

Intrduzione dei cibi solidi



Santè Canada, la Société Canadienne de Pédiatrie, l' American Academy of Pediatricx, IBFAN, l' UNICEF, le strategie globali dell' OMS per l' alimentazione dei bambini nella prima infanzia, così come la maggior parte delle società pediatriche del mondo raccomandano l'*allattamento esclusivo* fino a circa 6 mesi di vita.

Molti operatori sanitari suggeriscono di cominciare ad offrire cibo solido a 4 mesi; molti sostengono ora di non introdurre solidi prima dei 6 mesi.

Tuttavia, per la maggior parte dei neonati, risulta ottimale l'allattamento esclusivo fino a 6 mesi e più.

Si dovrebbe introdurre cibo solido quando il bebè *mostra i segnali di essere pronto* e non seguendo il calendario.

Perché cominciare a dare cibo solido?

- *Perché* arriverà il momento in cui solo il latte non coprirà più il fabbisogno nutrizionale del vostro bebè (questo non significa, come alcune persone non informate pensano, che non ci sia più valore nutrizionale nel latte materno quando il bebè avrà 6 mesi).
Un bebè nato a termine, tra i 6 e i 9 mesi di vita, avrà bisogno di ferro da un'altra fonte oltre che dal latte materno. L'apporto calorico potrebbe diventare insufficiente verso l' 8°- 9° mese, anche se alcuni bebè crescono bene pur essendo allattati esclusivamente fino all'anno. Ma pur mantenendosi una crescita ottimale con il solo latte materno, se il bebè manifesta chiaramente interesse verso gli alimenti, non si giustifica un eventuale ritardo nell'introduzione del cibo solido. Vedere sotto per riconoscere i segnali dati dal bebè.
- *Perché* alcuni bebè che non hanno ricevuto cibo solido ad una certa età (dai 9 ai 12 mesi) potrebbero avere enormi difficoltà ad accettare i cibi solidi.
- *Perché* è una tappa importante dello sviluppo del vostro bambino. Cresce. Di solito, vorrà mangiare del cibo solido così come voi. È pronto a partecipare, con il resto della famiglia, a questa attività. Perché fermarlo?

Quando introdurre il cibo solido?

Il momento migliore di offrire cibo solido al bebè è quando mostra interesse. Alcuni bebè sono molto interessati al cibo che trovano nel piatto del genitore molto presto intorno a 4 mesi. Verso i 5 o 6 mesi, la maggior parte afferra il cibo e lo porta in bocca. Non c'è nessun motivo di cominciare ad una data ben precisa (a 4 mesi o a 6 mesi). Seguite i segnali del vostro bebè.

In alcuni casi, si potrebbe preferire offrire alimenti prima. Quando un bebè sembra affamato o non prende peso in modo adeguato, potrebbe essere ragionevole cominciare i solidi intorno ai tre mesi di età, tenendo presente che se tutto procede bene, questo non è raccomandato (vedi sopra). È invece possibile, con il corretto aiuto, continuare ad allattare esclusivamente senza aggiungere cibo solido ed avere un bebè meno affamato e/o che cresce più rapidamente. Consultate le pagine *Protocollo per gestire l'ingestione del latte da parte del bambino* e *Crescita lenta dopo una buona partenza* per conoscere le possibili cause di una diminuzione del latte e porvi rimedio. Guardate i video su www.nbc.ca oppure su www.drjacknewman.com per meglio seguire il protocollo. Ma se tutte le tecniche utilizzate in ambulatorio per cercare di aumentare l'assunzione di latte da parte del bebè non risolve il problema, aggiungere del cibo solido può aiutare. La prima e importante tappa è aumentare la quantità di latte da fare bere al bambino allattato. Non ci sono vantaggi nell'offrire latte artificiale (formula) ma piuttosto degli svantaggi, soprattutto se offerto con il biberon. Il bebè insoddisfatto al seno può cominciare a prendere sempre più biberon per poi giungere a rifiutare il seno completamente.

Il bebè allattato digerisce meglio gli alimenti e prima rispetto ad un bebè che riceve latte artificiale, perché il latte materno contiene degli enzimi che aiuteranno la digestione dei grassi, delle proteine e degli aminoacidi. Inoltre, i bebè allattati hanno un palato abituato ai sapori del cibo vario che mangia la mamma e che passano nel latte. I bambini allattati prendono più facilmente il cibo solido che i bebè nutriti artificialmente. L'allattamento è sbalorditivo, vero?

Come vengono introdotti i cibi solidi?

