.
- In mancanza del latte materno il vostro pediatra, considerando anche l'entità del rischio su base genetica del bambino, valuterà se proporvi delle formule speciali per l'infanzia a base di proteine “idrolisate”.
- Iniziate lo svezzamento dopo i 6 mesi, sotto la guida del pediatra.



- Non somministrare latte vaccino fino al 12° mese.
- Ritardate a dopo l'anno l'introduzione di alimenti potenzialmente allergizzanti come uova, pomodori, pesce, agrumi.
- Evitate di fumare negli ambienti dove vive il bambino.
- Mantenete la più scrupolosa igiene della sua cameretta (eliminando materassi e cuscini di lana, tendaggi, moquette e peluche dove è possibile l'accumulo di polvere).
- Evitate, se possibile, di tenere animali domestici in casa; nel caso già vivessero con voi curatene in modo scrupoloso la salute e la pulizia.



La celiachia



Un bambino ogni 100 circa nasce predisposto geneticamente a non tollerare il glutine, una proteina contenuta in alcuni cereali (frumento, orzo, segale). Questa intolleranza, che dura tutta la vita, ha conseguenze sull'intestino, in particolare sulla mucosa che lo riveste, che non è più in grado di assimilare bene le sostanze nutritive che riceve. A volte la malattia si manifesta poco dopo l'introduzione del glutine nell'alimentazione con calo di peso, diarrea, inappetenza e pancia gonfia ("forma tipica"). In altri casi invece è più subdola e può passare inosservata per molto tempo. I sintomi di questa "forma atipica" sono vari e vanno dai dolori addominali ricorrenti e stipsi a manifestazioni come, per esempio, bassa statura, ritardo puberale, anemia, insonnia, irrequietezza.

La prevenzione

Studi recenti hanno dimostrato che il migliore atteggiamento preventivo è l'allattamento al seno. È considerato un fattore protettivo soprattutto se si introduce il glutine nella dieta del bambino quando ancora sta assumendo il latte materno. Non sembra peraltro determinante l'età in cui si inserisce il glutine nelle pappe, ma alcuni pediatri preferiscono iniziare lo svezzamento con cereali senza glutine (riso e mais).

La cura

Oggi esistono esami specifici in grado di diagnosticare, più facilmente che in passato, la celiachia. Questa intolleranza al glutine dura tutta la vita, ma i suoi effetti possono essere annullati se si segue una dieta totalmente priva degli alimenti che lo contengono. Solo in questo modo, infatti, si garantisce al bambino una crescita sana e una qualità di vita del tutto simile ai suoi coetanei. In commercio esistono prodotti senza glutine (pasta, biscotti, sostituti del pane, farina per dolci) proposti per facilitare la preparazione dei pasti. Questi prodotti riportano sulle confezioni un simbolo che garantisce la totale assenza di glutine.



Per maggiori informazioni sulla celiachia ci si può rivolgere all'Associazione Italiana Celiachia (A.I.C.), via Picotti 22, 56100 Pisa, tel. 050 580939, sito Internet: www.celiachia.it



ALIMENTAZIONE DOPO L'ANNO

Gli specialisti concordano nel sostenere che una corretta alimentazione nei primi anni di vita può **evitare** in età adulta la maggior parte delle **malattie cardiovascolari**. È una regola nota ma difficile da mettere in pratica se, come dicono le statistiche, in Italia un bambino su cinque è in sovrappeso. L'eccesso di peso nell'infanzia ha probabilità di mantenersi o aggravarsi da adulto con tutti i rischi sulla salute che questo comporta. 🍴 *Si mangia!, pag. 99*

Diversi studi hanno dimostrato che le abitudini alimentari si stabiliscono fra il 2° e il 4° anno di vita e sono poi difficili da modificare negli anni successivi. Questo periodo è quindi molto importante per abituare il bambino a mangiare correttamente. 🍴 *Si mangia!, pag. 119*

È importante sapere che

Nel primo anno di vita il vostro bambino è cresciuto molto, ha praticamente triplicato il peso della nascita, ma non crescerà più così. Nel **secondo anno**, infatti, la **crescita procede con ritmi molto più lenti**, l'appetito di conseguenza si riduce e il bambino perde l'aspetto paffuto e rotondetto dei primi mesi per diventare apparentemente più "magro" e "asciutto". È importante che accettiate questo cambiamento come un fenomeno fisiologico senza farvi prendere dall'ansia. Il vostro bambino ha intanto raggiunto importanti conquiste motorie, gattona, si alza, addirittura può camminare.

Sta diventando un esploratore, attratto più dall'ambiente che dal cibo. Incomincia a manifestare le sue preferenze e i suoi rifiuti: è il **periodo del "no"**, che impara a gestire come segno di forza e potere nei confronti dei genitori.

Il rifiuto del cibo può diventare per il bambino un modo per affermare la propria personalità, una modalità efficace se i genitori preoccupati propongono sempre nuovi alimenti nella speranza, spesso vana, di soddisfarne le richieste. L'evoluzione alimentare del bambino va di pari passo con lo sviluppo delle sue abilità e della sua crescita. Nel secondo anno, il traguardo più importante per lui è la conquista dell'autonomia, anche a tavola.

L'esempio

L'imitazione è una straordinaria spinta all'apprendimento, anche alimentare. A tavola vostro figlio vi osserva e soprattutto scruta curioso nei vostri piatti. Non si può pretendere che mangi le verdure se noi genitori le detestiamo, né che faccia colazione se in famiglia nessuno la fa. **Le abitudini alimentari sono contagiose.** Ecco perché, se volete che vostro figlio condivida i pasti con voi, è indispensabile che proprio adesso correggiate gli errori della "dieta dei grandi". Ricordatevi che **guardandovi a tavola sarà stimolato a imitare i vostri gesti**, a mangiare con le posate e a bere con il bicchiere. ➤ *Si cresce!, pag. 160*

L'ambiente

L'appetito e la gioia di stare a tavola dipendono dall'atmosfera che si ha intorno e i bambini hanno antenne formidabili in grado di captare tensioni e nervosismi.

- Cercate di mantenere **l'atmosfera serena**, parlate e spiegate al bambino quello che ha nel piatto, evitate di trasformare il momento del pasto in un gioco.
Non accendete la televisione.
- Se rifiuta la pappa, se d'improvviso vuole essere imboccato, non fatevi prendere dal panico ma, mantenendo la calma, **rispettate i suoi rifiuti.**
- Non vivete i "no" come una sfida e **non costringetelo a mangiare per forza.** Così, negate la sua voglia di indipendenza, aumentate la sua frustrazione per non essere stato compreso e, quel che è peggio, gli fate capire quanto voi tenete al cibo: ben presto, lo userà come una potente arma di ricatto affettivo che diventa poi molto difficile da controllare.

Non forzatelo a mangiare soprattutto se al rifiuto del cibo corrisponde un malessere (febbre, raffreddore o disturbi intestinali) e, se i disturbi persistono, consultate il pediatra.

I salumi

Pur essendo una buona fonte di proteine, non sono alimenti nutrizionalmente consigliabili perché ricchi di grassi saturi, di sale e di conservanti. **Preferite il prosciutto crudo o cotto naturale senza conservanti**, privati del grasso visibile (attenzione ai fili di grasso in prossimità della parte magra che possono rimanere aderenti, lunghi e andare di traverso in gola), e **la bresaola**.

Non date a vostro figlio i salumi più di 1-2 volte la settimana. Il pasto con prosciutto e bresaola sostituisce il pasto di carne, rossa o bianca: la carne non dovrebbe essere somministrata più di cinque volte la settimana, secondo le raccomandazioni di tutti i nutrizionisti.

Il sale

Salare gli alimenti è solo un'abitudine; l'acquisizione di un gusto particolarmente salato nell'infanzia condiziona la scelta verso alimenti saporiti anche in età adulta. L'eccesso di sale nella dieta può predisporre all'ipertensione arteriosa, quindi salate i piatti del bambino con **estrema moderazione**. » *Si mangia!, pag. 116*

Lo zucchero

Come il sale va utilizzato con molta moderazione, prestate particolare attenzione allo zucchero presente negli alimenti confezionati (biscotti frollini, merendine, succhi di frutta).

» *Si mangia!, pag. 116*

Varietà degli alimenti

La monotonia è nemica dell'appetito e della buona salute. Avete trascorso molti mesi a far conoscere al bambino molti alimenti diversi, se adesso cadete in una routine culinaria rischiate di vanificare questi sforzi con un doppio svantaggio: diminuite la curiosità alimentare di vostro figlio e il suo appetito, squilibrate la sua dieta per eccesso o per difetto.

» *Si mangia!, pag. 119*





Perché variare?

La risposta è semplice: nessun alimento è “completo”, cioè è in grado di soddisfare da solo le diverse necessità dell'organismo. Di conseguenza, il modo più semplice e sicuro **per garantire l'apporto di tutte le sostanze nutritive** è quello di offrire al bambino la più ampia possibilità di scelta e la più opportuna combinazione di alimenti diversi. Questo riduce anche il rischio di ingerire in eccesso sostanze estranee eventualmente presenti in un determinato alimento (metalli, inquinanti).

Come variare?

