

## Autosvezzamento in 10 mosse

**Pubblicato:** Giovedì 11 Ottobre 2018



Come evitare di impazzire con cremine, pappe e brodini durante lo svezzamento e allo stesso tempo intraprendere un percorso virtuoso di educazione alimentare per tutta la famiglia? **Le mamme lo chiamano “autosvezzamento”, nutrizionisti e pediatri più tecnicamente “alimentazione complementare a richiesta”.**

Protagonista di studi e ricerche scientifiche da oltre mezzo secolo, a cominciare dal lavoro di Clara Davis, l'autosvezzamento è molto diffuso oltreoceano, ha ispirato decine di libri e inizia a prendere piede in Italia, anche grazie al **sostegno dell'Associazione culturale Pediatri.**

### IL PRINCIPIO

Da tempo la maggior parte dei pediatri sostiene la maggior efficacia dell'allattamento a richiesta: perché allora non seguire lo stesso criterio anche per l'approccio ai cibi solidi? **L'autosvezzamento richiede che il bambino sia a tavola con la famiglia e possa osservare, manipolare e assaggiare quello che mangiano gli adulti.** È quindi un approccio improntato a una grande spontaneità e fiducia nella capacità del piccolo di autoregolarsi.

Per praticarlo non serve seguire ricette precise, né acquistare pappe pronte da aggiungere gradualmente alla dieta. Più semplicemente l'introduzione di cibi solidi nella dieta del lattante avviene in maniera spontanea, aiutando il bambino ad assaggiare ciò che gli interessa quando siede a tavola con i genitori.

### AUTOSVEZZAMENTO IN 10 MOSSE

1. Alimentare il neonato con **solo latte fino al compimento dei sei mesi**, come raccomandato dall'Organizzazione mondiale della sanità
2. Tenere sempre **il bambino a tavola con i genitori, non appena è in grado di stare seduto** (di solito tra i 6 e i 9 mesi), con un minimo appoggio sul seggiolone o sull'alzatina. In questo modo imparerà anche ad apprezzare la convivialità del pasto.
3. Perché l'autosvezzamento riesca con successo, aiutando il bambino ad alimentarsi correttamente con cibi solidi **è indispensabile che a tavola siano disponibili solo alimenti sani**, poco salati e pasti equilibrati. **Il che significa prestare la massima attenzione alla dieta di tutta la famiglia** nel lungo periodo. Si introduce così la buona abitudine all'alimentazione corretta per grandi e piccini, valida per tutta la vita e non solo per la prima infanzia.
4. **Aspettare le richieste di cibo del bambino**, di solito attraverso il tentativo di raggiungerlo con le mani o uno sguardo sostenuto ed eccitato
5. **Sminuzzare, frullare o comunque ridurre in piccoli pezzi l'alimento** desiderato in maniera che il bambino possa cibarsene in tutta sicurezza
6. **Soddisfare qualsiasi sua richiesta**, sempre e ovunque, purché si tratti di cibo idoneo a giudizio dei genitori. In questo modo conserverà curiosità per i cibi nuovi e imparerà ad assaggiare tutto, sempre.
7. **Interrompere gli assaggi se il pasto della famiglia è finito**

8. **Non cambiare ritmi e durata dei pasti dei genitori:** il bambino prenderà gradualmente e naturalmente i ritmi familiari, anche nell'alimentazione.

9. Ricordiamo che per autosvezzamento si intende "alimentazione complementare a richiesta", dunque in questa fase **l'allattamento materno deve proseguire a richiesta** fin quando la mamma e il bambino saranno, entrambi, d'accordo a continuarlo.

10. Le indicazioni qui contenute sono valide per bambini sani e che non presentano particolari rischi di sviluppare allergie. In ogni caso **è sempre bene confrontarsi con il pediatra di fiducia** sulle scelte per l'alimentazione dei bambini.

di [bambini@varesenews.it](mailto:bambini@varesenews.it)