

Focus sullo Svezzamento

a cura di Massimo Grimaldi, pediatra di famiglia, ASL Napoli 1

Perché parlarne?

Perché c'è un po' di "movimento" al riguardo, svezzare rapido, svezzare lento, tritare il padre e la madre, la dieta mediterranea, le pappe pronte ..

e poi perché pensiamo che lo svezzamento possa rappresentare uno di quei momenti topici, tanto atteso dai genitori, ma da trasformare in un atto di magia in cui, partendo dalla pappa, si parla di alimentazione.

L'alimentazione in generale, quella del bambino che cresce ma anche quella dei genitori con un occhio ai grandi temi della prevenzione: l'aterosclerosi, l'infarto, il diabete, l'eccesso ponderale.. l'incubo delle diete,... lo stile di vita.

Lavoro da pediatri.

Come è organizzato il lavoro: il primo step è la presentazione di tre schemi. I classici schemi di tre di noi (Pasquale Causa, Massimo Grimaldi, Tommaso Montini), di quelli che consegniamo più o meno asetticamente alla mamma.

L'idea è di aprirci un "blog", un confronto a più voci per verificare il panorama complessivo degli usi e delle tendenze.

Seguirà una più o meno tediosa presentazione di background: quello che c'è alla base, i fondamentali, le cose da sapere (o da verificare di sapere) per condire il discorso sullo svezzamento nell'ottica proposta.

Anche qui un breve giro di consenso... manca questo, c'è anche quello,... fino a farlo condiviso e nostro. Buon lavoro.

I schema

ALIMENTAZIONE 1° ANNO DI VITA

Il latte materno è l'alimento più idoneo per la crescita del bambino nei primi mesi di vita. Se manca va usata una formula 1 sino a circa 5 mesi, poi una formula 2.

Un latte formulato è più idoneo del latte vaccino almeno sino a 12 mesi di vita. Dare un latte di crescita nel secondo anno di vita è una ottima alternativa al latte vaccino.

Uno yogurt da 150 grammi equivale a circa 200 ml di latte.

Lo **SVEZZAMENTO** si effettua intorno al compimento di 5 mesi ma può essere un po' anticipato o un po' ritardato. Alcune mamme trovano più facile abituare al cucchiaino il loro bambino con la frutta grattugiata ma quasi sempre il bambino non ha problemi ad accettare la prima pappa.

L'ORARIO della prima pappa è generalmente intorno alle 12 e 30 ma va bene anche il pomeriggio

Il **BRODO VEGETALE** si prepara con verdure fresche di stagione (patata, carota, zucchine, fagiolini, sedano, spinaci, carciofi, bietole, zucca). Le verdure vanno pulite, lavate e bollite in 1 litro di acqua non salata per 40-45 minuti, tempo in cui si dimezzerà l'acqua.

Al brodo vengono aggiunti **CEREALI** (pastina, crema di riso, semolino, mais, tapioca, orzo) e UN CUCCHIAINO DI **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**.

Dopo qualche giorno viene aggiunto un **LIOFILIZZATO DI CARNE** (manzo, vitello, agnello, pollo). Il parmigiano può essere aggiunto solo in piccola quantità oppure nella dose di tre cucchiaini può sostituire il liofilizzato di carne.

La **FRUTTA** può essere offerta anche più volte al giorno sia ai pasti che lontano dai pasti.

L'introduzione del **PASSATO DI VERDURE** si può fare a 5 mesi e mezzo e gradualmente. Dopo aver scolato le verdure, passarle al setaccio e aggiungere 1-2 cucchiaini al brodo vegetale.

Ci sono bambini che accettano i passati sia prima che più tardi: non è motivo di preoccupazione.

Quando il bambino è pronto ai passati si può provare a dargli passati singoli di verdure o legumi che accetterà e tollererà secondo modalità proprie perché i bambini non sono tutti eguali.

Intorno ai 6 mesi si introduce la **SECONDA PAPPÀ** e **ALTRI ALIMENTI**.

Il pesce è un'ottima alternativa alla carne, superiore nel caso di pesce azzurro. Iniziate con la sogliola e secondo la capacità del bambino di frantumare il cibo usate altri pesci.

La ricotta o il parmigiano possono sostituire la carne occasionalmente (pastina pomodoro e ricotta).

Lo schema da usare sarà: una pappa pastina con carne o pesce o ricotta o parmigiano + olio;

l'altra pappa pastina con verdure o legumi passati + olio

DARE UNA VOLTA AL GIORNO VERDURE E LEGUMI E' UNA OTTIMA PREVENZIONE DELLA OBESITA', STITICHEZZA E DI MOLTE MALATTIE DELL'ADULTO.

La quantità di pappa fatela decidere al bambino che si autoregola molto bene se non è forzato.