Naturalmente, ogni variazione deve essere attuata mantenendo l'equilibrio degli apporti nutritivi. Ma non occorre essere esperti nutrizionisti, basta fare riferimento alla **piramide alimentare** studiata dagli specialisti per insegnare a mangiare bene e in modo equilibrato a tutti: bambini e adulti. ➤ *La piramide alimentare!, pag. 119*

Sicurezza degli alimenti

Nel primo anno di vita la proposta di un cibo sicuro è favorita dalla disponibilità di **alimenti per l'infanzia che per legge garantiscono l'assenza di pesticidi, ormoni e hanno limiti stabiliti rispetto alla presenza di nitrati e micotossine**, minori rispetto ai corrispettivi **alimenti freschi**. L'utilizzo degli alimenti per l'infanzia può proseguire anche nel secondo anno, per un'alimentazione "a misura di bambino", ma si deve anche abituare progressivamente il piccolo al consumo di alimenti tradizionali, soprattutto per la diversa consistenza. La **sicurezza rimane un requisito fondamentale** e da non trascurare. Un cibo è sicuro quando non contiene sostanze che possono essere dannose per la salute, né subito dopo che l'abbiamo mangiato, né a distanza di tempo. Se un alimento è contaminato da germi (risultato di una cattiva conservazione e igiene), l'effetto dannoso si manifesta in genere dopo poco tempo. Non è così per gli effetti nocivi di inquinanti (chimici, additivi, metalli) che si accumulano lentamente nell'organismo evidenziando danni a distanza di anni.

Note:

Importanza dell'igiene

Cifre diffuse dall'Organizzazione Mondiale della Sanità documentano che sono elementi importanti per compromettere le qualità igienica dei cibi: una scorretta conservazione domestica degli alimenti e il tipo di cottura. **Per evitare i rischi di contaminazione** è importante perciò seguire opportuni accorgimenti.

» *Si mangia!*, pag. 124

- **Lavate bene le mani** prima di toccare un cibo e prima di cucinare, soprattutto dopo aver cambiato il pannolino al bambino.
- **Controllate l'igiene** di strofinacci, del tagliere e del piano di cottura: avanzi di briciole o tracce di alimenti lasciate in giro sono potenziali serbatoi di germi.
- Scegliete una dispensa lontana da fonti di calore (non vicino ai fornelli).
- **Conservate in frigorifero** le verdure in un panno umido e pulito (non in sacchetti di plastica); il pesce eviscerato va lavato e coperto, il liquido della carne non deve sgocciolare; più la carne è spezzettata, prima è da cucinare; le uova vanno conservate chiuse negli appositi contenitori.
- **Evitate qualsiasi contatto** tra **alimenti crudi e alimenti cotti**.
- **Lavate accuratamente** sotto l'acqua corrente frutta e verdura.
- **Cuocete bene gli alimenti**: una corretta cottura, oltre a salvaguardare il valore nutrizionale dell'alimento, aiuta a distruggere i germi dannosi.
- **Consumate gli alimenti subito dopo la cottura**. Se decidete di cucinare in più, subito dopo la cottura raffreddate rapidamente il cibo immergendo la pentola in acqua fredda quindi riponete il tutto, in un recipiente freddo, in frigorifero.
- **Non mettete cibi ancora caldi in frigorifero**, ciò provoca un brusco innalzamento della temperatura con il rischio di rovinare anche gli altri alimenti conservati.



Regole di sicurezza

L'etichetta

Leggere attentamente l'etichetta è utile per accertarsi della qualità nutrizionale e delle caratteristiche dei prodotti che si acquistano.

- **Ingredienti:** sono indicati in ordine decrescente di quantità. Scegliete prodotti confezionati con alimenti semplici, evitate quelli che utilizzano grassi idrogenati (favoriscono l'insorgere di malattie cardiovascolari) e additivi o coloranti, sono sostanze inutili dal punto di vista nutrizionale e a rischio per intolleranze o allergie.
- **Analisi nutrizionale:** verificate e prestate attenzione all'apporto calorico soprattutto per merendine e frollini.
- **Data di scadenza:** "da consumarsi entro" è il termine entro cui il prodotto va consumato, mentre "da consumarsi preferibilmente entro" è il termine minimo di conservazione cioè la data fino alla quale il prodotto, se opportunamente conservato, mantiene le sue caratteristiche di genuinità. Verificate sempre la data di scadenza prima di ogni acquisto.
- **Modalità di conservazione e di utilizzo:** il produttore può indicare come utilizzare l'alimento e se sono necessari accorgimenti per la conservazione.



Gli inquinanti

La contaminazione degli alimenti da inquinanti è uno degli aspetti più inquietanti dell'alimentazione dei nostri giorni. Non sempre è possibile identificare la sostanza dannosa e difendersi. Questo vale soprattutto per il bambino, che risulta particolarmente esposto al rischio di sostanze tossiche perché il suo organismo, ancora immaturo, è meno capace di eliminarle. Per ridurre al minimo il rischio sono perciò opportune alcune attenzioni.

» **Si Mangia!, pag. 76**

Frutta e verdura

- Acquistatele solo in stagione ed evitate quelle provenienti da paesi lontani: maggiore è la distanza, maggiore è la probabilità che per la conservazione siano state utilizzate anche sostanze chimiche.
- Controllatene lo stato scartando quella ammaccata o ammuffita per il rischio di micotossine, tossine prodotte da funghi che inquinano gli alimenti e sono particolarmente nocive per la salute.
- Per limitare l'effetto nocivo dei nitrati, potenzialmente cancerogeni, presenti nelle verdure a foglia verde, acquistate poca verdura per volta e conservatela per tempi brevi in frigorifero, non a temperatura ambiente, e non in sacchetti chiusi.

Carne

- Scegliete carne di provenienza sicura, che offra garanzie sull'assenza di farmaci e ormoni.
- Alternate il consumo dei diversi tipi di carne tra bianche e rosse.
- Eliminate il grasso visibile, è la zona in cui tendono ad accumularsi la maggior parte degli inquinanti.

Pesce

- Per il bambino scegliete solo pesci di piccola taglia: infatti maggiori sono le dimensioni, maggiore è la probabilità di accumulo nelle carni di mercurio e diossina (evitate pesce come tonno, palombo e spada).
- Evitate sempre il pesce di fondale (sogliola, platessa) perché molto più a rischio di inquinamento.

» **Si Mangia!, pag. 78**



Se il bambino non mangia

È la principale preoccupazione dei genitori e delle mamme, in particolare, che sono spesso in ansia per la scarsa crescita del proprio bambino oppure perché non termina, come faceva prima, il suo piattino di pappa o il biberon. La cosa importante è verificare se si tratta di un vero o di un falso problema.

Falsa inappetenza

Nel secondo anno di vita il bambino cresce meno e quindi in proporzione mangia meno.

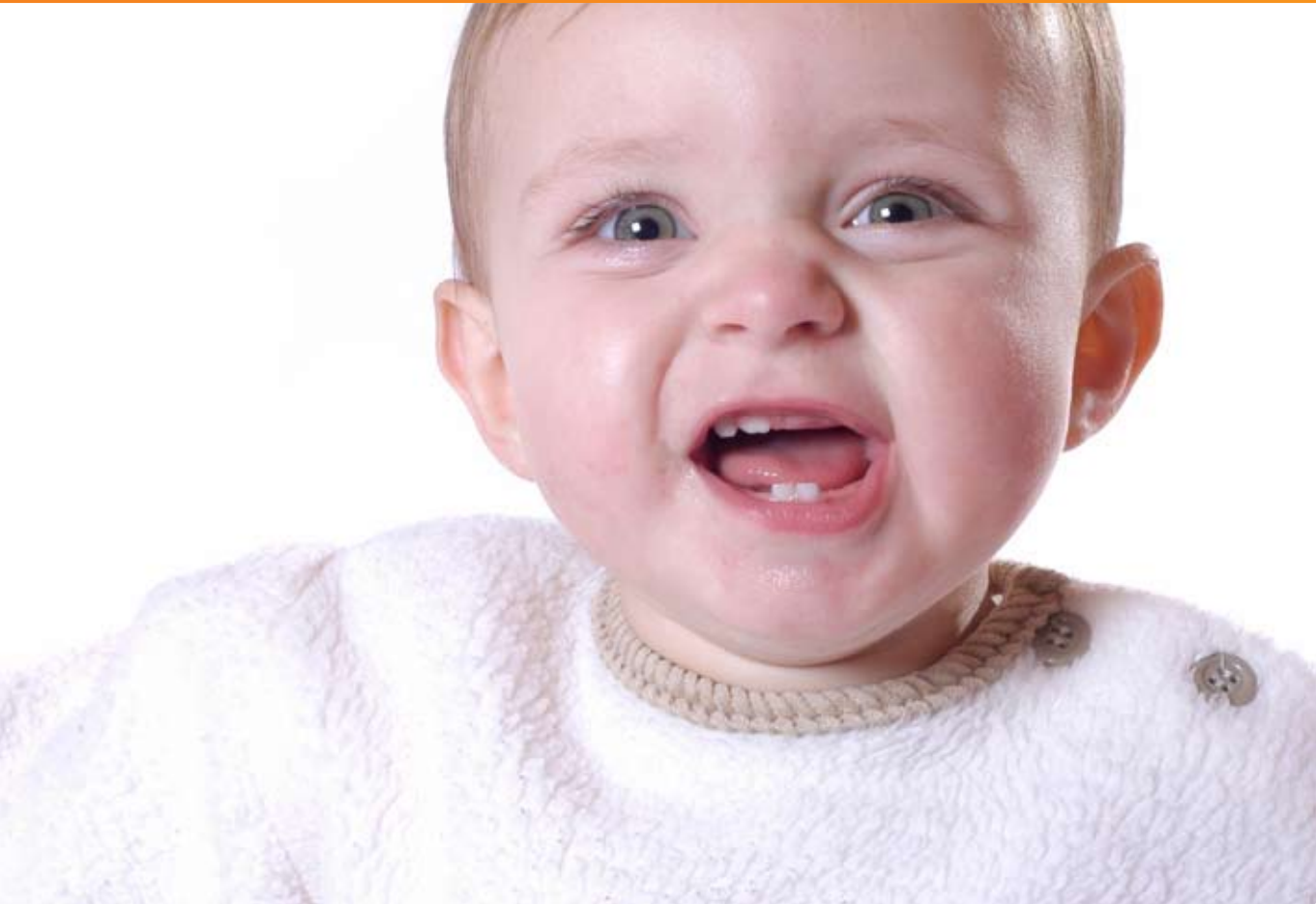
I genitori devono accettare serenamente questo cambiamento e non adottare atteggiamenti controproducenti del tipo “lo costringo per il suo bene” con il pericolo di far odiare al bambino il momento del pasto, oppure “purché mangi, gli do quello che vuole” con il rischio di provocare squilibri nutrizionali. Inoltre, si finisce per consi-



