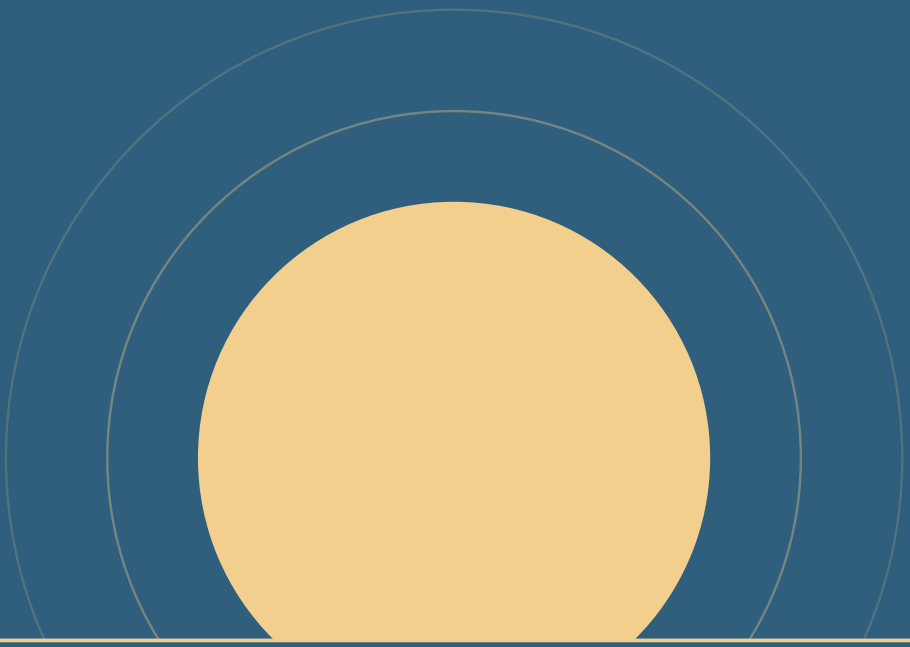
Mamavela

Svezzamento e autosvezzamento

Quando e come iniziare, pappe o autosvezzamento, allergeni e soffocamento, secondo l'OMS e le autorità sanitarie.



Estratto gratuito

Uso personale dell'acquirente e della sua famiglia; vietati condivisione e rivendita. Questo libro informa e non sostituisce il parere medico. Domande: administration@lacangel.fr

Indice

Prima di iniziare 3

Qualche parola prima di cominciare 4

Come usare questo libro 5

I numeri accanto al seggiolone 5

Prima di iniziare

A un certo punto, verso la metà del primo anno, qualcosa cambia a tavola. Il tuo bambino segue la forchetta con gli occhi, allunga le mani verso il pane, apre la bocca quando mangi tu. Arriva il seggiolone, un bavaglino in più finisce nel cassetto, e una piccola persona che finora ha conosciuto solo il latte scopre che la zucca è dolce, che lo yogurt è freddo e che un bastoncino di zucchina cotta si può agitare, schiacciare, leccare e, un giorno, anche mangiare.

È una tappa allegra. Ma è spesso anche il momento in cui i consigli diventano rumore. La nonna ti ha svezzata a quattro mesi con la crema di riso. Un'amica giura sull'autosvezzamento. Su un forum leggi una cosa sulle arachidi, in sala d'attesa ne senti un'altra, e sull'omogeneizzato c'è scritto «dal 4° mese compiuto» mentre il pediatra ti ha parlato di sei mesi. Vorresti una sola fonte, calma e affidabile, che ti dica che cosa raccomandano davvero le istituzioni, dove sono d'accordo, dove dicono cose diverse, e come trasformare tutto questo nel pranzo di lunedì.

Questo libro vuole essere quella fonte. Si regge su tre promesse.

Prima le indicazioni italiane. In Italia il riferimento sono il Ministero della Salute (la pagina sullo svezzamento, il documento «Corretta alimentazione ed educazione nutrizionale nella prima infanzia» e le «Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica»), la Società Italiana di Pediatria (SIP), il documento intersocietario sull'alimentazione complementare firmato da quattro società pediatriche italiane (SIPPS, FIMP, SIDOHaD e SINUPE), l'Istituto Superiore di Sanità con il suo portale ISSalute e le schede per le famiglie dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù. È a queste fonti che si rifanno il tuo pediatra di libera scelta e il consultorio. Dove l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la società europea di gastroenterologia e nutrizione pediatrica (ESPGHAN), il servizio sanitario britannico (NHS) o l'Accademia americana di pediatria (AAP) dicono qualcosa in più o di diverso, trovi le posizioni una accanto all'altra, con il motivo della differenza.

Ogni numero ha una fonte. Quando questo libro scrive che il brodo vegetale si prepara con un litro d'acqua lasciato ridurre della metà, che in Italia si stimano circa 80.000 episodi di soffocamento all'anno nei bambini o che uno studio ha seguito 206 famiglie in Nuova Zelanda, la fonte è nel testo e, completa, nella bibliografia finale. Tutte le fonti sono state aperte e lette il 13 ottobre 2026; gli studi sono stati controllati tramite il loro DOI. Quello che non è stato possibile verificare non è scritto qui, oppure è segnalato come tale.

Non esiste un solo modo giusto. Pappa al cucchiaino, autosvezzamento o un po' di tutti e due; latte materno, formula o entrambi; omogeneizzati o tutto fatto in casa: il Bambino Gesù lo dice chiaramente, ogni famiglia trova la sua strada insieme al pediatra. Questo libro rispetta le tue scelte e ti dà, per ognuna, le regole di sicurezza e i punti fermi che contano. Parla alle mamme sole come alle coppie, alle famiglie con due mamme o due papà, ai genitori adottivi, ai nonni, alle tate e alle educatrici del nido che condividono i pasti del tuo bambino.