La quantità di carne intorno agli 8 mesi passa da 30 a 40 grammi.

1 liofilizzato di carne da 10 grammi equivale a 30 grammi di carne.

1 omogeneizzato da 80 grammi equivale a 40 grammi di carne, quello da 120 grammi è 60 grammi di carne.

IL LATTE MATERNO FA CRESCERE BENE IL BAMBINO ANCHE OLTRE L'ANNO DI VITA

Dopo i 12 mesi il bambino avrà provato una ampia gamma di alimenti e sarà pronto ad avvicinarsi man mano alla alimentazione del resto della famiglia. Consentitegli di mangiare a pezzetti.

a cura di Pasquale Causa

Il schema

LO SVEZZAMENTO

Mi piace iniziare "dalla pancia": non quella del bambino, che dovrebbe riempirsi con le pappe, ma quella della mamma, quando ancora *lo aspetta*.

La pancia è *la tana* entro la quale il bimbo si forma e, la dentro, per nove mesi, sente il battito del cuore, il rumore del respiro, il calore del corpo materno e mangia quando ha fame, attaccato, in presa diretta, attraverso la cannula ombelicale.

Quando nasce, quando esce, il cucciolo dell'uomo deve fare i conti con il nuovo mondo: nuovi rumori, nuove luci, altre temperature... gli serve, ogni due ore, ogni due ore e mezza, tornare al seno; perché, attraverso il seno, risente i suoni a cui era abituato ed è come se tornasse in tana, dove era la sua tranquillità.

Il compito della mamma è di accompagnarlo: accarezzandolo e, guardandolo negli occhi e parlandogli con voce bassa e tenera, lo introduce ai nuovi suoni, ai nuovi sapori ed alle nuove sicurezze.

Occorre gradualità ma anche molta fiducia in un processo ispirato dalla natura, che difficilmente sbaglia.

Per prima il latte; poco, non ne serve molto, perché lo stomaco è ancora piccolo ed il seno ancora non è abituato a produrlo. Man mano che passano le settimane ed i mesi il latte aumenterà ed il bimbo imparerà a succhiarlo con migliore tecnica; nel frattempo il tubo intestinale acquisirà maggiore impermeabilizzazione nei confronti delle macromolecole, svilupperà gli enzimi per degradare ed assorbire gli alimenti e si colonizzerà con batteri innocui dal punto di vista della malattia ma utili per far sviluppare le difese nei confronti di altri batteri che prima o poi entreranno attraverso le cose portate in bocca.

A sei mesi il bimbo è pronto a ricevere un alimento diverso dal latte.

Non che la data dei sei mesi sia categorica !, essa rappresenta un riferimento verso cui tendere, tenendo in occhio altre spie di bisogno quali: la sensazione di adeguatezza che progressivamente sviluppa la mamma che allatta, il grado di soddisfazione che rivela il cucciolo dopo aver succhiato e la curva del suo peso che, misurato mediamente ogni tre mesi, disegnerà un trend capace di far registrare il momento giusto per introdurre un alimento diverso dal latte.

Più che il tipo di pappa, sarà importante tenere presente che staccare un bimbo dal seno o comunque dal poppatoio, sarà un po' come staccarlo dagli occhi (e dal seno, e dalle braccia) della mamma; almeno nell'immaginario del bimbo stesso che (come era avvenuto nel passaggio da dentro a fuori la pancia ...) si sente sicuro solo "nella sua abitudine" e avrà timore di perderla. Quindi, ancora una volta, gradualità e spendere i primi tre-quattro giorni per fargli prendere confidenza con il cucchiaino (non forzarlo), con un sapore diverso da quello del latte (essere disponibile ad alternare un po' di latte con la pappa) e con le diverse densità.

Inizierei con 3-4 cucchiaini di crema di riso da sciogliere in 200-250 g. (le dimensioni di un piatto da lattante) di brodo vegetale colato, ottenuto facendo bollire per tre quarti d'ora/una ora, una patata, una bietola, un pomodoro, una

zucchina, un pugnetto di lenticchie, qualche fagiolo, ...tutto il meglio dell'ortolano... tranne sedano e cipolla che potrebbero essere un po' indigesti; più un bel cucchiaino di olio di oliva + un cucchiaino di parmigiano e mezza mela o pera grattugiata. Questa pappa serve a fargli prendere confidenza. Appena è pronto (e generalmente bastano 2-3 giorni) introdurrei un'altra novità: un cucchiaino di pastina triplo O al posto della crema di riso e 30-40 g di carne di vitello cotta a vapore e frullata con un cucchiaino di brodo, più il solito olio, il parmigiano e la frutta.

