

# **Svezzamento?**

# **9 consigli per gestirlo al meglio.**



## Indice.

Ecco 9 semplici consigli.

Concludendo.

Due note per i bimbi più grandi.

Chi è l'autore di questo e-book?

Sei preoccupato/a per qualcosa? Hai dei dubbi su cosa è meglio fare o non fare?

**Qui cercherò di rispondere a qualcuna delle tue domande e dei tuoi dubbi con dei semplici consigli pratici. 😊**

Il momento dello **svezzamento** è un momento delicato nello sviluppo del bambino che ha inizio a circa 6 mesi di vita e che viene spesso vissuto dai genitori con diversi timori e interrogativi.

Ciò che ritengo fondamentale premettere, prima di parlare nello specifico di come affrontare questo momento, è che ogni bimbo ha ritmi ed atteggiamenti diversi che vanno compresi, seguiti ed assecondati dal genitore e da chi si prende cura del bambino con **pazienza, comprensione e rispetto**.

(Attenzione a non anticipare troppo il momento dello svezzamento perché introdurre cibi solidi prima del tempo può provocare allergie!)

1

\*\*\*\*\*

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 05/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti [www.gioiosamente.it](http://www.gioiosamente.it) E-mail [sarasiniscalchi@gioiosamente.it](mailto:sarasiniscalchi@gioiosamente.it)

## ECCO ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI

da seguire per far sì che il bimbo viva serenamente il rapporto col cibo.

1. Non vi ostinate a volergli far terminare per forza **tutto il cibo: fermatevi appena mostra di essere sazio**. (Ad esempio quando gira la testa di lato)

E' importante non aver fretta di somministrare la **“giusta” quantità di cibo**...lasciategli prima prendere confidenza e poi man mano aumentate le dosi: lo svezzamento è prima di tutto una fase di sperimentazione!

Il genitore spesso si chiede se il bimbo mangi quanto basta: i bambini sono in grado di regolarsi da soli sulle “giuste quantità”. Fidatevi di loro. 😊

2. **Non vi ostinate a volergli far gradire per forza un alimento**: se mostra di non gradire interrompete la somministrazione subito, senza insistere, fate trascorrere un po' di tempo (qualche giorno) e poi tentate nuovamente. Non vi scoraggiate! Se il bimbo fatica ad accettare il cibo non è per capriccio. **Il rifiuto è una possibilità normale, non un dispetto** che il bimbo fa a voi! 😊

E' importante offrire il **giusto esempio** perché i bimbi ci osservano e apprendono attraverso l'imitazione. Mi spiego.

I bambini hanno una forte tendenza all'imitazione quindi se il genitore mostra di gradire un determinato cibo (ad esempio la carota) e nel frattempo continua a proporglielo o comunque metterlo in tavola senza insistere ed è probabile che alla fine il bimbo lo assaggerà e imparerà a gradirlo.

2

\*\*\*\*\*

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 05/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti [www.gioiosamente.it](http://www.gioiosamente.it) E-mail [sarasiniscalchi@gioiosamente.it](mailto:sarasiniscalchi@gioiosamente.it)

**3.** Non infilate il cibo in bocca al bambino **in quantità eccessiva** (soprattutto all'inizio dello svezzamento) oppure nei momenti in cui apre la bocca per sorridere o per comunicare con voi.

Cercate inoltre di far sì che sia a lui a dettarvi i suoi tempi, il suo ritmo e cercate di rispettarli.

**4.** **Lasciate trascorrere qualche giorno prima di proporre un nuovo alimento** al bambino sia per dargli il tempo di prendere confidenza col nuovo alimento e la sua consistenza, sia per individuare l'eventuale presenza di allergie.

**5.** È naturale che il bimbo **mangi meno in alcuni periodi**.

Ad esempio nella stagione calda o quando sta male (febbre, denti, diarrea, etc.) l'appetito può diminuire ma non preoccupatevi...l'appetito tornerà e nel frattempo magari **offritegli i cibi che mostra di gradire di più**.

**6.** **Non usate strategie per farlo mangiare come ad esempio mettergli il cibo nel biberon** perché il bimbo non deve solo mangiare nuovi alimenti ma anche **imparare a mangiare in un modo nuovo**...imparerà a masticare e ad usare piatto e cucchiaio.