derare inappetente il bambino solo perché non mangia la quantità di cibo stabilita per lui. Se il pediatra conferma che la crescita di vostro figlio è regolare, cercate di adottare delle regole di comportamento per far sì che la tavola non diventi un terreno di scontro e il cibo un'arma di ricatto.

- **Non forzatelo a mangiare contro voglia:** serve solo a innescare un cattivo rapporto con la tavola.
La sola vista del cibo può scatenare infatti una sensazione di nausea e rifiuto, così un falso problema di inappetenza si trasforma in inappetenza reale!
- **Non trasformate il cibo in un premio:** “se mangi la carne poi ti do una caramella”, in questo modo confermate la convinzione che la carne non è buona mentre la caramella sì.
- Ma anche, **non trasformate il cibo in un castigo:** “se non mangi non vedi i cartoni in televisione”, rischiate di fargli vivere con ansia il momento del pasto.
- **Non riproponete dopo mezz’ora** un pasto rifiutato in precedenza: se continua a mangiare irregolarmente avrà sempre meno appetito al pasto successivo.
- **Se rifiuta una pappa** non preparatene subito un’altra, ma saltate il pasto successivo: convincetevi che anche saltare un intero pranzo non è dannoso per il bambino, anzi, arriverà con più appetito alla cena.
- Anche un bambino in buona salute **non sempre ha lo stesso appetito:** come per noi adulti, l’appetito può variare da un pasto all’altro, soprattutto se si ha mangiato più del necessario, o da un giorno all’altro.
- **Non lasciatevi ricattare:** se vostro figlio si rende conto che non mangiando ottiene ciò che vuole e che voi siete disposti a tutto pur di vederlo mangiare, abuserà del proprio potere e ogni pasto diventerà un “mercanteggiamento”.
- Per accontentarvi il bambino può rassegnarsi a mangiare anche senza appetito: vostro figlio vi farà effettivamente felice, ma a lungo andare il mangiare al di sopra delle proprie esigenze lo porterà al sovrappeso, rendendolo poi infelice. Ne vale la pena?

Note:



Vera inappetenza

Se è vero che il calo di appetito è un evento fisiologico da rispettare, è anche vero che non dobbiamo trascurare l'evenienza che possa essere **l'espressione di uno stato di malessere**.

Come individuarlo?

- Verificate se sono presenti disturbi come febbre, tosse, diarrea.
- Controllate se sta mettendo dei denti (soprattutto molari e canini, dotati di cuspidi aguzze), per cui la masticazione può essere fastidiosa.

È normale che questi disturbi riducano l'appetito perché l'organismo utilizza per guarire più in fretta le energie che dovrebbe spendere per la digestione dei cibi.



È dunque assolutamente inopportuno forzarlo a mangiare. Anche quando sarà guarito non costringetelo troppo presto a terminare il suo piatto, ci vuole infatti pazienza perché il piccolo recuperi le forze e la voglia di mangiare. Se queste tappe vengono rispettate con naturalezza, l'appetito ritornerà presto.

Tuttavia se il rifiuto del cibo è persistente, se il bambino è svogliato e stanco, se registrate un calo di peso, non esitate a chiedere consiglio al vostro pediatra.

Dubbi e domande

“Il mio bambino di due anni mangia solo alimenti tritati e non vuole masticare.” La masticazione è ovviamente condizionata dalla presenza e dal numero dei dentini, ma a 2 anni un bambino è sicuramente in grado di masticare. È quindi importante stimolare questa funzione che rappresenta anche una tappa della crescita. Molti bambini sono abitudinari e pigri, per questo faticano a rinunciare ad alimenti morbidi e di facile assimilazione rispetto ad altri che richiedono un “lavoro” di masticazione. Per abituarlo è importante portarlo a tavola con i genitori e proporgli pezzettini di frutta o di altri alimenti, mentre vengono consumati dal resto della famiglia.

“La mia bambina di 18 mesi non vuole più bere latte, né con il biberon né dalla tazza: come fare?” Può capitare che improvvisamente i bambini rifiutino con decisione un alimento che avevano sempre mangiato con piacere ed è frequente che questo rifiuto sia proprio riferito al latte. Latte e latticini sono tuttavia ancora importanti nella dieta perché sono la principale fonte di calcio necessario per la crescita di ossa e denti. Il latte può essere proposto in vari modi: tradizionalmente con i biscotti al mattino, magari “sporcato” con cacao o orzo per mascherare il sapore del latte. Le alternative sono yogurt, frullati di latte e frutta, budini, creme dessert o gelati contenenti latte. Se il bambino rifiuta queste proposte, è possibile passare a ricette “salate” che prevedono il latte come ingrediente base: besciamella con una pasta cotta al

forno, polenta cotta nel latte, gnocchi alla romana, purè... e tutte le proposte che si possono trovare in un buon libro di cucina. Possono essere proposti anche i formaggi stagionati tal quali, come per esempio il parmigiano o il grana, sono un'ottima fonte di calcio, oppure come ingredienti di ricette salate o dolci, per esempio una torta di ricotta. In sostanza l'impegno quotidiano è di proporre almeno un pasto al giorno con latte o latticini, sia come ricetta dolce che salata. È consigliabile parlare con il proprio pediatra per un'eventuale integrazione di calcio, se il bambino rifiuta qualsiasi alimento latteo.

“Ho una bimba di 20 mesi che vuole solo il biberon con latte e biscotti rifiutandosi di mangiare qualsiasi cosa sia a pranzo che a cena. Mangia solo se le propongo il latte.” È una bambina che va educata al sapore di nuovi cibi e alla masticazione. Non bisogna scoraggiarsi ai primi rifiuti. Il metodo più efficace è quello di riproporre un nuovo alimento in continuazione e con pazienza. Molti studi dimostrano che a questa età possono essere necessari almeno dieci tentativi prima che i bambini prendano confidenza e lo accettino. Inoltre è molto importante l'esempio e l'imitazione, infatti il bambino accoglie più facilmente un cibo quando vede che è mangiato con regolarità dai suoi genitori.

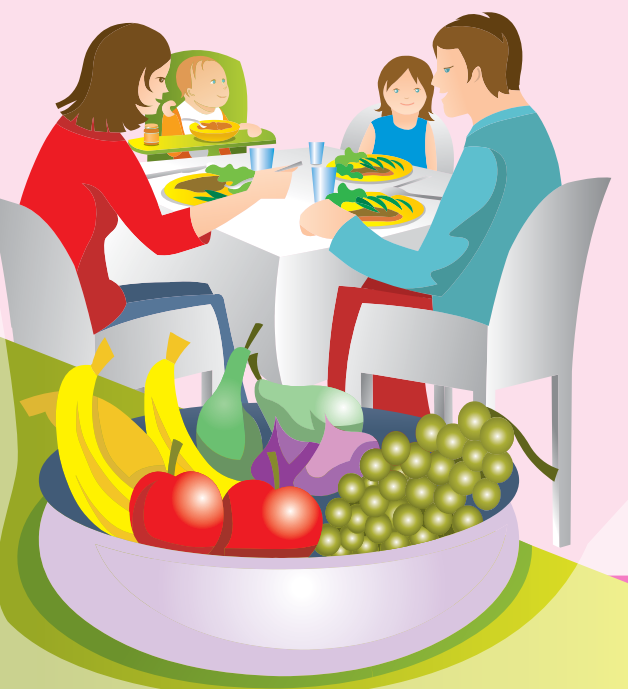
“Il mio bambino di 16 mesi da qualche tempo fa molti capricci quando si mette a tavola. Rifiuta la carne che ha sempre mangiato e se lo costringo sputa tutto piangendo.” A questa età, in coincidenza con lo sviluppo della personalità, può capitare che il bambino manifesti con decisione le sue preferenze di gusto. Costringerlo a mangiare è controproducente perché può far nascere una decisa avversione per quell'alimento, con risvolti negativi che si protraggono nel tempo. La carne può essere proposta in diverse versioni: nel ragù, in polpettine croccanti cotte al forno, per esempio, o sostituita vantaggiosamente dal pesce. L'importante è non trasformare il momento del pasto in una lotta di potere tra genitore e figlio.



