

In questi anni di pratica ambulatoriale pediatrica, ho dato consigli per lo svezzamento a molte famiglie, di varia composizione, provenienza, abitudini.

Pur essendo “affezionata” per averla acquisita nel corso della mia formazione, allo schema di pappa classica, con brodo di verdure, cereali, carne o pesce, mi sono spesso accorta di quanto una pappa monotona, uguale per tutte le stagioni, con uno schema prefissato, risultasse poi poco adeguata o per rifiuto del bambino o, al contrario, perchè il bambino dimostrava la tendenza a non volerla abbandonare anche nelle età successive, aprendo la porta ad un'alimentazione basata su troppo pochi cibi (neofobia).

Nel 2008 il libro del pediatra Piermarini “ Io mi svezzo da solo” ha offerto punti di vista interessanti su uno svezzamento non imposto, ma scelto da bambino e famiglia, dai 6 mesi con quantità crescenti di assaggi dai piatti dei genitori. E' subito stato chiaro che i pareri sia degli esperti sia delle persone comuni, sarebbero stati divisi: si faticava a restituire alla Natura ciò che era diventato appannaggio della scienza della nutrizione e si faticava a credere alla capacità del bambino di autoregolare l'alimentazione.

Partecipando a un congresso in terra emiliana, nel 2011 ho potuto conoscere una brochure ideata dai pediatri di Cesena dal titolo “Tutti insieme appassionatamente”, con l'interessante sottotitolo “**Per uno svezzamento secondo natura**”, contenente validi consigli pratici

Valutando le criticità della pappa tradizionale (monotonia, pericolo di neofobia , rifiuti), ho apprezzato questo tipo di approccio.

Nel frattempo, inoltre, venivano sfatate alcune convinzioni legate all'allergia alimentare. Si è visto, infatti che ritardare l'inserimento di un cibo non serve nella prevenzione dell'allergia alimentare, anzi potrebbe favorirne l'insorgenza poiché interferirebbe col meccanismo di tolleranza..

Abbiamo capito il perchè dello svezzamento secondo natura, ora analizziamo il quando e il come.

### **Quando?**

Ai 6 mesi di età, quando il bambino ha maturato le funzioni che gli permettono di inghiottire e digerire il cibo dei genitori, quando riesce a stare seduto agevolmente nel seggiolone, quando ha una sufficiente coordinazione occhio-mano.

### **Come?**

La famiglia deve valutare criticamente le proprie abitudini alimentari . Ogni pasto dovrebbe contenere carboidrati (pane, pasta cereali) proteine (carne o pesce o formaggi o uova o legumi) con l'aggiunta di opportuni lipidi (olio extravergine di oliva), verdura e frutta di stagione.

Il bambino può mangiare con la sua famiglia, condividendo il cibo opportunamente sminuzzato e mantenendo una corretta alternanza di alimenti. Il sale può essere usato in piccole quantità.

primo piatto : pasta semplice o riso saltuariamente con condimenti a base di sugo di pomodoro e/o verdure, evitando burro, panna pancetta. Alternare nell'ambito della giornata piatti asciutti e minestre

secondo piatto: carne magra 3-4 volte/settimana

pesce 3-4 volte/settimana

legumi 3-4 volte/settimana

uova 1-2 /settimana

formaggio 1-2 v 7settimana

sempre con verdure e frutta di stagione

Ho riscontrato che spesso nelle famiglie si ricorre allo stratagemma salva-tempo: primo a pranzo e secondo a cena. In realtà questa formula non è corretta, né completa. Piuttosto, si può considerare come alternativa il piatto unico che unisce carboidrati, proteine, lipidi in un unico pasto: per esempio

passato di legumi con pasta o riso

pasta al ragù di carne o pesce

I cibi devono essere tagliati a pezzettini o tritati, nel caso della carne o grattugiati, nel caso delle verdure o frutta. Devono essere evitati cibi lisci e sferici ( pomodorini, olive, acini d'uva) non sminuzzati.

Quando è stato il momento di decidere per lo svezzamento di Camilla, non ho avuto molti dubbi, l'autosvezzamento mi sembrava la scelta più vicina al mio modo di pensare a questo passaggio.

Avevo conosciuto qualche mamma che lo aveva già sperimentato, avevo parlato con la Pediatra e letto anche il libro e condiviso con mio marito questa scelta. Nonostante tutta questa determinazione, avevo molti timori, legati a come Camilla potesse vivere questo approccio e in questo ero "aiutata" dallo scetticismo che spesso sentivo da familiari o conoscenti circa questa scelta che era vista come un'altra moda e niente più. Eravamo però convinti e abbiamo iniziato intorno al sesto mese della piccola curiosi di vedere come la vera interessata vivesse questo modo di avvicinarsi ai cibi diversi dal latte.

Oggi Camilla ha 11 mesi e posso dire che il percorso fino a qui è stato faticoso ma entusiasmante: faticoso perché mi ha richiesto un'organizzazione alla quale non ero abituata e soprattutto all'inizio lo sforzo di osservare il percorso di lenta autonomia che Camilla ha intrapreso senza rischiare di intervenire troppo. Lasciare che si regolasse sui cibi e sulle quantità, che potesse mangiare come fa attualmente in modo autonomo con le mani, offrirle le posate che inizialmente teneva solo in mano e ora prova ancora in modo "goffo" ad usare come vede fare a noi...

Inizialmente mi sono chiesta quanto dovessi aiutarla, poi mi sono resa conto che guardandola era chiaro fin dove poteva arrivare da sola. Certo, questo ha richiesto per noi la tolleranza di tutti i "pasticci" che inevitabilmente si compiono quando si sta imparando a fare qualcosa di nuovo e complesso e quindi cibo ovunque, sul pavimento, nei capelli, sui vestiti...

Ma se dovessi avere un altro figlio, lo rifarei!

Perché è effettivamente entusiasmante. Per la naturalezza dello stare da subito insieme a tavola, perché non è mai stato necessario far mangiare Camilla in altri orari o con altre pietanze se non quelle cucinate per tutti noi. Perché **i pasti sono per Camilla un momento di grande interesse e impegno (oltre che di piacere sembra!) e noi non dobbiamo intrattenerla, distrarla o convincerla a mangiare.** Lei si regola e ad oggi la sua crescita sembra darle ragione. Avere inoltre la tranquillità che col latte che comunque ancora in parte prende, colma eventuali mancanze è per me motivo di grande serenità.

Ormai da parecchio tempo Camilla non accetta più di essere imboccata, è orgogliosa di farcela da sola e ci osserva per capire come facciamo a fare ciò che ancora non le riesce! Per noi la sua soddisfazione e la mancanza di pianti o tensioni al momento del pasto ci fa pensare che forse anche Camilla ha approvato la nostra scelta!

Eleonora