

11. Le domande frequenti

1. Cos'è l'autosvezzamento?

È un altro modo per indicare l'alimentazione complementare a richiesta.

2. E che cos'è l'alimentazione complementare a richiesta?

Attorno ai 6 mesi di età, a volte prima, a volte più tardi, il tuo bambino inizierà a mostrare i segni di essere pronto a introdurre nella sua dieta alimenti diversi dal solo latte. Il latte, però, rimarrà l'alimento principale fino a verso i 12 mesi. Il passaggio da una dieta di solo latte a una "da adulto" sarà un processo lento e rispettoso dei tempi di ciascun bambino. All'inizio si parlerà di 95% latte e 5% altri alimenti; nei mesi successivi questi aumenteranno e il latte diminuirà progressivamente.

3. Cosa sono gli alimenti complementari?

Tutto ciò che non è latte materno o artificiale, per cui si includono anche cose tipo tè, tisane e altre bevande zuccherate, non solo cibi strettamente solidi. In altre parole, se dai qualcosa che non sia latte, hai iniziato a tutti gli effetti con l'alimentazione complementare.

4. Perché 'a richiesta'?

Perché lo spunto deve venire dal bambino. Quando mostra interesse per il cibo, ovvero lo richiede attivamente, e mostra altri segni di adeguato sviluppo neuromotorio, allora vuol dire che è pronto per mangiare qualcosa che non sia latte. Di solito questo succede verso i 6 mesi, ma potrebbe essere un po' prima (a 5 mesi, più raramente a 4) o un po' dopo (a 7 o a 8, più raramente a 9 o 10). L'importante è che il bambino sieda a tavola con i genitori, in modo che questi possano cogliere i segnali del suo interesse per il cibo.

5. E quali sono gli altri segni che ci dicono che il bambino è pronto?

Il bambino deve:

- aver perso il riflesso di estrusione della lingua (quello che gliela fa tirare fuori se si stimolano le labbra; è il riflesso che permette ai neonati di poppare);
- essere in grado di tenere la testa eretta e di stare seduto in maniera autonoma;
- avere adeguata coordinazione occhi-mano-bocca;
- mostrare interesse per il cibo.

Non tutti questi segni compaiono in contemporanea né in quest'ordine.

6. Ah, ho capito, allora comincio a dare la pappa dopo i sei mesi?

Come già detto, le date sono indicative. Il conto alla rovescia si fa solo a capodanno, mentre nel caso dei bambini bisogna semplicemente osservarli. Inoltre non a caso è stato evitato l'uso della parola "pappa" quando si parla di alimentazione complementare: la pappa, nella corrente concezione italiana di svezzamento (brodino, mais e tapioca, omogeneizzati e liofilizzati), perde di significato. Invece si favorisce sin da subito la condivisione del pasto tra bambino e genitori.

7. Condividere il pasto dei genitori? Com'è possibile?

È sufficiente che i genitori seguano una dieta sufficientemente varia. Non c'è bisogno di diventare dei salutisti o di spendere

chissà cosa, basta seguire la piramide alimentare.

8. Ma come, non è possibile dare ai bambini piccoli i cibi per grandi!

Se la famiglia ha un'alimentazione variata, non c'è motivo di immaginare una distinzione tra cibo per grandi e cibo per piccoli. Non ci sono ragioni fisiologiche per ritenere che un cibo vada bene a 10 mesi e non a 6, o a 3 anni piuttosto che a 8 mesi, poiché l'apparato digerente di un bambino di 6 mesi non è diverso da quello di un bambino di 1 anno o più. Gli ingredienti che usiamo sono da considerarsi sicuri per tutti, comprese le fasce più vulnerabili, come ci dice la Commissione Europea che legifera su queste cose. Inoltre, la qualità del cibo usato in famiglia è importante sempre, non solo quando il bambino ha più di 6 mesi e meno di 3 anni. Da prima del concepimento, e durante la gravidanza e l'allattamento, quello che mangia la madre influenza il benessere del figlio; anzi, i potenziali rischi di inquinanti passati dalla madre al bambino attraverso la placenta e il latte materno sono ben maggiori di quelli legati alla eventuale presenza degli stessi inquinanti negli alimenti complementari. Il buon cibo è cruciale per la salute, il piacere e il benessere di tutta la famiglia, sempre, a qualsiasi età.