Sovrappeso e obesità, un primato italiano. Come prevenirli.

I bambini italiani sono tra i più grassi d'Europa, e non c'è da vantarsene! L'obesità è un problema di notevole rilevanza sociale. Le sue complicità riguardano problemi di salute che possono manifestarsi nell'infanzia e nell'adolescenza (valgismo delle ginocchia, piede piatto, diabete, pubertà precoce). Un bambino obeso ha inoltre molte probabilità di diventare un adulto obeso con un maggiore rischio di malattie metaboliche e cardiovascolari. Se non volete che il vostro bambino, prima o poi, entri in questa classifica, instaurate un sano ed equilibrato regime alimentare in famiglia, perché il sovrappeso si previene con un'alimentazione sana ed equilibrata e con un corretto stile di vita, da subito. 🍴 *Si Mangia!*, pag. 119

- Non forzate a mangiare, fidatevi della capacità innata del bambino di autoregolarsi.
- Le porzioni devono essere a misura di bambino non di adulto, un bambino non può mangiare la stessa quantità di cibo di un adulto: controllate ciò che proponete al vostro bambino e scegliete come merende delle mini porzioni.



- Dategli l'abitudine di fare la prima colazione: le statistiche insegnano che sono proprio i bambini obesi a saltare questo appuntamento.
- Dategli il buon esempio, consumando quotidianamente frutta e verdura.
- Favorite l'abitudine verso alimenti integrali, legumi, yogurt e frutta.
- Utilizzate preferibilmente per la cottura degli alimenti il metodo al vapore o al forno, evitando le frittture.
- Evitate che mangi tra un pasto e l'altro.
- Non date dolci come premio, non zuccherate gli alimenti se non è strettamente necessario.
- Abituatelo a dissetarsi con acqua o spremute, non con bevande zuccherate.
- Limitate il consumo di merendine, frollini, patate, pane, salumi e formaggi.
- Spegnete la televisione durante i pasti: se è concentrato sul video mangia in modo automatico senza neppure accorgersi di che cosa e quanto sta mangiando.
- Insegnategli a mangiare senza fretta: i bambini che mangiano velocemente, infatti, tendono a ingrassare di più perché non assaporano ciò che mangiano e non sono mai sazi.
- Sviluppate e coltivate l'abitudine al movimento: evitate, quando possibile, l'uso del passeggino e dell'auto, fatelo camminare; salite le scale anziché utilizzare l'ascensore.
- Incoraggiatelo a fare sport: spingetelo, quando sarà il momento, a praticare un'attività sportiva che lo faccia star bene divertendosi.

» *Si cresce!*, pag. 155

⊛ Consigli pratici

LE COLICHE



Cosa sono, come affrontarle

Le coliche gassose si manifestano con crisi di pianto improvvise e persistenti per ore, che si ripetono quasi regolarmente ogni sera. Il bambino è sofferente, tiene le gambe flesse e i pugni chiusi. È difficile eliminarle completamente, ma adottare alcuni accorgimenti può essere d'aiuto.

Se allattate al seno

- Non tenetelo attaccato al seno per

troppo tempo (non più di 15 minuti per seno) e non attaccatelo spesso, rispettate un intervallo minimo di 2 ore tra una poppata e l'altra.

- Evitate di bere tè, caffè, cioccolato o bevande a base di cola che, passando nel latte, possono stimolare il piccolo.
- Verificate con il pediatra se nella vostra dieta c'è qualcosa di sgradito al bambino, a volte l'eliminazione di latte e uova si è rivelata efficace per contenere gli episodi di coliche.



Se allattate artificialmente

- Controllate che i fori della tettarella e le modalità di allattamento siano adeguate.
- Consultate il vostro pediatra che valuterà se è il caso o meno di sostituire il latte formulato con un'altra formula speciale per una settimana, verificate se la sostituzione vi è d'aiuto.

Cosa fare quando la colica è in atto

Potete seguire, in ordine sequenziale, i consigli indicati. Questi accorgimenti vi aiuteranno ad alleviare i disturbi del bambino, non sempre saranno risolutivi.

- Diminuite gli stimoli esterni (luci, rumori).
- Evitate di stimolarlo troppo: muoverlo continuamente può solo aumentare il disagio.
- Coccolatelo e cullatelo con movimenti ritmici e dolci.
- Massaggiategli il pancino in senso orario, tenendolo in braccio a pancia in giù.
- Ricorrete a un bagnetto caldo.
- Attaccatelo al seno per 3-5 minuti o offritegli dell'acqua (o un'altra bevanda) in piccola quantità, per favorire la ripresa del transito intestinale.
- Solo se sono più di 48 ore che non si scarica, stimolate la sua defecazione con un microclisma.

Cosa non fare

Le coliche gassose sono prive di conseguenze per il bambino e tendono a risolversi spontaneamente entro il terzo o il quarto mese. Un bambino con coliche è estremamente stressante ma non fatevi prendere dal panico, né dall'angoscia e cercate provvedimenti che potrebbero rivelarsi controproducenti.

- Non mettere il piccolo a dormire a pancia in giù.
- Non sostituire il latte materno con una formula artificiale.
- Non somministrare farmaci senza il consiglio del pediatra (una buona regola da osservare sempre), infatti alcuni farmaci per le coliche, se presi a dosaggi elevati possono addirittura creare problemi invece di risolverli, mentre altri farmaci, non pericolosi, risultano in genere poco efficaci.
- Non utilizzare in maniera eccessiva clisteri o sondini rettali per far uscire l'aria perchè a lungo andare possono provocare irritazioni.

Quando consultare il pediatra

- Se il pianto dura più di 3 ore e non riuscite a consolarlo.
- Se il pianto è lamentoso e il piccolo è sofferente e pallido.
- Se sono presenti altri segni di una malattia (febbre, vomito, diarrea, stitichezza).
- Se rifiuta di alimentarsi.
- Se non aumenta di peso.

⊗ Consigli pratici

ALLATTAMENTO AL SENO

Posizioni e come attaccarlo

La posizione che si adotta e il modo in cui il piccolo si attacca al seno sono fondamentali per garantire il successo dell'allattamento. La posizione deve essere comoda per mamma e bambino.

Prima della poppata

Prima di iniziare ad allattare, lavatevi bene le mani con acqua e sapone, poi solo con acqua lavate i capezzoli che asciugherete delicatamente.



La posizione seduta

È la posizione più comune. Sedetevi su una sedia o poltrona che vi consenta di allungare la schiena mantenendola dritta e di appoggiare bene i piedi a terra. Il

braccio della mamma che sostiene la testa del bimbo va sempre appoggiato su un bracciolo o su dei cuscini. Sostenete il piccolo in modo che la testa sia nella piega del vostro gomito e il suo viso di fronte al seno. Assicuratevi che il corpo del piccolo sia contro il vostro "pancia a pancia", non inchinatevi per porgere il seno ma avvicinate a voi il bimbo.

La posizione distesa

Questa posizione è utile quando siete stanche o volete allattare a letto.

Mettetevi sul fianco con il bambino girato verso di voi, anche lui sul fianco e con il viso rivolto verso il vostro seno.





La posizione a rugby

Questa posizione è così chiamata perché il corpo del bambino viene tenuto al seno come un pallone di rugby. È indicata in caso di ingorgo mammario o per allattare contemporaneamente due gemelli.



Per attaccare il bambino correttamente

Molti problemi che insorgono durante l'allattamento (dalle ragadi alla scarsa produzione di latte) dipendono da un errato modo di attaccare il bambino al seno.

1



Avvicinate la guancia del piccolo al seno in modo che per istinto cerchi il capezzolo.

2



Tenete tra pollice e indice l'areola e il capezzolo: il bambino così si attaccherà facilmente afferrandoli

⊛ Consigli pratici

insieme; contemporaneamente, con le altre dita, sostenete il seno da sotto lasciando libera l'areola: in questo modo eviterete che il peso della mammella faccia sfuggire di bocca la presa del capezzolo.

3



Accertatevi di come si è attaccato: se ha la bocca ben aperta (buona parte dell'areola deve essere visibile al di sopra

del labbro superiore ma non sotto quello inferiore), se il labbro inferiore è rivolto all'infuori, se il suo mento è aderente al seno, significa che è attaccato bene.

4 Se attaccandolo avvertite dolore, interrompete la suzione strofinando delicatamente con il vostro mignolo l'angolo della bocca e allontanandolo dal seno solo quando la apre. Ricordatevi che se la presa è corretta l'allattamento al seno non dovrebbe causare dolore.

5 Alternate i seni lasciando che succhi 10-15 minuti per parte. Alla poppata successiva ricordatevi di iniziare dal seno con cui avete terminato la precedente (una spilla da balia appesa al reggiseno vi aiuterà a ricordare).

6 Dopo un paio di settimane, in rapporto all'entità della montata lattea, se c'è molto latte si può passare a un solo seno per pasto, iniziando al mattino con quello dei due seni che vi sembra più pieno. Sarà il vostro pediatra di famiglia a consigliarvi se e quando passare a un solo seno per poppata.

Dopo la poppata

Dopo la poppata lavate il seno con acqua senza sapone, asciugatelo bene (anche con



l'asciugacapelli) poi copritelo con coppette assorbenti (non quelle con la protezione impermeabile) che cambierete spesso, se umide. Indossate reggiseni comodi e lasciate, quando potete, il seno libero all'aria.

