

Come preparare le prime pappe e la merenda per lo svezzamento del bambino?

Informiamo i nostri lettori che lo schema pratico di svezzamento presente su questa pagina è stato recentemente aggiornato sulla base delle più recenti raccomandazioni nutrizionali ai fini della prevenzione delle allergie, dell'obesità e per le corrette abitudini al gusto.

Tale [schema aggiornato è stato ripubblicato a questo link](#).

A quanti mesi iniziare lo svezzamento?

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ed il Ministero della Sanità lo svezzamento dovrebbe iniziare a 6 mesi di vita. Può essere tuttavia anticipato nel periodo tra i 4 e i 6 mesi di vita qualora ritenuto opportuno dal pediatra alla luce dell'andamento delle curve di crescita e di eventuali rischi nutrizionali legati alla storia clinica e perinatale del bambino.

Vi sono ad esempio alcune categorie di bambini a rischio di carenza di ferro in cui il pediatra potrà scegliere o di procedere ad uno svezzamento anticipato oppure di dare integratori di ferro.

Prima Pappa

Vedi nuova tabella di svezzamento aggiornata [a questo link](#).

Merenda

La maggior parte dei bambini, soprattutto nei primissimi tempi di svezzamento, ha l'abitudine di richiedere nuovamente cibo all'incirca tra le 14:00 e le 16:00. È questo il momento della merenda!

Cosa proporre? Potete scegliere in base all'età e alle preferenze del bambino:

- Frutta fresca frullata oppure omogeneizzato di frutta. Iniziare con pera, mela, banana, prugna: 40 gr (tra 4-6 mesi) o 80 gr (dai 6 mesi in poi); possibile aggiungere anche 1-2 cucchiaini di succo d'arancia
- Poppata al seno (specie nei primissimi tempi e nei bimbi che sono svezzati con un po' di anticipo a 4 mesi) o al biberon con latte in formula
- Merende con latte e frutta comunemente presenti in commercio (di solito indicate dal 6° mese in poi)

Seconda Pappa Serale

Vedi nuova tabella di svezzamento aggiornata [a questo link](#).

Latte e Biscotti: come comportarsi dopo lo svezzamento?

Tra i 4 e i 6 mesi di vita

Se il pediatra ha optato per anticipare lo svezzamento per motivi clinici e/o familiari/lavorativi, il bambino si troverà ad assumere la pappa di mezzogiorno più circa 4-5 poppate da 150-180 gr di latte al giorno se prende latte in formula. Nel caso sia allattato al seno continua come sempre a richiesta. Ovviamente se il bimbo si porta più piccolo della norma potrebbe anche riuscire ad assumerne meno e non c'è da spaventarsi!

Qualora il pediatra vi suggerisca però di aumentare la densità calorica delle poppate al biberon perché magari mangia e/o cresce poco, è già possibile a quest'età aggiungere 3 cucchiaini rasi di crema di riso oppure mezzo cucchiaino di biscotto granulato senza glutine al latte. Solitamente dopo l'introduzione della prima pappa la maggior parte dei lattantini tendono ad assumere tali 4 o 5 poppate giornaliere all'incirca nei seguenti orari: 6-7 del mattino; 9-10 del mattino; 15-16 del pomeriggio; 19-20 di sera; 23-24 in tarda serata. Ovviamente non è una regola ma semplicemente ciò che avviene più spesso!

Dai 6 mesi di vita in poi

Man mano che si va avanti con lo svezzamento il numero di poppate tenderà sempre più a

diminuire finchè, dopo i 6 mesi, si autoregoleranno a prendere 2 pappe più 2-3 poppate al giorno da circa 200-220 gr. E' possibile aggiungere 2-3 biscotti oppure 20 gr di biscotto granulato per la poppata del mattino e serale.

Svezzamento tradizionale o autosvezzamento?

Lo schema di svezzamento finora proposto è coerente con una logica di svezzamento tradizionale. Esiste però un'alternativa molto valida ai classici schemi di svezzamento che si chiama Alimentazione Complementare a Richiesta (spesso abbreviata col termine di Autosvezzamento) che ben si adatta ad alcuni bambini, meno ad altri.

Vi invitiamo dunque a discutere lo schema proposto in questa pagina col vostro pediatra di fiducia che conosce il vostro bambino meglio di qualsiasi sito web e vi saprà indicare se per le sue esigenze clinico-nutrizionali è consigliabile perseguire la strada dello svezzamento tradizionale o dell'autosvezzamento.

Non esiste un modo giusto in assoluto di svezzare, ma semplicemente bisogna trovare il modo più giusto per il vostro bambino, per le sue esigenze nutrizionali oltre che per le esigenze organizzative della famiglia e di chi assisterà il suo pasto.

A tal proposito vi invitiamo anche a leggere la posizione del nostro gruppo rispetto a tali nuove correnti di pensiero sullo svezzamento: [Autosvezzamento o svezzamento tradizionale?](#)

[Come scegliere?](#)