9. Beh, però non mi direte che posso dare a un bambino di 6 mesi la carbonara o la parmigiana!

Le quantità di alimenti ingeriti durante le prime settimane di alimentazione complementare sono minime, e qualora il cibo venisse percepito come "non ideale" questo non costituirebbe un problema; il bambino probabilmente lo rifiuterebbe. Quello che conta in ogni caso è il quadro generale, cioè la nostra dieta vista in un intervallo di tempo più ampio e soprattutto l'educazione alimentare che ne consegue e che impartiamo ogni giorno ai nostri figli.

10. Ma la caponata e l'impepata di cozze?

Questi sono di solito gli argomenti portati da chi è contrario o spaventato dal concetto di alimentazione complementare perché immagina che a 6 mesi il bambino si mangerà piattoni di carbonara o di penne all'arrabbiata. Invece la realtà è che il bambino vorrà istintivamente provare più cose possibile e imitare i genitori in quello che fanno, e noi vogliamo promuovere questo comportamento innato del bambino. Non importa il piatto; è più importante che il bambino provi, anche con minuscoli assaggi, se vorrà farlo, il numero maggiore di consistenze e sapori per cominciare a sperimentare con il cibo.

11. Va bene, ma non capisco una cosa: come fa un bambino di 6 mesi a mangiare le nostre cose se non ha i denti e non sa masticare?

Quello dei denti è un falso mito. Le gengive sono sufficientemente forti da gestire cose come verdure lesse, pasta, pezzetti di carne ecc. Poi mano a mano che cresceranno i denti il bambino si abituerà a usarli. Ricordiamoci che durante questa fase i bambini imparano a conoscere non solo i vari sapori, ma anche le consistenze diverse. Se frulliamo tutto, una carota bollita ha la stessa consistenza di una fettina di carne o di un pezzo di pane.

12. Ma mi si strozza!!

Nei bambini piccoli è molto forte il "riflesso faringeo", cioè quello che allo stimolo del palato molle o della parte posteriore della lingua provoca un conato impedendo a corpi estranei di pene-

trare la gola. È importante non confondere questo riflesso con il soffocamento; un bambino che accenna un conato di vomito perché sta sperimentando con il cibo non si sta strozzando; vuol dire solo che ha i riflessi a posto. Tra l'altro, nei bambini piccoli, questo riflesso, che abbiamo tutti, è più spostato in avanti nella lingua, per cui è più facile da attivare. Verso i 9 mesi comincerà a regredire fino a raggiungere in poco tempo la radice della lingua.

13. Ma come faccio a capire se il boccone non sarà andato veramente di traverso?

Molti bambini fanno dei conati mentre imparano a regolare la quantità di latte o cibo solido che deglutiscono. C'è una grande differenza tra conati di vomito e episodi di soffocamento, e imparare a riconoscere la differenza renderà immediatamente i pasti più rilassati. Il conato chiude automaticamente la gola e spinge la lingua verso la parte anteriore della bocca. È un riflesso che abbiamo tutta la vita ed è simile al riflesso legato alla deglutizione, allo starnutire e al tossire. Il bambino può avere molti conati quando viene introdotto per la prima volta al cibo solido mentre impara a regolare la quantità di cibo che riesce a masticare e deglutire in una sola volta. E, proprio come capita agli adulti, è anche probabile che abbia un conato quando assaggia del cibo che non gli piace. Siccome il punto della lingua che fa scattare il conato è molto più avanti in un bambino di quanto non lo sia in un adulto, i bambini tenderanno ad avere più conati. Tuttavia, durante la crescita, questo punto si sposta più indietro sulla lingua. Un bambino che ha conati, di norma risolverà il problema da sé rapidamente e questa sarà solo una fase temporanea.

Segni distintivi dei conati (non necessariamente compaiono tutti):

- gli occhi lacrimano;
- la lingua è spinta in avanti o fuori dalla bocca;
- il bambino fa un movimento come per vomitare, per provare a spostare il cibo in avanti; è anche possibile che vomiti.