Capezzolo piatto o rientrante

Il capezzolo piatto o rientrante può rappresentare una difficoltà ma non compromette la possibilità di allattare. Infatti il piccolo deve attaccarsi all'areola mammaria e non al capezzolo la cui forma, quindi, non è determinante.

Che cosa fare

- Prestate attenzione alla modalità con cui attaccate il bambino al seno.
- Per favorire la presa dell'areola potete sorreggere il seno dal basso con la mano aperta a C (non comprimate l'areola con le dita aperte a forbice).
- Se la presa è particolarmente dolorosa e difficile potete utilizzare alcuni dispositivi, in vendita in farmacia o nei negozi specializzati, che possono aiutarvi prima della poppata a far uscire maggiormente il capezzolo, oppure durante la poppata potete applicare il paracapezzolo sul capezzolo ed allattare senza dolore.
- Se il problema non si risolve può essere una soluzione, se il pediatra lo consiglia, spremere il latte dal seno e somministrarlo poi al piccolo con il biberon.

Ragadi e ingorgo mammario

Ragadi: come si presentano

Le ragadi sono piccole ferite che segnano la superficie dei capezzoli e sono dovute a una suzione scorretta. Per la mamma la poppata è molto dolorosa.

Cosa fare

- L'intervento più importante è correggere il modo in cui il piccolo si attacca al seno.
- Evitate di lavare frequentemente il seno con saponi.
- Allattate prima dal seno meno dolente, in questo modo il latte diventa prontamente più disponibile anche nell'altro.
- Tra una poppata e l'altra, se possibile, esponete i seni all'aria o brevemente al sole, eventualmente utilizzate per qualche minuto un asciugacapelli.

Dopo la poppata

- Subito dopo la poppata applicate sull'areola per 10-15 minuti un impacco con garza o coppetta assorbente imbevuta con soluzione a temperatura ambiente di amuchina al 2% (20 cc di amuchina pari a 2 tappi in un litro d'acqua). Appena terminato l'impacco abbiate cura di risciacquare bene con acqua il seno.
- Le ragadi possono sanguinare, quindi è possibile che il piccolo rigurgiti

⊛ Consigli pratici

latte con tracce di sangue:
non allarmatevi, continuate ad allattare
ma parlatene con il pediatra.

Ingorgo mammario: come si presenta

Può capitare che il seno diventi duro e dolente, l'areola è gonfia e tesa. Il bimbo non riesce ad afferrare bene il seno e a svuotarlo completamente: l'afflusso eccessivo di latte blocca la secrezione e ingorga le mammelle.

Le cause

Le cause possono essere varie.

- Una eccessiva produzione di latte.
- Pasti poco frequenti.
- Un reggiseno troppo stretto.
- Un insufficiente svuotamento.

Cosa fare

- Fate poppate frequenti, cambiando la posizione.
- Attaccate il piccolo prima al seno dolente.
- Applicate impacchi caldi sull'areola, soprattutto prima della poppata, per facilitare la fuoriuscita del latte.
- Favorite lo svuotamento del seno tra una poppata e l'altra con una "spremitura" manuale o con un tiralatte. Il latte spremuto non va eliminato, ma può essere conservato per essere riproposto in caso di necessità, ad esempio in assenza della mamma.

La mastite

L'ingorgo, se non si risolve, può evolvere in mastite. La mamma avverte che il seno intessato è particolarmente duro, dolente con una chiazza rossa e calda. Compare malessere generale e febbre. Può essere necessario un antibiotico: il medico vi consiglierà il farmaco adatto da assumere durante l'allattamento.

Spremere il latte e conservarlo

Spremitura dal seno

Ci sono situazioni particolari in cui può essere utile prelevare il latte dal seno e conservarlo per riproporlo al piccolo con il biberon quando, ad esempio, la mamma è assente o per ridurre la tensione del seno causato da un ingorgo mammario. Si può ricorrere alla "spremitura" manuale o, più comodamente, si può utilizzare un tiralatte.



- 1** È fondamentale l'igiene: lavate le mani con acqua e sapone e utilizzate solo contenitori sterilizzati.



- 2** Mantenete il seno al caldo (potete fare impacchi caldi o una doccia calda per alcuni minuti) per favorire il flusso di latte.



- 3** Applicate il tiralatte sull'areola e tirate delicatamente ma con regolarità, oppure, con la mano, spremete delicatamente il seno.



Latte spremuto: conservazione e utilizzo

Raccogliete il latte in contenitori sterili e dopo averli chiusi ermeticamente, raffreddateli subito sotto l'acqua corrente, quindi metteteli immediatamente in frigorifero o in congelatore.

Potete conservare il latte:

- in frigorifero per non più di 24 ore;
- nel congelatore a -20°C per non più di 3 mesi.

Al bisogno scongelate il latte in acqua calda a bagnomaria e non a temperatura ambiente. Non ricongelate mai l'eventuale latte avanzato per un successivo utilizzo.

⊛ Consigli pratici

ALLATTAMENTO ARTIFICIALE

La preparazione del biberon

Attenzione all'igiene

Per essere certi di offrire un alimento corretto da un punto di vista nutrizionale e igienico, è importante preparare il biberon facendo molta attenzione all'igiene, seguendo con scrupolo le indicazioni per la ricostituzione.

Come procedere

1 Lavate le mani con cura.

2



Utilizzate biberon e tettarelle perfettamente sterili.

3 Procuratevi un'acqua oligominerale a basso contenuto di sali minerali: l'etichetta deve riportare un residuo fisso non superiore a 150 mg-litro e preferibilmente inferiore a 50 mg-litro.

4



Versate nel biberon la giusta quantità di acqua calda. Per garantire la massima sicurezza igienica, l'acqua con cui si ricostituisce il latte non deve avere una temperatura inferiore a 70°C.



Riempite il misurino di polvere raccogliendo la polvere al centro della confezione senza pressarla lungo le pareti; scrollate piano e orizzontalmente il misurino per eliminare eventuali sacche d'aria e quindi livellate la polvere con la lama del coltello tenuta perpendicolare per eliminare l'eccedenza; non prestate la polvere.

- 6** Di solito si aggiunge un misurino di polvere ogni 30 grammi di acqua messa nel biberon ed è bene mantenere sempre questa precisa proporzione senza fare mezze misure.

- 7** Chiudete il biberon senza stringere troppo la ghiera che fissa la tettarella alla bottiglia altrimenti strozzate i meccanismi di valvole presenti, importantissimi per permettere all'aria di entrare nel biberon evitando che si formi una pressione negativa che renderebbe più faticosa per il bambino la poppata, favorendo anche l'introduzione di aria a causa della suzione forzata.

- 8** Agitate il biberon affinché la polvere si scioglia senza grumi.

- 9** Raffreddate rapidamente il latte ricostituito fino a una temperatura di 37-38°C e somministratelo subito. Controllatene sempre la temperatura prima di darlo al piccolo versandone alcune gocce sul dorso della vostra mano (non assaggiatelo voi!).

Ricordatevi di...

- Preparare sempre il biberon subito prima del pasto.
- Non riscaldare il latte ricostituito per riutilizzarlo successivamente.
- Non mantenerlo al caldo nello scaldabiberon o in una bottiglia termica.
- Buttare il latte avanzato.

Seguire con attenzione queste norme igieniche è fondamentale per la sicurezza del vostro bambino.

⊛ Consigli pratici



La poppata

Come procedere

- 1** Prima di prendere in braccio il bambino verificate la temperatura del latte versandone alcune gocce sul dorso della vostra mano (non assaggiate voi il latte!).
- 2** È importante controllare anche che il latte fuoriesca a gocce ravvicinate. Se esce “a filo” il foro è troppo grosso, mentre se scende lentamente è troppo piccolo o è ostruito. In entrambi i casi la poppata può essere difficoltosa. A volte sono necessarie diverse prove prima di trovare la tettarella giusta.
- 3** “Avvertite” il vostro bambino che il latte è pronto accarezzandogli dolcemente la guancia con un dito o con la tettarella: si volgerà aprendo la bocca per afferrare il biberon.



4 Date il biberon tenendolo inclinato in modo che tettarella e collo della bottiglia siano pieni latte, per evitare che il piccolo succhi aria.

5 Controllate che l'aria entri nel biberon formando bollicine abbastanza grosse che risalgono lungo il latte contenuto nella bottiglia; se le bolle sono minute probabilmente avete stretto troppo la ghiera. Per evitare che si formi una pressione negativa, quando il bambino si riposa per prendere fiato, potete togliergli di bocca il biberon, raddrizzandolo per permettere all'aria di entrare, e rimettendolo rapidamente in bocca, con un movimento facile e rapido che non gli crea disturbo e di cui nemmeno si accorge mentre “tira il fiato”.

Dopo la poppata

- Il ruttino: terminata la poppata tenete il bambino in posizione verticale appoggiato alla spalla, massaggiandogli leggermente la schiena o sollecitandolo con piccoli colpetti per favorire il ruttino, ossia l'espulsione dell'aria deglutita durante il pasto. Non sempre il bambino ha bisogno di espellere aria, non insistete quindi se il ruttino “non arriva”.
- Lavate dopo ogni poppata biberon e tettarella e sterilizzateli.

Igiene del biberon

L'igiene assoluta è la prima e più importante regola che va rispettata.

Trascurare questo aspetto, infatti, può aumentare il rischio di infezioni in un momento, come i primi mesi di vita, in cui il piccolo è molto più vulnerabile. E visto che il latte artificiale non contiene i preziosi anticorpi propri del latte materno, questa difesa spetta a voi. Ecco, punto per punto, tutte le precauzioni che dovete adottare.