3

\*\*\*\*\*

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 05/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti [www.gioiosamente.it](http://www.gioiosamente.it) E-mail [sarasiniscalchi@gioiosamente.it](mailto:sarasiniscalchi@gioiosamente.it)

- 7. Non aggiungete zucchero** o miele ai cibi per cercare di far mangiare il bimbo. Per quello che riguarda i bimbi più grandi evitate di offrire merendine, patatine, o cioccolato purché mangi qualcosa per 2 motivi. Il primo è che la dieta sarebbe sbilanciata (e si gettano anche a quest'età le basi per l'obesità); il secondo è che il bimbo impara a confondere la golosità con lo stimolo della fame.
- 8.** Cercate di mantenere degli **orari regolari** nella somministrazione del cibo (senza esagerare in rigidità! Se ad esempio il bimbo sta dormendo non c'è bisogno di svegliarlo).
- 9.** Il bambino è curioso e quindi spesso manifesta il **desiderio di giocare con la pappa**: non preoccupatevi vuole solo conoscere una consistenza nuova. Il bambino ha bisogno di imparare a fidarsi di quello che mangia e toccare il cibo con le mani è proprio un modo per lui di conoscere meglio il cibo e di fidarsi prima di ingoiarlo. Certo questo non vuol dire che si può consentire al bimbo di svuotare il contenuto del piatto in terra. La cosa migliore è **consentire al bimbo di esplorare** con le mani una piccola quantità di cibo (una pallina di pane o dei chicchi di riso caduti dal cucchiaino) e allo stesso tempo **mettere dei limiti** e delle regole in tavola come ad esempio non rivoltare in terra il piatto o il bicchiere con l'acqua.

## Concludendo.

È naturale che un genitore sia contento, soddisfatto e sollevato se il proprio figlio mangia ma...**fate attenzione!**

I bimbi infatti hanno delle antenne molto sensibili e captano le emozioni del genitore: se comprendono che mangiando fanno felice il genitore gli si dà un potere e possono usare il cibo come arma di ricatto.

**Non deve passare il messaggio che lo scopo del pasto è quello di far contento il genitore!** Altrimenti potrà decidere lui di render contento o meno il genitore a suo piacimento.

Il bimbo si accorge se siete impazienti o arrabbiati anche da un vostro sospiro; ad esempio quando sparge la pappa in giro oppure quando gira la testa perché non vuole mangiare cercate di mostrarvi comunque tranquilli e sereni.

Il messaggio che dobbiamo passargli è che **mangiare non è solo un bisogno ma anche un piacere!!!**

Infine, credo sia utile non dimenticare che anche un clima sereno e tranquillo in tavola giova all'appetito del bimbo.

5

\*\*\*\*\*

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 05/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti [www.gioiosamente.it](http://www.gioiosamente.it) E-mail [sarasiniscalchi@gioiosamente.it](mailto:sarasiniscalchi@gioiosamente.it)

## Due note per i bimbi più grandi.



Non appena possibile è una buona **abitudine far mangiare il bimbo a tavola con i genitori**: anche se ancora mangia cose diverse dagli adulti il bimbo condividendo con i genitori questo momento osserva e impara molte cose.

**Non usate mai il ricatto o la promessa** di dargli il cibo che ama per fargliene mangiare uno che gradisce meno.

Un esempio chiarirà meglio: se il bimbo non mangia le carote e per fargliene mangiare gli promettiamo di dargli il biscotto la conseguenza sarà che il bimbo detesterà sempre di più le carote e amerà sempre di più il biscotto.

Questo perché il messaggio implicito che gli mandiamo è che il biscotto è un premio mentre la carota no.

6

\*\*\*\*\*

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 05/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti [www.gioiosamente.it](http://www.gioiosamente.it) E-mail [sarasiniscalchi@gioiosamente.it](mailto:sarasiniscalchi@gioiosamente.it)

## Chi è l'autore di questo e-book?

Mi chiamo Sara Siniscalchi. Se segui il mio [blog](#) sicuramente saprai che sono una psicologa e psicoterapeuta e che mi occupo principalmente di sostegno alla genitorialità, adolescenza e disturbi d'ansia.

Vuoi un consulto o vuoi porre qualche domanda?

Puoi contattarmi all'indirizzo e-mail [sarasiniscalchi@gioiosamente.it](mailto:sarasiniscalchi@gioiosamente.it) o al numero di telefono 349/7593372.

Se invece vuoi tenerti aggiornato sulle novità, gli eventi o i corsi oppure vuoi aprire un argomento di discussione accedi al [Blog...](#) oppure seguimi su Facebook alla pagina SaraSiniscalchi Psicologa

Il mio sito di riferimento è: <http://www.gioiosamente.it>



7

\*\*\*\*\*

© Copyright 2012. Tutti i diritti riservati. 05/10/2012

Autore: Sara Siniscalchi. Questo special e-book rappresenta le opinioni dell'autore.

Per approfondimenti [www.gioiosamente.it](http://www.gioiosamente.it) E-mail [sarasiniscalchi@gioiosamente.it](mailto:sarasiniscalchi@gioiosamente.it)