Segni distintivi del soffocamento (non necessariamente compaiono tutti):

- il bambino tossisce o sussulta mentre prova a respirare e a eliminare l'ostruzione;
- il bambino non emette suono;
- il bambino emette una specie di squittio sottovoce per comunicare che è in difficoltà.

14. Non capisco, ma se non dò le pappe, come faccio a sostituire la poppata dell'ora di pranzo con un pasto?

Sostituire un pasto di latte con qualcosa di diverso di punto in bianco è, a tutti gli effetti, un atto di forza nei confronti del bambino che può benissimo non essere d'accordo. Il nome "alimentazione complementare a richiesta", invece, la dice lunga: il bambino mangia quello che vuole nelle quantità che vuole e se ne vuole (esattamente come fa con l'allattamento). Non vogliamo introdurre il pranzo o la cena da un giorno all'altro o secondo scadenze precise; vogliamo solo assecondare quello che è un processo evolutivo naturale del bambino. L'approccio all'alimentazione complementare, così, avviene in maniera "orizzontale", giorno dopo giorno, con rispetto delle necessità, dello sviluppo e dei tempi del bambino: il cibo entrerà a far parte della sua vita e della sua normalità. Mentre continua, per lunghi mesi ancora, a prendere latte (preferibilmente materno) come alimento dapprima principale e in seguito importante (per questo usiamo il

termine alimentazione complementare, sottinteso al latte).

15. E come facciamo a seguire il bambino in questo sviluppo che va dal mangiare solo latte al mangiare "come i grandi"?

Semplicemente facendogli condividere i pasti dei genitori. Basta metterlo a tavola quando si pranza e si cena, a seconda delle necessità della famiglia, dandogli la possibilità di partecipare, se lo richiede. Per curiosità e, di certo, per spirito d'imitazione, comincerà prima o poi a fare come voi.

16. Ho capito, lo metto a tavola, ma come faccio a sapere quando vuole qualcosa da mangiare e soprattutto quanto ne vuole?

Sarà il bambino a dire che vuole mangiare qualcosa e, quando non ne vorrà più, smetterà di mangiare o ci comincerà a giocare o a fare qualcos'altro. Di solito i segnali sono inequivocabili: abbassa lo sguardo, gira la testa da un'altra parte o di lato, fa una smorfia come di disgusto.

17. Ma il bambino mica parla. Come fa a comunicare questo interesse?

Non c'è bisogno di parlare. La comunicazione non verbale è ugualmente efficace. Per esempio, sguardi languidi, mani che si protendono verso il piatto e così via. Lo stesso vale per teste che si girano e bocche serrate quando non vuole mangiare. Basta fare attenzione ai segnali del bambino. Che è in grado di comunicare a ogni età con i movimenti del corpo e con le espressioni del viso.

18. E se invece non mostra interesse?

Vuol dire che non è interessato, ma se si continua a metterlo a tavola (sul seggiolone o in braccio) quando sarà il momento inizierà a fare i primi bocconi.

19. E se invece continua a non mostrare interesse? Io mi preoccuperei se passati i 6 mesi ancora non volesse mangiare.

I bambini non sono tutti uguali. Alcuni mostrano interesse verso il cibo solido a 5 mesi, altri aspettano i 7-8 mesi prima di cominciare. Una cosa è certa, cominciano tutti: non si è mai visto un bambino grande o un adulto che mangi solo latte, quindi è semplicemente questione di attendere che il bambino sia pronto, controllando che cresca bene. Dopo tutto, se non mostra interesse per cose che non siano il latte, con altri metodi la cosa non cambierebbe, anzi si instaurerebbe un meccanismo psicologico stressante e controproducente sia per i genitori che per i figli.

20. Ci sono degli alimenti da evitare?

Basta usare il buon senso. Noccioline, acini d'uva, olive intere e così via sono alimenti potenzialmente a rischio perché possono bloccare le vie respiratorie. Basta ricordarsi di romperli in pezzetti più o meno piccoli che il problema è risolto alla radice.

21. Le noccioline lo sanno tutti che sono allergeniche! Sicuramente quelle non vanno date, no?

Quello delle allergie è un argomento complesso e che viene sbandierato da coloro che non credono nell'alimentazione complementare. Per farla breve, i pareri sono molto discordanti. Al momento la ricerca afferma che non ha senso ritardare l'introduzione dei cibi per prevenire le allergie.