Prima della sterilizzazione

Biberon, tettarelle e tutto l'occorrente usato per preparare i pasti va accuratamente lavato con acqua calda, detersivo e spazzola dopo ogni poppata.

Se i fori delle tettarelle vi sembrano ostruiti, puliteli aiutandovi con una spilla da balia. Sciacquate tutto, ripetutamente sotto l'acqua calda corrente, quindi sterilizzate. Questo, infatti, è il solo modo per evitare il proliferare di germi e il rischio di possibili infezioni. La sterilizzazione può essere fatta “a caldo” o “a freddo” (il procedimento è valido anche per l'igiene del succhiotto).

La sterilizzazione a caldo

È dovuta alle alte temperature che si raggiungono con l'ebollizione: si fanno bollire per venti minuti tutti gli oggetti immersi nell'acqua in una grossa pentola coperta. Si possono utilizzare anche sterilizzatori elettrici che producono vapore o sistemi di sterilizzazione

⊛ Consigli pratici

sempre a vapore, ma con il microne. Seguite scrupolosamente le istruzioni d'uso.

La sterilizzazione a freddo

È un metodo basato sull'azione di una sostanza chimica (il cloro) che agisce distruggendo i germi. È un metodo più pratico di quello a caldo e consente la sterilizzazione anche di oggetti di plastica. Tutto l'occorrente da sterilizzare va posto nell'apposita vaschetta a cui si aggiunge

l'acqua e il disinfettante nelle dosi riportate nelle istruzioni. Si lascia il tutto immerso completamente nella soluzione per almeno un'ora e mezzo o, addirittura, fino al momento del pasto successivo. Non occorre sciacquare biberon e tettarelle prima di utilizzarli: l'odore di cloro che possono conservare non deve preoccupare in quanto il prodotto disinfettante è del tutto innocuo. La soluzione va rinnovata ogni ventiquattro ore.

DOSI INDICATIVE DI LATTE

La tabella suggerisce le dosi medie indicative e non le quantità di latte che un bambino deve necessariamente assumere, poiché sono possibili differenze anche tra lattanti della stessa età e dello stesso peso.

Età	Quantità per poppata	Numero pasti al giorno
15 giorni	80-90 g	6
20 giorni	90-100 g	6
1 mese	110-120 g	6
45 giorni	120-130 g	6
2 mesi	150-160 g	5
3 mesi	160-180 g	5

La frequenza delle poppate tiene conto dei tempi di digestione. All'inizio, un neonato ha bisogno di circa tre ore e mezzo per digerire un biberon. Con il passare dei mesi e l'aumentare delle dosi, il bambino allunga spontaneamente l'intervallo tra i pasti. Per questa ragione il numero si riduce. In linea di massima, il bambino nel 1° mese di vita consuma 6 pasti, dal 2° al 4° mese scende a 5 e dopo, con l'avvio dello svezzamento, si stabilizza a 4 pasti.



SVEZZAMENTO



Primi alimenti da introdurre

Le verdure

La base della prima pappa è il brodo vegetale. Questa componente liquida ha una ragione nutrizionale: l'acqua, infatti, è un elemento indispensabile non solo per trasportare le sostanze nutritive ma anche per aiutare l'apparato digerente ad assimilarle. In questo caso, poi, è ricca di sali minerali e vitamine, disperse durante la cottura dalle verdure. Quali utilizzare subito? Sicuramente patate e carote, per poi inserire gradualmente, e un tipo alla volta, zucchine, finocchi, sedano e fagiolini.

- Da evitare le verdure dal sapore amaro e quelle dall'aroma molto intenso, come cipolle, verze, cavoli.
- È consigliabile ritardare l'introduzione

di coste, spinaci e bietole per l'alto contenuto di nitrati, sostanze che potrebbero creare problemi a un bimbo di pochi mesi; anche i pomodori, potenzialmente allergizzanti, e i legumi, molto ricchi di fibre, vanno introdotti più tardi.

- Lavate molto bene verdura e frutta, meglio se sono prodotti provenienti da coltivazione biologica.
- Invece di acquistare le verdure, specialmente nella stagione meno favorevole al reperimento di verdure fresche, si possono utilizzare quelle omogeneizzate in vasetto: sono pratiche e offrono la sicurezza (garantita da disposizioni di legge) di essere esenti da pesticidi e di avere bassi contenuti di nitrati.

⊗ Consigli pratici



I cereali

I cereali sono il secondo alimento che va ad aggiungersi alla pappa. Perché? Innanzitutto per rispettare, anche in fase di svezzamento, una tradizione alimentare tipicamente mediterranea il cui valore dietetico è ormai riconosciuto da tutti gli esperti di nutrizione. In secondo luogo per arricchire la pappa di amido (ovvero di zuccheri complessi) e quindi di energia di lunga durata che permette al bambino di affrontare intervalli sempre più lunghi tra i pasti.

- Il riso è sicuramente il cereale più indicato per cominciare, in quanto è più digeribile e meno allergizzante; all'inizio va somministrato sotto forma di crema di riso.
- In alternativa si può utilizzare il mais, che è senza glutine come il riso, oppure il grano, l'orzo e l'avena (con glutine) e i loro derivati come creme multicereali, semolino, pastina. Alcuni pediatri consigliano di iniziare con cereali senza glutine

anche se comunque in questo modo non si previene la comparsa della malattia celiaca.

- I cereali per l'infanzia si trovano in commercio sotto forma di pastine, creme e semolini. A parte le paste gli altri due non richiedono cottura, perché precotti: basta versarli a pioggia nel brodo caldo e mescolare.

⊗ *Si mangia!, pag. 86*

L'olio

È da preferire l'olio extravergine d'oliva in quanto ricco di acido oleico (il principale acido grasso del latte materno), di vitamine e di sostanze antiossidanti (utili per il benessere delle cellule). È digeribile e genuino perché ottenuto dalla prima spremitura meccanica delle olive senza l'uso di solventi chimici. Si utilizza a crudo.

La carne

Il valore nutrizionale della carne è dovuto alle proteine ad alto valore biologico e al contenuto in sali minerali, tra cui zinco e ferro. Si introduce sotto forma di omogeneizzati o liofilizzati di coniglio, agnello, tacchino per continuare con pollo, vitello e manzo. Successivamente, non prima dell'ottavo mese e preferibilmente dopo il dodicesimo, si può utilizzare carne di macelleria.

- All'inizio dello svezzamento sono da preferire omogeneizzati o liofilizzati di carne, più digeribili e sicuri,



perché la carne proviene da allevamenti controllati che garantiscono l'assenza di sostanze ormonali ed estranee.

- Omogeneizzati e liofilizzati sono pronti per l'uso e possono essere aggiunti direttamente alla pappa calda, alla pasta, al brodo vegetale, oppure l'omogeneizzato può essere somministrato direttamente dal vasetto con il cucchiaino.
- Se utilizzate carne di macelleria, acquistate solo carne di provenienza nota e garantita da marchi di qualità.
- Scartate le parti grasse perché nutrizionalmente non adatte a un bambino e perché sono le parti dove possono accumularsi le sostanze tossiche; non somministrate fegato e altre interiora.
- La carne andrebbe cotta a vapore per conservare meglio il suo valore nutrizionale e poi frullata od omogeneizzata; può anche essere bollita nel brodo vegetale.
- Quando utilizzate carne di macelleria preferite il muscolo di manzo: si tratta di un animale adulto, non più nutrito con ormoni o altri farmaci; la tenerezza del vitello o del filetto non è necessaria perché la carne è da tritare.

Il formaggio

È un alimento ricco per la presenza di proteine ad alto valore biologico, di calcio e di grassi in percentuale diversa a seconda del tipo.

- I formaggi stagionati, tipo parmigiano reggiano o grana padano o simili, sono particolarmente nutrienti e digeribili (soprattutto quelli con stagionatura superiore a 2 anni); si possono aggiungere grattugiati sulla pappa al posto di carne, pesce o altri tipi di formaggio.
- La ricotta, morbida e dal sapore delicato, è tra i primi formaggi proposti, ma deve essere fresca e di provenienza garantita.
- I formaggini in vasetto hanno un ridotto contenuto di grassi, sono igienicamente sicuri e di qualità.
- I formaggini "fusi" non sono indicati soprattutto, se contengono polifosfati che limitano l'assorbimento del calcio a livello intestinale.

La frutta

Ricca di vitamine, sali minerali, fibre e zuccheri. Si incomincia con mele e pere per passare alle banane, alle prugne e poi anche ad albicocche, pesche e agrumi.

Fragole, kiwi e frutta secca (mandorle, noci, nocciole) non sono adatte sotto l'anno di vita perché allergizzanti.

- Scegliete frutta di stagione, matura, indenne da pesticidi.
- Lavatela accuratamente, poi frullatela o grattugiatela.
- Evitate la frutta esotica e quella che proviene da luoghi lontani.
- Se conservata a lungo in frigorifero la frutta perde gran parte delle sue proprietà vitaminiche.

⊗ Consigli pratici

- Gli omogeneizzati di frutta sono prodotti con frutta selezionata, non contengono pesticidi, sono igienicamente sicuri, presenti su vasta gamma in tutte le stagioni e quindi più adatti per avviare e consolidare lo svezzamento.