Quando un bebè comincia a mangiare cibo solido intorno ai 6 mesi, poco importa quali sono gli alimenti offerti per prima e in che ordine. È sicuramente prudente evitare gli alimenti speziati o allergizzanti all'inizio (per esempio albume, fragole, etc) ma se il bebè cerca di afferrare le patate del vostro piatto, assicuratevi che non siano troppo calde e lasciate che le assaggi. Non è necessario seguire un ordine particolare e non è necessario mangiare un alimento alla volta per un certo periodo. Alcuni bebè di 6 mesi allattati esclusivamente, non amano molto i cereali: questo non deve preoccupare e non è necessario insistere. I cereali per bebè non sono né magici né indispensabili. Offrite gli alimenti che gli interessano. Lasciate che impari il piacere di mangiare e non preoccupatevi di calcolare esattamente le quantità all'inizio. In ogni caso parte del cibo si troverà tra i suoi capelli o a terra! E perché limitarsi a dargliene un cucchiaino se lui ne vuole di più? Non è neanche necessario dare dei puré ad un bebè di 6 mesi e più, perché basta solo schiacciare gli alimenti con una forchetta. E voi non avete bisogno di sprecare denaro nel comprare del cibo commerciale per neonati.

- Siate rilassati, fate mangiare vostro figlio all'orario dei vostri pasti e man mano che mangia gli alimenti solidi, offritegli una grande varietà di alimenti. Non importa quando.
- Non c'è nessun motivo di introdurre le verdure prima della frutta. Il latte materno è molto più zuccherato che la frutta quindi non serve a nulla ritardare di fargli mangiare la frutta per far meglio apprezzare le verdure.
- Rispettate il palato e i rifiuti del vostro bebè. Non esiste nessun alimento essenziale (ad esclusione del latte materno). Se il vostro bebè non ama un certo alimento, non forzate a prenderlo. Se credete che è importante per lui, attendete qualche settimana e riproponetelo.
- I bebè di circa 8 mesi cominciano ad affermare la loro individualità. Il vostro bebè può rifiutare che voi gli mettete un cucchiaino in bocca. Vorrà prendere il cucchiaino dalle vostre mani e metterselo da solo in bocca e questo spesso causerà un pasticcio. Ma rispettate i suoi tentativi di autonomia e incoraggiate il suo apprendimento.

E se introducete il cibo solido a tre mesi?

A quest'età, è prudente muoversi piano piano. Cominciate con alimenti facili da schiacciare, avocado maturo o banana o frutta cotta. A volte un bebè mangerà meglio direttamente dalle vostre dita (o dalle sue) che da un cucchiaino. Andateci piano anche con le quantità. Ma man mano che il bebè tollererà il cibo solido, la varietà e la quantità possono aumentare, secondo il suo desiderio. A proposito, perché cominciate i solidi a 3 mesi? Anche se molte nonne hanno fretta di cominciare "il cibo vero", non è un buon motivo per cominciare a 3 mesi: *non fatelo*. (La ragione valida più frequente per cominciare i solidi prima dei 5 o 6 mesi è l'insufficienza di crescita dopo che è stato corretto l'attacco, utilizzata la compressione, l'allattamento ai due seni, da un lato e l'altro e il domperidone).

E se offro già un biberon di latte artificiale come aggiunta?

Introdurre il cibo solido presto è uno delle ragioni per evitare di dare latte artificiale con biberon al bebè. Il latte artificiale può essere aggiunto al cibo solido per fornire calorie supplementari e nutrire il bebè con il cucchiaino piuttosto che al biberon.

Offrire prima il cibo solido o il seno?

Una delle preoccupazioni quando il bambino comincia il cibo solido è quella di offrire prima o dopo il seno. Se l'allattamento e l'introduzione dei solidi proseguono bene, probabilmente offrire prima l'uno o l'altro non fa differenza. In realtà non c'è nessun motivo per dare seno e cibo solido ogni volta che mangia.

Domande?

Guardate il sito www.nbc.ca o www.drjacknewman.com.

Se non trovate le informazioni che vi servono contattateci, inviandoci un email con i dati richiesti.

Potete anche leggere il libro *L'allaitement: comprendre e reussir* del dr Jack Newman oppure il DVD in inglese, italiano spagnolo e portoghese.

Oppure il libro *The latch book and other keys to breastfeeding success*.

Per ottenere un appuntamento in ambulatorio visitate il sito www.nbc.ca, stampate e leggete la risposta che vi verrà inviata in automatico. Altrimenti telefonate al (416) 498 0002.

Foglio di informazione *Introdurre gli alimenti solidi*, 2009 C.

La versione originale in inglese "Starting Solid Food" revisionato nel 2009 da Jack Newman e di Èdith Herneman.