



# LA RELAZIONE ALIMENTARE: SCOPRIRE LA CONVIVIALITÀ

ROMA

15 MAGGIO 2019

**TRA I 6 E I 12 MESI: LA FINE DELL'ESOGESTAZIONE**

**ORDINE DEGLI PSICOLOGI DEL LAZIO**

## LA STRATEGIA GLOBALE OMS/UNICEF

Lo scopo della Strategia Globale è migliorare, attraverso un'alimentazione ottimale, lo stato di nutrizione, la crescita, lo sviluppo, la salute e, in definitiva, la sopravvivenza dei neonati e dei bambini.

La Strategia Globale raccomanda **l'allattamento al seno esclusivo nei primi 6 mesi**, seguito da **un'adeguata, sicura ed appropriata alimentazione complementare**, mentre l'allattamento al seno **continua per 2 anni e oltre**.

Sostiene inoltre una buona nutrizione materna e l'appoggio sociale e della comunità.

## LA STRATEGIA GLOBALE OMS/UNICEF

- Queste raccomandazioni sono state fatte proprie anche dalla Società Italiana di Pediatria e dalla Società italiana di Neonatologia,
- Oggi in Italia pochi bambini vengono allattati esclusivamente fino al VI mese, al punto che molti iniziano ad essere svezzati addirittura al 3-4 mese di vita.

## LA STRATEGIA GLOBALE OMS/UNICEF

- **lo svezzamento** come il parto e l'allattamento è stato a lungo incarcerato in quel processo di medicalizzazione che ha reso la gestione di questi processi fisiologici uguale a quella dei processi patologici.
- Prescrizioni rigide e standardizzate uguali per tutti i bambini espropriano ai genitori competenze che per secoli ed ancora oggi in molte culture tradizionali appartengono solo a loro.

## LO SVEZZAMENTO GUIDATO DAI PEDIATRI

- Nelle scuola di specializzazione si insegna che lo svezzamento è un momento assai delicato nel percorso nutrizionale del bambino.
- Richiede l'intervento di un esperto per guidare ed istruire i genitori, in particolare le mamme, a non commettere errori.
- L'introduzione dei nuovi alimenti deve avvenire secondo uno schema prescrittivo assai rigido, sia riguardo all'ordine, sia alla quantità.

## LO SVEZZAMENTO GUIDATO DAI PEDIATRI

Ma il bambino viene  
interpellato?

La sua ricca capacità di  
comunicare viene presa in  
considerazione?

Sono veramente necessari i  
cibi industriali?

## ALIMENTAZIONE RESPONSIVA

- **Alimentazione Responsiva (AR)**  
riflette uno stile di alimentazione che coinvolge tutta la famiglia e ed è caratterizzata da un caregiver che:
  1. osserva i segnali di fame e sazietà del bambino,
  2. li interpreta correttamente
  3. risponde in modo coerente.

## ALIMENTAZIONE NON RESPONSIVA

- **l'Alimentazione non Responsiva** è contraddistinta
- Da una mancanza di regolazione reciproca tra caregiver, di solito la mamma, e il bambino,
- E' il caregiver che guida l'interazione al momento del pasto, in genere con un eccesso di controllo.



# RESPONSIVITÀ

Concetto sviluppato da Bowlby e Ainsworth (teoria dell'attaccamento) che prevede tra i presupposti principali:

- **Prossimità**
- **Accessibilità** alle richieste del bambino
- **Sensibilità**: modalità emotiva adeguata allo stato emotivo del bambino
- **Sincronia**: interattività che porta a benessere reciproco

**Importanza guide anticipatorie**

## ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE RESPONSIVA( ACR)

- L'**ACR** consiste nell' offrire dalla fine del VI mese il cibo della famiglia, adattato alle capacità masticatorie del bambino e offerto preferibilmente con le posate.
- l'**ACR** si contrappone al rigido schema fisso e uguale per tutti imposto da decenni a tutti i genitori e bambini

## BABY LED WEANING (BLW)

- il **BLW**, invece, prevede l'uso praticamente esclusivo delle mani in una forma adatta alle capacità prensili del bambino (FINGERS FOOD=piccoli pezzi di verdure bollite o frutta a pezzi).
- il **BLW** si contrappone all'altrettanto rigido "spoonfeeding", che consiste nel nutrire i bambini imboccandoli con papponi frullati di verdure, cereali, frutta, grassi e cibi proteici.