Lo yogurt

È una fonte importante di calcio oltre che di proteine. I fermenti "probiotici" ("i fermenti lattici") lo rendono un alimento particolarmente digeribile e svolgono un'azione favorevole sulla flora batterica contribuendo al benessere dell'intestino. Si può inserire nell'alimentazione del bambino già dal 7° mese.

Alimenti da evitare

Il sale

Gli alimenti che compongono la pappa sono già naturalmente salati. Aggiungere altro sale, oltre a creare un carico eccessivo sui reni del bambino, può abituare il palato a un gusto troppo salato che potrebbe condizionare le future scelte alimentari. L'abitudine a mangiare troppo salato può favorire, in età adulta specie nelle persone predisposte, lo sviluppo di ipertensione arteriosa. Meglio quindi non eccedere.

Lo zucchero

Aggiungetelo ai cibi e alle bevande del bambino con parsimonia e solo se strettamente

necessario. L'uso dello zucchero può infatti abituare il bambino a ricercare sempre il gusto dolce, che può favorire lo sviluppo di carie ed essere un fattore determinante di sovrappeso.

⊗ *Si mangia!*, pag. 99

Il miele

È sconsigliato fino al compimento dell'anno. Innanzitutto è un dolcificante, quindi presenta le stesse controindicazioni dello zucchero, ma soprattutto può contenere le spore del bacillo botulinico che nell'intestino del bambino possono liberare una tossina responsabile di una grave intossicazione.

Acqua e bevande

L'acqua

Nei mesi caldi, in ambienti afosi, con l'avvio dello svezzamento, il bambino deve essere abituato a bere. L'acqua è sicuramente la bevanda più adatta. Ma quale acqua?

- Le acque minerali "minimamente mineralizzate" con un residuo fisso, inferiore a 50 mg/l (dato riportato in etichetta) sono indicate per la diluizione del latte in polvere e come bevanda al momento della pappa. Anche le acque "oligominerali" possono avere lo stesso utilizzo.
- Le acque con un residuo fisso superiore a 500 mg/l vanno riservate ai momenti in cui il piccolo non sta bene



perchè contribuiscono a reintegrare l'acqua e i sali minerali persi con il sudore, la febbre o la diarrea.

- L'acqua ideale non deve comunque contenere nitrati oltre 10 mg/l e sodio (Na in etichetta) oltre i 20 mg/l per non abituare i bambini sin da piccoli al gusto salato.
- L'acqua minerale deve essere naturale, non addizionata di anidride carbonica e non deve contenere bollicine naturali.
- L'acqua di rubinetto in Italia è generalmente

di buona qualità. Per conoscere con precisione le caratteristiche di quella della vostra zona potete chiedere informazioni alla ASL di riferimento. Per la ricostituzione del latte in polvere deve essere prima bollita, però così facendo molti sali minerali precipitano.

- L'uso di filtri migliora la qualità dell'acqua di rubinetto, ma i filtri richiedono un'accurata manutenzione e la sostituzione periodica.

CALENDARIO INSERIMENTO ALIMENTI

Per aiutarvi nel periodo dello svezzamento a operare delle scelte graduali e opportune, si offrono dei suggerimenti di massima che non vogliono però essere delle regole assolute. Questo calendario è riferito a bambini sani ed è solo indicativo; non sostituisce la profonda conoscenza che il pediatra di famiglia ha di vostro figlio e delle vostre abitudini. Seguite perciò prima di tutto sempre le sue raccomandazioni.

Età	Alimenti
A 5-6 mesi	verdure, cereali, olio d'oliva, carne, parmigiano, pera, mela, banana
Dopo i 7 mesi	yogurt, formaggi freschi, prosciutto cotto senza conservanti e additivi
Dopo gli 8 mesi	pesce, legumi, tuorlo d'uovo, pomodoro, frutta di stagione (tranne agrumi, kiwi e fragole)
Dopo i 9 mesi	agrumi
Dopo i 12 mesi	uovo intero, latte vaccino, sale, zucchero con moderazione

⊛ Consigli pratici

Altre bevande

- Le tisane sono un modo per somministrare l'acqua sfruttando gli effetti benefici delle erbe, per esempio l'azione rilassante della camomilla o, in caso di coliche, quella sgonfiante del finocchio. Se le tisane contengono zucchero non vanno somministrate prima del sonno per il loro effetto cariogeno. ➤ *Si cresce!*, pag. 134
- Il tè, se non è deteinato, non è indicato per il lattante.
- Le spremute di agrumi non sono indicate prima dei 9 mesi perché considerate allergizzanti.
- I nettari di frutta sono bevande caloriche perché contengono zucchero.
- Aranciate, cole e altre bibite gassate non sono da utilizzare.

Dopo gli 8 mesi



Il pesce

È un alimento di elevato valore nutrizionale apporta proteine, sali minerali (tra cui ferro),

vitamine ma soprattutto particolari acidi grassi (chiamati "omega 3") che sono fondamentali per lo sviluppo del sistema nervoso centrale e della retina dell'occhio. Non solo. I grassi del pesce svolgono un'azione regolatrice su diversi meccanismi, con il risultato di mantenere bassi i livelli di grassi e colesterolo nel sangue. In sostanza, i grassi del pesce alla lunga proteggono le arterie e allontanano il rischio di malattie cardiovascolari come l'ipertensione e l'arteriosclerosi. Un compito preventivo che sarà tanto più efficace quanto più è precoce, un motivo questo per abituare vostro figlio (ma anche voi) a mangiare pesce fin da piccolo.

L'uovo

È un piccolo grande cibo: il tuorlo è ricco di grassi, proteine, minerali (ferro, fosforo, calcio) e vitamine (A, D e complesso B). L'albume è invece privo di grassi, ma contiene proteine nobili. Proprio l'albume, però, se somministrato precocemente può essere causa di manifestazioni allergiche. Ecco perché il bambino dovrà conoscere l'uovo in tempi diversi, prima il tuorlo e soltanto dopo l'anno l'albume. L'uovo (cotto) sostituisce nella pappa la carne, il pesce o il formaggio.

I legumi

Fagioli, ceci, lenticchie, piselli sono definiti "la carne dei poveri" per la loro importanza nutrizionale, poiché contengono proteine di origine vegetale. Potete inserirli dall'8° mese, prima come brodo, poi anche passati ma senza buccia.



L'ALIMENTAZIONE DOPO L'ANNO



La piramide alimentare

Immaginate di rappresentare il mondo degli alimenti come una piramide composta da 4 piani, ognuno dei quali racchiude un gruppo di cibi che, pur essendo diversi tra loro, hanno

caratteristiche simili da un punto di vista nutrizionale. È all'interno di questi gruppi che si deve scegliere per comporre la dieta giornaliera del bambino.

⊗ Consigli pratici

I gruppi alimentari

■ Il gruppo dei cereali e dei tuberi

È formato dalla pasta, dal riso, dal pane, dalle farine (inoltre fette biscottate, biscotti, crackers), ma anche dalle patate, l'unica "verdura" che, come i cereali, è ricca di amido. Questo è il gruppo dell'energia poiché apporta zuccheri complessi, ma anche una discreta quantità di proteine di ridotto valore biologico e buone quantità di vitamine del complesso B.

■ Il gruppo della frutta e degli ortaggi

Comprende anche i legumi freschi e rappresenta una fonte importantissima di fibra, sali minerali, vitamine, sostanze antiossidanti che svolgono una preziosa azione protettiva e di rallentamento dei processi di invecchiamento cellulare.

■ Il gruppo del latte e derivati

Latte, yogurt, formaggi formano un gruppo a sé perché più di qualunque altro alimento forniscono il calcio, un minerale importantissimo per lo sviluppo osseo del bambino, oltre a proteine di ottima qualità biologica.

■ Il gruppo della carne, del pesce e delle uova

Riunisce tutti gli alimenti che forniscono proteine ad alto valore biologico, ferro e alcune vitamine, principi essenziali per la crescita. Nell'ambito del gruppo sono da preferire le carni magre

e il pesce. In questo gruppo è bene includere anche i legumi secchi (ceci, fagioli, fave, piselli) perché sono ricchi di ferro e di "proteine verdi" che, se accoppiate a quelle contenute nei cereali, si "trasformano" in proteine nobili.

■ Il gruppo dei grassi da condimento

Olio d'oliva, di semi (mais, girasole, soia, arachide e vinacciolo) e poi burro, margarina, strutto, lardo, panna. Ecco riuniti tutti gli alimenti che hanno in comune un unico principio nutritivo: i grassi, e sono fonte concentrata di calorie. Di essi è bene però utilizzare quasi esclusivamente l'olio extravergine di oliva, evitando i grassi di origine animale (burro, strutto, lardo, panna), perché ricchi di grassi saturi.

Come si costruisce la piramide

Con i gruppi alimentari si costruisce la piramide, che aiuta anche a risolvere il problema della frequenza di somministrazione dei cibi.

■ Primo piano e base

Larga e solida, è rappresentata dal gruppo dei cereali (pane, pasta, riso, patate, biscotti, semolini); fornisce energia di lunga durata e, se i cereali sono integrali, anche fibra. Questo è il motivo per cui i cereali vanno portati in tavola da un minimo di 2 a un massimo di 4 volte al giorno.



■ Secondo piano

Sempre ben consistente è costituito da verdura e frutta. Il bambino deve approfittare il più possibile dei principi nutritivi di questi alimenti: si può arrivare anche a 5 proposte al giorno, badando di non scendere sotto le 3 volte.