Questo libro informa, non sostituisce il pediatra.

Il tuo pediatra di libera scelta e il consultorio conoscono il tuo bambino. Se è nato prematuro, ha una malattia, una dermatite atopica importante, un'allergia alimentare già nota, difficoltà a deglutire o una crescita che ti preoccupa, parlane con il pediatra prima di iniziare lo svezzamento e segui le sue indicazioni. In caso di emergenza chiama il **112** o il **118**.

Qualche parola prima di cominciare

Le parole attorno al cibo dei bambini cambiano da regione a regione e da scaffale a scaffale. Queste sono quelle usate in questo libro.

Parola in questo libro	Che cosa significa	Puoi trovare anche
Svezzamento	Il passaggio da un'alimentazione di solo latte a un'alimentazione fatta di latte e di altri cibi. Non vuol dire smettere di allattare	Divezzamento, alimentazione complementare
Alimentazione complementare	Il termine preferito da Ministero, Bambino Gesù e società scientifiche: i cibi «completano» il latte, non lo sostituiscono	Svezzamento
Pappa	La preparazione classica italiana: brodo vegetale, una crema di cereali, una quota di proteine e olio extravergine d'oliva	Prima pappa, pappa al brodo
Autosvezzamento	Il bambino, dai 6 mesi, assaggia dalla tavola di famiglia i cibi adattati a lui, e decide che cosa e quanto mangiare	Alimentazione complementare a richiesta, baby-led weaning (BLW)
Svezzamento misto	Un po' di cibo al cucchiaino, un po' di pezzi morbidi da prendere con le mani	Approccio combinato
Formula	Il latte artificiale per lattanti: formula per lattanti (dalla nascita) e formula di proseguimento (dai 6 mesi)	Latte in polvere, latte adattato
Conato	Un riflesso normale che riporta in avanti un boccone troppo grande	Riflesso del vomito, «si è strozzato» (impropriamente)
Soffocamento	Un boccone o un oggetto blocca le vie aeree: è un'emergenza	Ostruzione delle vie aeree, inalazione di corpo estraneo
Allergeni	Gli alimenti che più spesso causano allergie: latte vaccino, uovo, arachidi, frutta a guscio, grano, pesce, crostacei, sesamo, soia e altri	Alimenti «allergizzanti»

In questo libro «pediatra» è il pediatra di libera scelta (PLS) che segue il tuo bambino nel Servizio sanitario nazionale, donna o uomo, oppure il pediatra privato a cui ti rivolgi.

Come usare questo libro

Non serve leggerlo in ordine. Se vuoi sapere quando cominciare, parti dal capitolo 1. Se sei indecisa tra pappa e autosvezzamento, leggi il capitolo 2. **Prima del primissimo cucchiaino, leggi il capitolo 4** su conati e soffocamento, e cerca un corso di disostruzione pediatrica vicino a te. Se vuoi solo sapere che cosa cucinare lunedì, le ricette all'italiana del capitolo 9, il piano di quattro settimane del capitolo 13 e la lista dei primi 100 alimenti del capitolo 14 sono fatti per essere stampati e attaccati al frigorifero.

Alla fine trovi i diari: nuovi alimenti, allergeni, consistenze, reazioni. Ti mostrano quanta strada avete fatto e ti aiutano a rispondere con precisione quando il pediatra un giorno ti chiederà: «Quando ha mangiato l'uovo la prima volta, e com'è andata?»

I numeri accanto al seggiolone

Situazione	Numero
Pericolo di vita: il bambino ha inghiottito qualcosa e non respira, non tossisce, non piange, diventa blu, molle o non reagisce, oppure ha i segni di una reazione allergica grave	112 (numero unico europeo, nelle Regioni dove è attivo) o 118: rispondono 24 ore su 24, sono gratuiti e si chiamano da qualsiasi telefono
Malato ma senza pericolo immediato, e lo studio del pediatra è chiuso (notte, sabato, domenica, festivi)	Continuità assistenziale (ex guardia medica): 116117 dove attivo, altrimenti il numero della tua ASL
Ha ingerito un detersivo, un farmaco, una pianta o un'altra sostanza	Centro antiveleni dell'Ospedale Niguarda di Milano, attivo 24 ore su 24: 02 66101029. Se non respira o non risponde, prima il 112 o il 118
Una domanda sul cibo, senza fretta	Il tuo pediatra di libera scelta o il consultorio familiare

> **Il 112 e il 118**
>
> Il Ministero della Salute spiega che il 118 è il numero del soccorso sanitario urgente, gratuito e attivo 24 ore su 24 su tutto il territorio; nelle Regioni dove è attivo il numero unico europeo 112, una centrale unica riceve le chiamate e le smista al soccorso giusto. Quando chiami, di' subito che si tratta di **un bambino piccolo**, rispondi con calma alle domande, dai il tuo numero e l'indirizzo preciso (Comune, via, numero civico), e poi lascia libero il telefono.

I miei numeri:

Il pediatra del mio bambino:

Il consultorio familiare:

Il pronto soccorso pediatrico più vicino:

La continuità assistenziale della mia zona:

Fine dell’estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine ti siano già utili e che ti mostrino come è fatto il resto del libro: passaggi chiari, pagine da compilare e fonti che puoi verificare.

Il libro completo conta 72 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/it/shop/svezzamento-autosvezzamento/

Pagamento unico, PDF subito.