# MATURAZIONE NEUROFUNZIONALE

<b>ETA'</b>	<b>OBIETTIVO</b>	<b>STRUMENTO</b>
<b>0-3 MESI</b>	LOCALIZZAZIONE DEL CAPEZZOLO ESPULSIONE DI CIBI SOLIDI DALLA BOCCA A DIFESA DELLE VIE RESPIRATORIE	RIFLESSO DEI PUNTI CARDINALI RIFLESSO UNIDIREZIONALE DI ESTRUSIONE DEI SOLIDI
<b>6 MESI</b>	POSSIBILITA' DI SPINGERE FUORI DELLA BOCCA O IN FARINGE IL CIBO SOLIDO	<b>PERDITA DEL RIFLESSO UNIDIREZIONALE DI ESTRUSIONE DEI SOLIDI</b>

## MATURAZIONE ANATOMO FUNZIONALE

<b>ETA'</b>	<b>OBIETTIVO</b>	<b>STRUMENTO</b>
<b>0-3 MESI</b>	SCHIACCIAMENTO DELL'AREOLA MAMMARIA	<ul style="list-style-type: none"><li>•BOCCA PICCOLA E ALLUNGATA</li><li>•SOLO MOVIMENTI "AVANTI E INDIETRO" DELLA LINGUA</li></ul>
<b>4-5 MESI</b>	POSSIBILITA' DI ASSUMERE CIBI VOLUMINOSI: POSSIBILITA' DI SCHIACCIARE I CIBI CON LA COMPRESSIONE LATERALE	<ul style="list-style-type: none"><li>•ALLARGAMENTO DELLA LINGUA</li><li>•MATURAZIONE DEI MUSCOLI DELLA GUANCIA</li></ul>
<b>5-6 MESI</b>	POSSIBILITA' DI MASTICAZIONE E DI SCELTA SULLA DIREZIONE DEL CIBO	<ul style="list-style-type: none"><li>•DENTIZIONE</li><li>•MOVIMENTI DI MASTICAZIONE</li><li>•CHIUSURA DELLE LABBRA SOPRA IL MARGINE DELLA TAZZA O DEL CUCCHIAINO</li></ul>

## LA POSIZIONE SEDUTA

Questa fase si raggiunge fra i **sette e i dieci mesi**, attraverso una lunga pratica di passaggi intermedi tra i quali l'appoggio laterale e frontale delle mani

La posizione seduta, deve essere costruita autonomamente e progressivamente per acquisire la capacità di controllare e rendere reversibile ogni passaggio,

Assicura la padronanza da parte del bambino delle sequenze motorie che **può comporre e scomporre** nella fiducia di poter tornare da solo ad una **posizione precedente di sicurezza**

## EVOLUZIONE DELLA PRENSIONE

Da una approssimativa prensione **nel quarto- quinto mese**, progressiva inclusione di tutte le dita e il palmo, fino ad afferrare in modo più saldo un oggetto con tutta la mano per conoscerlo. L'azione **è di una sola mano** fino a quando l'altra è impegnata



## COMPETENZE NEUROMOTORIE PER INIZIARE LO SVEZZAMENTO

1. Portare il cibo alla bocca e/o
2. Assumerlo da una posata
3. Gestirlo in bocca con sicurezza (inizio della masticazione)
4. Deglutire cibi solidi senza rischi

COMPETENZE DA ESERCITARE E  
PERFEZIONARE



## COMPETENZE RELAZIONALI

- SAPER MANIFESTARE INTERESSE O DISINTERESSE NEI CONFRONTI DEL CIBO
- CAPACITÀ DEI CAREGIVER DI RICONOSCERE QUESTI SEGNALI E SAPER RISPONDERE IN MANIERA ADEGUATA SIA AL QUANDO CHE AL QUANTO

# FALSI SEGNALI

Si mangia il pugno

Si sveglia durante la notte  
quando prima aveva smesso  
di farlo

Vuole più latte rispetto al solito

NON È DETTO CHE SIA PRONTO

PER GLI ALIMENTI SOLIDI

## QUANTO

- CONOSCIAMO CON APPROSSIMAZIONE DAGLI STUDI EPIDEMIOLOGICI LE QUANTITÀ MINIME E MASSIME DI NUTRIENTI E CALORIE PER ETÀ E PESO MA NON PER CISCUN SINGOLO BAMBINO
- SOLTANTO IL SUO MECCANISMO DI AUTOREGOLAZIONE SA QUANTO GLI SERVE

## SEGNALI DI FAME E SAZIETÀ

il bambino ha fame quando:

- si eccita alla vista del cibo  
muove la testa verso il cucchiaino e apre la bocca  
spinge con le mani il cibo verso la bocca
- tuba per indicare che ne vuole ancora – raggiunge e afferra pezzi di cibo