Aspetterei i soliti 3-4 gg per verificare che non ci siano segni di intolleranza (roba importante! non un piccolo rigurgito..) e passerei al nuovo test. Pomodoro bollito al posto del brodo. Far cuocere la pastina nel pomodoro, provarla per verificare quando è cotta, aggiungere l'olio a crudo, il parmigiano, la carne (che potrebbe essere diventata il pollo o il tacchino o il coniglio..) e la frutta (mela, pera, banana, qualche goccia di arancia..).

Solita cosa, soliti 3-4 gg e nuova novità: la pappa della sera. Dopo il bagnetto, verso le 19 o le 20, un potage utilizzando tutte le verdure e gli ortaggi del brodo (patata, corota, bietole, zucchine, pomodoro, lenticchie, fagioli, zucca.. un pizzico di prezzemolo ed un pizzico di sale) + un bel cucchiaino di olio (quello che si usa in casa) ed un cucchiaino da tavola di parmigiano come secondo piatto.

A questo punto il bimbo prende quattro pappe:

1. il latte al mattino
2. la pappa di carboidrati e carne a mezzogiorno
3. il latte o lo yogurt al pomeriggio
4. la pappa di verdure con le proteine ed il calcio del parmigiano la sera più, se lo volesse, un po' di latte all'ultima ora (come coccola..).

Il passo successivo sarà l'introduzione del pesce, da alternare alla carne: sogliola, merluzzo, orata, spigola, coccio... da lessare e fargli provare così, con due dita, per abituarlo a differenziare i sapori e per meglio sentire le spine . Alternare un giorno carne ed un giorno pesce, un giorno pastina con il pomodoro ed un giorno pastina cotta in un mestolo di patate schiacciate.. o fagioli.. o zucca.. o zucchine.. o lenticchie. Farlo divertire, capire cosa gli piace di più e soprattutto non piegarsi troppo ai suoi voleri perché chi comanda deve essere sempre la mamma e, anche se lei conoscesse le sue preferenze e, in qualche modo, cercasse di andargli incontro, certamente non troverebbe educativo dargli sempre la stessa sbobba pur di vederlo mangiare preferendo lasciarlo digiuno un giorno piuttosto che cadere nella trappola dei ricatti.

A sette mesi potrà ricevere il tuorlo dell'uovo, ben cotto.. ed ad otto (ma anche prima volendo) cominciare a frullare un po' meno, per abituarlo a masticare e deglutire anche le cose non perfettamente passate. Eccellente il pane bagnato con l'acqua di cottura dei fagioli, un filo di olio ed un pizzico di sale o il pane con il pomodoro. Insomma a nove-dieci mesi il nostro cucciolotto dovrà aver già provato qualcosa delle pietanze del padre ed a dodici dovrà avere il suo posto a tavola.

a cura di Massimo Grimaldi

III Schema

Dopo l'articolo su MeB, quanto pubblicato sul sito ACP e UPPA da Piermarini ho deciso di cambiare il mio svezzamento. Niente più fogli scritti e un discorso che, più o meno, può essere riassunto così:

"C'era una volta... lo svezzamento"

Inizio così la mia introduzione allo svezzamento, poi continuo:

"Ricordate il brodo vegetale colato con la crema di riso?" bene, se avete la pazienza di attendere i 6 mesi compiuti metteremo il bambino a tavola e gli daremo il piatto del papà frullato!"

I genitori mi guardano perplessi e a questo punto scendo nel dettaglio

Non abbiate fretta. Il latte materno va benissimo fino a un anno e solo dai sei mesi l'intestino è maturo e completamente in grado di digerire tutto. Quindi aspettiamo i sei mesi compiuti per incominciare. Poi:

Mettete il bambino a tavola con voi. E' importante fargli comprendere da subito che il momento del pasto è un'occasione di vita familiare preziosa. Un momento in cui si mangia, ma anche si sta insieme per comunicare (ovviamente se non c'è la televisione che zittisce tutti).

Lui vorrà partecipare, e allora frullate quello che state mangiando e dateglielo. Tutto? Tutto. Quanto? Quanto ne vuole. Ma anche l'olio cotto? Anche le frittiture.

Naturalmente non forzate! Non insistete e seguite le sue richieste.

Cercate di evitare che una persona sia dedicata esclusivamente al suo pasto o il cabaret o altro per farlo mangiare. Preoccupatevi piuttosto dell'atmosfera familiare: si mangia insieme, si parla, si sorride ecc...

Tutto quello che fa bene a voi fa bene a lui e viceversa quello che va male per voi va male per lui. Dunque fate attenzione alla vostra dieta piuttosto che a quello che desiderate dare al bambino!

E i liofilizzati? Gli omogeneizzati? E le creme di riso? Se le mangiate voi vanno bene anche per i bambini ma se non piacciono a voi...

Buon appetito

a cura di Tommaso Montini