22. Ma io ho una storia di allergie in famiglia. Cosa faccio?

In questo caso bisogna fare attenzione, soprattutto nel caso che uno o entrambi i genitori siano allergici. Se compaiono segni di

allergia, come rossore, gonfiore o prurito intorno alla bocca, meglio parlarne con il pediatra. Ma questo vale per tutti i bambini e non c'è bisogno di fasciarsi la testa prima di rompersela.

23. Se penso che mio figlio sia soggetto ad allergie, non dovrei introdurre gli alimenti uno alla volta a distanza di una settimana l'uno dall'altro?

A che pro? Gli alimenti sospetti più importanti sono pochi (uova, pomodoro, latte vaccino, pesci, crostacei e molluschi, glutine, semi e frutta a guscio, soia, sedano, lupini, noccioline), per cui basta fare attenzione a quelli e in caso di sospetta reazione allergica rivolgersi a un medico. Per il resto, che senso ha introdurre le zucchine una settimana, il porro un'altra, lo scalogno una terza, e così via. Una vita non basterebbe a introdurre tutti gli alimenti. E poi cosa scegliere per cominciare?

24. Riassumendo quindi: niente pappe, alimenti introdotti senza regole rigide, adulti e bambini mangiano le stesse cose, niente frullatore. Insomma cosa devo fare durante il periodo dello svezzamento?

Poco e niente, solo attendere che il bambino decida quando e cosa mangiare e poi godersi insieme a lui quanto è bello scoprire la tavola! Dovere del genitore sarà solo quello di fornire una dieta sempre varia. Ed eliminare dal vocabolario la parola "svezzamento".

25. Perché non dovrei parlare di svezzamento?

Svezzamento significa togliere il vizio. Per fortuna, a quest'età, un bambino non ha ancora acquisito vizi. Chi ha inventato questo termine si riferiva al vezzo o vizio del latte materno, e sappiamo che l'allattamento non è un vizio. Tuttavia, c'è un altro fatto più importante: parlando di svezzamento, espressioni quali "quando hai cominciato lo svezzamento?", "ho cominciato lo svezzamento facendo...", "il dottore ha svezzato mio figlio quando...", "è ora di svezzare mio figlio!", sono molto comuni e hanno tutte

in comune un aspetto, ovvero hanno il genitore come soggetto e il bambino come oggetto. Se invece parliamo di alimentazione complementare, il bambino diventa necessariamente il soggetto e immediatamente si abbandonano schemi e calendari, si accetta che il latte resta l'alimento principale, e che il processo di avvicinamento al cibo è graduale e di responsabilità del bambino. Semplicemente eliminando una parola il nostro modo di pensare cambia radicalmente.

26. Ma così sembra facile, quasi troppo facile e troppo bello per essere vero. Com'è possibile?

Non è diverso dal metodo che il bambino usa per imparare a parlare: quando è pronto a dire le prime parole lo farà, e se a casa sente sempre e solo parolacce, imparerà anche quelle. Così anche per il cibo, se a casa si mangia vario, e a tavola c'è un'atmosfera serena, il bambino non potrà che assorbire tutto ciò a beneficio suo e di tutta la famiglia.

27. Ma allora problemi non ce ne sono?

Bisogna solo non avere fretta perché il bambino potrebbe impiegare dei mesi a passare da 10-90% a, diciamo, 50-50%. Poi c'è l'inevitabile disordine, cibo buttato in terra, piatti rovesciati e così via, ma credo che queste siano difficoltà comuni, indipendentemente dall'approccio.

28. OK, mi avete convinto, ma come facciamo con parenti e amici che non fanno altro che dirci che siamo matti?

Bisogna portare pazienza! L'unica cosa che si può fare è informarsi quanto possibile sull'argomento, dopodiché si vedrà la logica che è dietro il concetto di alimentazione complementare a richiesta. Una volta fatto questo passo, controbattere alle inevitabili critiche che si riceveranno, mosse da chi difende lo svezzamento "tradizionale all'italiana" e i suoi schemi, sarà un gioco da ragazzi.