Il bambino è sazio quando:

- ruota il capo dall' altra parte
- serra le labbra
- si disinteressa al cibo prestando attenzione all'ambiente circostante

## COME



- Offrire al bambino alimenti salutarì e variati senza forzature
- Sminuzzati, tagliati a pezzi, trituriati e schiacciati usando il

COME

Permettere al  
bambino di  
manipolare il cibo  
con cibi sagomati  
per essere  
impugnati  
Dagli 8-10 mesi  
anche pezzetti che  
possano essere







STEAMED CARROTS



CHOPPED STRAWBERRIES



CHOPPED BANANA



RIPE MELON



STEAMED CAULIFLOWER



CHOPPED GRAPES



STEAMED BUTTERNUT  
SQUASH



OMELET



SMASHED CHICKPEAS



RIPE PAPAYA

## MANGIARE ASSIEME A TAVOLA

- Imparare ad interpretare l'un l'altro i segnali comunicativi verbali e non verbali
- Base per creare e consolidare legami affettivi e relazioni essenziali nel favorire un buon rapporto con il cibo
  - Permettere al bambino di divertirsi nel manipolare il cibo
  - Offrire all'inizio pezzi facilmente impugnabili con la mano



## COSA

**Oltre al latte materno o di formula, il bambino può iniziare ad assaggiare tutti gli altri alimenti, preparati con cotture sane e semplici.**

Si possono proporre:

- Uova ben cotte
- **tutti i tipi di frutta** (mele, pere, banane, pesche, meloni, che sono facili da afferrare) **e verdura di stagione**, schiacciati o a pezzettini, crudi o leggermente cotti come carote, finocchi, broccoli
- **carne cotta** facile da macinare
- **il pesce** di piccole dimensioni sminuzzato (attenzione a togliere le lisce)
- la pasta, il riso, la polenta, il cous cous, il farro e gli altri **cereali**
- i ceci, le lenticchie e gli altri **legumi**
- Olio EVO

## DAI 12 MESI

- 2-3 pasti al giorno, con alimenti tritati se richiesto,
- 2 spuntini
- il latte materno o il latte di mucca intero
- il formaggio e lo yogurt interi
- Merende sane come frutta e verdura a pezzettini, un frullato di frutta fresca, un pezzo di pane.

**Introdurre l'utilizzo della tazza intorno ai sei mesi di vita del piccolo e offrirgli sorsi**

# LATTE

- È molto importante mantenere il latte materno il più a lungo possibile, anche oltre il 2° anno di vita, se mamma e bambino lo desiderano.
- Se il bambino assume latte artificiale, non aggiungere biscottini o altre

# ALIMENTI DA EVITARE

- Le **bevande zuccherate** e gli **alimenti dolci** come succhi di frutta, bevande gassate e merendine perché rovinano i denti, riducono l'appetito e....
- Il **miele** prima dell'anno di vita perché può contenere una tossina (C. Botulinus), che può far ammalare il bambino.
- Gli alimenti troppo salati come i **salumi**, le **patatine fritte**, gli alimenti fatti con il **dado**.
- **Bevande alcoliche (tutte anche in minima quantità)**
- Latte di mucca prima dei 12 mesi di vita

## CI VUOLE TEMPO E PAZIENZA!

- Lasciargli il tempo di mangiare, soprattutto all'inizio e non forzarlo.
- La maggior parte dei bambini sa quando è sazio
- Rispettare il ritmo del bambino
- Non insistere quando mostra di non volerne più
- I bambini a volte hanno bisogno di tempo per abituarsi a diversi sapori
- Offrire piccole quantità molte volte per abituarlo gradualmente ai nuovi cibi

QUANDO FINISCE LO SVEZZAMENTO  
?

L'OMS/UNICEF  
raccomandano di proseguire  
l'allattamento al seno fino a 2  
anni ed oltre se la mamma  
e/o il bambino lo desiderano

## QUANDO FINISCE LO SVEZZAMENTO

La Dott.ssa Katherine Dettwyler  
PhD Prof. Antropologia e Nutrizione della Texas  
A & M University  
ha comparato l'età di fine svezzamento in 21  
specie di primati attraverso i seguenti  
parametri:

- età comparsa molari definitivi
- rapporto durata gestazione/fine allattamento
- età in cui il cucciolo triplica il peso alla nascita
- età in cui il piccolo raggiunge 1/3 del peso

## E ALLORA PER I NOSTRI PICCOLI

- Applicando gli stessi parametri all'Homo sapiens quale età compare ottimale per completare lo svezzamento?
  - 30 mesi-7 anni