

1.

### **Autosvezzamento in sicurezza**

*Ecco alcuni semplici accorgimenti che aiutano a ridurre il rischio di soffocamento a tavola*

L'introduzione di cibi solidi verso il sesto mese è **un momento delicato per il bambino e per tutta la famiglia**: è in questa fase che si gettano le basi per un'alimentazione sana e per un rapporto equilibrato con il cibo, ma è importante osservare alcune **regole di comportamento che aiutano a ridurre il rischio di soffocamento**:

- far mangiare il bambino a tavola, seduto con la schiena dritta
- evitare l'utilizzo di TV e altri dispositivi che distolgano l'attenzione dal pasto; preservare un **ambiente tranquillo e rilassato**
- non dare al bambino cibi mentre sta piangendo o ridendo
- assaggiare il cibo prima di darlo al bambino per valutare se è di consistenza abbastanza morbida da poter essere impastato con la lingua
- sorvegliare/**supervisionare il bambino mentre mangia**
- incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, curando la masticazione e facendo piccoli bocconi
- **non forzare il bambino**: aspettare che sia lui ad aprire la bocca
- in caso di emergenza, applicare le **manovre di disostruzione delle vie aeree**(che è importante conoscere).

Esistono poi alcuni accorgimenti da tenere a mente nella preparazione degli alimenti:

- rimuovere sempre **semi, noccioli, bucce e budelli**
- alimenti di forma tondeggianti come uva, ciliegie, mozzarelline, polpettine vanno tagliati in piccoli pezzetti
- alimenti di forma cilindrica come salsicce e carote vanno tagliati a listarelle e successivamente in pezzi più piccoli. Evitare la forma a rondelle
- cereali in chicchi come orzo, mais, grano e muesli devono essere tritati finemente
- la frutta disidratata va messa a bagno perché si ammorbidisca e in seguito va tagliata finemente
- alimenti come cracker e biscotti che si rompono in **pezzi duri e taglienti possono essere sbriciolati**
- il burro di arachidi e gli alimenti che hanno una consistenza simile (molto densi e viscosi) si possono spalmare in uno strato sottile sul pane
- frutta e verdura con consistenza fibrosa devono essere cotte fino a renderle morbide oppure possono essere grattugiate
- le verdure a foglia vanno cotte fino a **ottenere una consistenza morbida** e tritate finemente, oppure, se consumate crude, vanno tagliate **in piccoli pezzi dopo aver rimosso filamenti e nervature**
- i salumi vanno tagliati in pezzetti di piccole dimensioni da somministrare singolarmente
- i legumi devono essere cotti abbastanza da poter essere schiacciati e ridotti in purea
- i formaggi a pasta filata vanno tagliati finemente
- arachidi, semi e frutta secca a guscio vanno tagliati in piccoli pezzi o sminuzzati

2.