■ Terzo piano

È composto sia dal gruppo di carni, pesce, uova, sia da quello di latte e latticini. Questo piano è più piccolo dei precedenti perché non bisogna

eccedere con questi alimenti:

la frequenza è infatti di 1-2 volte al giorno, sia per un gruppo, sia per l'altro, variando spesso. Sono da preferire le carni magre e soprattutto il pesce. Le uova 1-2 volte la settimana.

■ Quarto e ultimo piano

La punta della piramide: racchiude i grassi da condimento a cui possiamo aggiungere anche gli zuccheri per dolcificare. E siccome siamo in vetta, sono entrambi da consumarsi con moderazione: 1-3 volte al giorno.



Grassi da condimento, zuccheri per dolcificare
da consumare con moderazione 1-3 volte al giorno.

Carni, pesce, uova, latte e latticini

1-2 volte al giorno variando spesso.
Meglio carni magre soprattutto pesce.
Uova 1-2 volte alla settimana.

Verdura e frutta

anche 5 volte al giorno,
non meno di 3 volte al giorno.

**Cereali, pane, pasta, riso,
patate, biscotti, semolini**
minimo 2 volte al giorno,
massimo 4 volte al giorno.

⊛ Consigli pratici

I pasti

Pranzo e cena

Verso i 10-12 mesi il bambino impara a regolare il proprio appetito su quattro pasti: la colazione, il pranzo, la merenda e la cena. È un'impostazione che va mantenuta, anzi, consolidata.



La scomposizione in portate

È la novità: un primo piatto con pastasciutta o risotto, un secondo con contorno. All'inizio, si presenta solo la carne, il pesce o l'uovo, in seguito, si affiancano le verdure, sempre meno passate.

Il piatto unico

Verso i quindici-diciotto mesi, può sorgere qualche difficoltà. In questo periodo, infatti, il bimbo comincia a esprimere con decisione le sue preferenze al punto da rifiutare ostinatamente anche alimenti che prima mangiava di gusto e affezionarsi solo ad alcuni cibi che richiede siste-

maticamente. È un atteggiamento che non va contrastato. Un'ottima soluzione, per aggirare l'ostacolo, è reintrodurere nella dieta, tre-quattro volte alla settimana, il piatto unico. A mezzogiorno il piatto unico può essere un'invitante pasta col pesce o con un ragù di carne. Alla sera, le "proteine nobili" della carne e del pesce possono essere validamente sostituite da un piatto che riunisca cereali e legumi.

Sono il riso e piselli, la pasta e fagioli, la pasta e ceci e tanti altri piatti unici, tipici della nostra tradizione mediterranea. I legumi, all'inizio, andranno proposti passati e poi gradualmente, verso la fine del secondo anno, aggiunti interi. La frutta deve essere presente sia a pranzo che a cena. Una buona abitudine è consumarla anche al mattino e a merenda.



Come variare il secondo piatto

Sette giorni, ovvero sette pranzi e sette cene per un totale di quattordici pasti. Il primo piatto è a scelta tra pasta, riso o piatto unico.



Come variare in modo equilibrato il secondo piatto? Ecco le combinazioni possibili che serviranno a programmare i pranzi e le cene di una settimana senza monotonia.

N°pasti	Combinazione
6 pasti	3-4 volte il piatto unico cereali + legumi 2-3 volte il pesce
6 pasti	3-4 volte la carne magra 1-2 volte l'uovo adesso anche intero 1-2 volte i salumi, prosciutto crudo e cotto naturale oppure bresaola
2 pasti	1-2 volte il formaggio fresco o stagionato tipo grana

La colazione

La colazione del mattino è un'abitudine che deve continuare negli anni. Organizzatevi affinché il bambino beva il suo latte con serenità e senza fretta. Anche se avete ripreso il lavoro e il tempo non è mai abbastanza, non cedete alla tentazione di sostituire il latte con le merendine perché il bambino così mangia più in fretta. La prima colazione dovrebbe essere un piccolo pasto a tutti gli effetti. Ar-

riva dopo almeno 7-8 ore di digiuno e deve offrire energie adeguate per affrontare una mattinata di giochi e movimento. Una buona colazione deve prevedere: latte pari a 200-250 ml o yogurt; 2-3 biscotti o cereali o 1 fetta biscottata o pane.

La merenda

Sulla merenda è facile "cadere". A merenda è abitudine, infatti, proporre snack e merendine particolarmente gradite ai bambini ma poco ai nutrizionisti. Spesso sono alimenti molto dolci o salati o ricchi di grassi. Leggete attentamente le etichette di ciò che proponete al vostro bambino, scartando i prodotti confezionati che contengono grassi idrogenati, coloranti, conservanti e con un elevato contenuto calorico. Ricordatevi che la merenda deve essere uno spuntino e non un pasto completo. Può bastare un frutto o uno yogurt o cracker o pane con pomodoro e olio extravergine d'oliva.

Le porzioni

Stabilire quantità e porzioni sembra essere la preoccupazione principale che però, spesso, fa perdere di vista la qualità della dieta, che è in realtà l'elemento più importante per una corretta nutrizione.

L'insieme dei gruppi di alimenti, l'intercambiabilità dei cibi che contengono, la frequenza con cui proporli, sono tutti elementi che vi aiuteranno a "pesare" la qualità e a giudicare se il bambino mangia a sufficienza.

⊗ Consigli pratici

PORZIONI CONSIGLIATE A SECONDA DELLE ETÀ

La tabella riporta la quantità indicativa per porzione dei diversi alimenti.

Se però vostro figlio ha una dieta ben variata, dove tutti i gruppi alimentari sono rappresentati, non preoccupatevi delle porzioni: si definiranno automaticamente secondo l'appetito, il senso di sazietà, il ritmo dei pasti, la vitalità e il benessere del bambino.

Alimenti	1-3 anni	4-6 anni
Pasta	30 g	40 -50 g
Riso	30 g	40 -50 g
Pane	30 g	30 -40 g
Carne	40 g	50 g
Pesce	50 - 60 g	70 g
Legumi freschi	40 g	50 g
Legumi secchi	20 g	30 g
Formaggio	30 g	40 g
Verdure cotte	50 - 60 g	100 g
Insalata	30 g	50 g

La cottura

I cuochi famosi insegnano che il tipo di cottura è importante per rendere un cibo più appetitoso. Ma la cottura può determinare, se non si sceglie la tecnica giusta, anche effetti negativi come la formazione di sostanze nocive e la distruzione o la dispersione di sostanze nutritive.

A vapore

È la cottura ideale per verdure, frutta carne e pesce, perché ne salvaguarda al meglio il patrimonio nutrizionale e anche gli aromi subiscono perdite molto basse a vantaggio del gusto. La cottura "al piatto" va invece evitata. La carne cotta con questa tecnica, ad esempio, non raggiunge la temperatura sufficiente ad eliminare alcuni microorganismi come il Toxoplasma.



Bollitura

Gli alimenti lessati perdono parte dei loro nutrienti (soprattutto vitamine e sali minerali) che passano nel brodo di cottura.

La carne, il pesce, le verdure, vanno cotti in acqua bollente. È meglio utilizzare una pentola a pressione perché si raggiungono più rapidamente temperature elevate, riducendosi i tempi di cottura, si riduce anche la dispersione di nutrienti. Per fare il brodo, lessare le patate o i legumi è meglio partire dall'acqua fredda. Se la cottura non è ben fatta, oltre ai nutrienti, si perde anche sapore.

Alla griglia

Consente di cuocere gli alimenti senza l'uso di grassi di cottura, in particolare la carne cuocendo perde quasi completamente il suo grasso. Dovete però evitare che si bruci o si carbonizzi perché in questo modo si formano sostanze dannose per la salute. Inoltre, per motivi igienici, prestate attenzione che il cibo sia ben cotto anche all'interno.

Al forno

È una cottura consigliabile sia dal punto di vista nutrizionale, per la limitata perdita di sostanze nutritive, sia per il gusto. Ottima per la cottura al cartoccio del pesce e per la doratura di alimenti impanati senza l'uso di grassi.

Frittura

È il metodo di cottura più gradito ai bambini che amano gli alimenti croccanti, ma

apporta anche molte calorie. Inoltre quando l'olio, scaldandosi, raggiunge il "punto di fumo" produce sostanze tossiche. Per friggere è da preferire l'olio d'oliva extravergine, in alternativa l'olio di arachide, ma non quello di mais, girasole e vinacciolo.

È importante non "far fumare" l'olio di frittura e non riutilizzarlo. La frittura va concessa non più di una volta la settimana; un'ottima alternativa è la doratura al forno.

Il forno a microonde

Il valore nutrizionale degli alimenti cotti a microonde è lo stesso della cottura al forno o al vapore. È importante verificare la temperatura dei cibi prima di consumarli, perché il contenitore può risultare freddo mentre l'alimento è bollente; inoltre bisogna controllare che il cibo sia cotto in modo uniforme (rischio microbiologico nelle parti non ben cotte).

Non cuocete cibi come le uova, le castagne, le mele che, protetti da un involucro naturale, potrebbero esplodere con gravi conseguenze al momento di mangiarli. Per ovviare a questo rischio, è sufficiente forarli prima di cuocerli.

Pentola antiaderente

È da utilizzare poiché permette una cottura con pochi grassi. Eliminate però senza remore le pentole che presentano rigature o scalfitture da cui possono staccarsi sostanze pericolose per la salute.