

Quando iniziare

IL LATTE MATERNO è la migliore garanzia per una alimentazione adeguata: UNICO CIBO ADEGUATO E COMPLETO.

RISOLUZIONE OMS n.54.2 – maggio 2001...

“promuovere, sostenere, proteggere L'ALLATTAMENTO AL SENO ESCLUSIVO PER 6 MESI ... e per continuare ad allattare, con L'AGGIUNTA DI ALTRI ALIMENTI sicuri ed appropriati, FINO A 2 ANNI E OLTRE...”

ASPETTARE I 6 MESI COMPIUTI PER:

- 1) mantenere alta la produzione di latte materno (→ nutrienti di qualità e anticorpi)
- 2) i cibi solidi hanno digestione più complessa

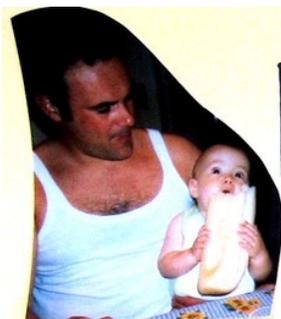
A 6 MESI... I SEGNI DEL BAMBINO:

- coordina occhi – mano – bocca
- sta seduto
- mostra interesse verso il cibo
- ha il riflesso di masticazione
- è in grado di dire “no” e farsi capire
- assaggia volentieri
- (aumenta il numero delle poppate)

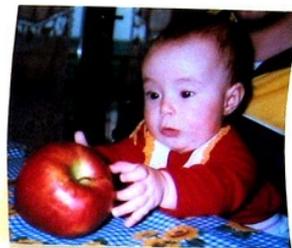
**Osservare!**

SOSTITUZIONE ≠ COMPLEMENTAZIONE

CIBI SOLIDI AGGIUNTI AL LATTE MATERNO CHE IL BIMBO/A PRENDE, e che sarà diminuito spontaneamente dal bambino stesso in una fase successiva a quella in cui avrà imparato a mangiare dal piatto



Primi Assaggi



PRIMI TENTATIVI per abituarlo all'idea del cibo solido, NON PER SAZIARLO

- seggiolone / ginocchia del genitore
- uso del cucchiaino / uso delle mani
- il bambino/a è competente: SA cosa gli occorre e in quale quantità (vedi allattamento a richiesta)
- mamma fiduciosa → bimbo fiducioso
- **LASCIARLO LIBERO DI GESTIRE IL CIBO**
- **NON PRENDERLO PER FAME:**



(allattarlo prima smorza la fame e lo ben dispone a provare novità) – prenderlo per fame va contro il nostro buon senso di madri: perché dovrebbe essere ben disposto? – non crediamo che abbia l'istinto per capire ciò che gli è necessario e quando

- **PROCEDERE LENTAMENTE:** un nuovo cibo alla volta (intolleranze? Eruzione cutanea / culetto rosso)
- **FIDATI DI LUI:** dagli solo quel tanto che vuole, non quel che pensi debba volere!
- Ha le sue preferenze, come tutti: prova con qualcos'altro...
- **APPROCCIO CREATIVO**
- Fai porzioni piccole



- **PULIZIA...** mentre impara a mangiare sperimenta, gioca, si diverte, si nutre... non è pronto per le buone maniere!

COSA scegliere

SAREBBE L'IDEALE
CHE IL BAMBINO SI
NUTRISSE CON CIBI IL
PIÙ POSSIBILE VICINI AL
LORO STATO
ORIGINARIO (in base
anche alla stagionalità)

- ◆ NON C'È UNA RICETTA UNICA, uguale e "buona" per tutti
- ◆ Partire in semplicità: No cibi diversi mischiati
- ◆ Frullatore o Mixer o Forchetta per schiacciare: No cibi semiliquidi / omogenizzati (creati per usare il biberon o per bimbi di 3-4 mesi)
- ◆ Non lasciarlo solo
- ◆ PRODOTTI COMMERCIALI PER L'INFANZIA: NON SONO NECESSARI – fargli assaggiare il dolce naturale della frutta fresca e la bontà dei cereali (farina, fiocchi, chicchi)
 - nel 1980 l'Associazione Americana Pediatri ha sconsigliato l'uso aggiuntivo di vitamine, sali minerali, fluoro nei primi 6 mesi di vita se il bambino è sano, nato a termine e in allattamento al seno esclusivo (vitamina D → esposizione solare)
 - Es: ferro presente nel latte materno assimilato al 20-40% contro il 10% di quello nel latte artificiale

