2° 2013 CORSO PRATICO DI NUTRIZIONE PER PEDIATRI DI FAMIGLIA

AUTOSVEZZAMENTO
Certezze e Dubbi

fimp Toscana
Federazione Italiana Medici Pediatri

Valdo Florí
Pediatra di Famiglia

AUTOSVEZZAMENTO

Dubbi

Certezze

DALLA POPPA……

....ALLA PAPPA

DALLA POPPA....ALLA PAPPA

DALLA POPPA....ALLA PAPPA

DALLA POPPA....ALLA PAPPA

Momento cruciale nei rapporti madre/ figlio

Perché e quando svezzare

Perché svezzare?

Il latte non basta più

La minestrina è più nutriente ?

250 grammi di latte materno contengono circa 200 calorie e 250 grammi di minestrina di verdura, con 20 grammi di semolino, 10 grammi di olio, 30 grammi di carne e un cucchiaino di formaggio contiene 200 calorie

La minestrina ha più proteine?

Sì, è vero: nei 250 grammi di latte materno ci stanno circa 3 grammi di proteine e nei 30 grammi di carne della minestrina ce ne stanno circa 10, ma se c'è una cosa di cui il bambino di pochi mesi non ha un gran bisogno sono proprio le proteine.

Perché svezzare?

Il latte non basta più

Il bisogno vero è quello del ferro

il ferro non è abbondante nel latte materno contiene 1 milligrammo di ferro per litro, e il bambino ne perde altrettanto ogni giorno con le feci, e glie ne occorre un altro po' di più per costruire: ogni chilo che il piccolo guadagna sono 100 grammi di sangue in più da mettere nelle vene, e 100 grammi del suo sangue contengono 12 grammi di emoglobina e 36 milligrammi di ferro, che bisogna trovare da qualche parte.

Il problema è quello del calcio

Il bambino ha bisogno di quasi 1 grammo di calcio al giorno, e 1 grammo di calcio è contenuto in un litro di latte materno: non ce n'è quasi nella minestrina, e questo spiega il perché, anche dopo lo svezzamento, il latte, o i suoi derivati, deve continuare a costituire una parte consistente dell'alimentazione del bambino.

Quando svezzare? 6 mesi

….riduzione dei depositi di Ferro

…. Si riducono i vantaggi dell'allattamento esclusivo al seno che gli studi hanno potuto mettere in evidenza

Intorno ai 6 mesi viene perso il riflesso di estrusione

(ovvero quello che fa tirare fuori la lingua se si stimola la bocca, necessario per la suzione al seno)

Non confondere con "l'abitudine al cucchiaino"

Abitudine al cucchiaino ?
o riflesso di estrusione ?

Quando svezzare?

Apri

Chiudi

Riapri

COME FARE LO SVEZZAMENTO

Lo svezzamento è uguale Per tutti

Iniziare con la frutta……

Mettere una verdura alla volta ……

Prima il pollo, poi il vitello……

Pesce a 7 mesi……

Uovo a 10 mesi……

Niente fragole……

Lo svezzamento è uguale Per tutti

Iniziare con la frutta……

Mettere una verdura alla volta ……

Prima il pollo, poi il vitello……

Pesce a 7 mesi……

Uovo a 10 mesi……

Niente fragole……

CI PENSO IO!!!!

AUTOSVEZZAMENTO

AUTOSVEZZAMENTO

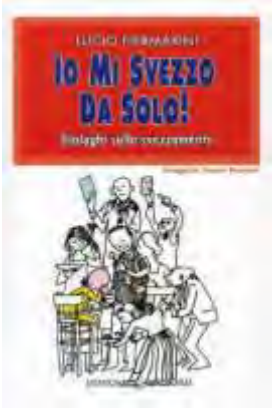
Autosvezzamento

IDEE CHIARE ??

Come e quando svezzare: chiedetelo a lui

Come e quando svezzare: chiedetelo a lui

L. Piermarini



…trascorsi i 6 mesi di vita, quando il bambino comincerà a mandare i suoi segnali di interesse per ciò che state mangiando, perché solo quello vuole, non dovrete far altro che accontentarlo. Potete farlo in occasione di qualsiasi pasto.

Naturalmente la vostra dieta deve essere corretta sotto tutti i punti di vista, qualitativo e quantitativo (controllatela con il vostro pediatra), e tenete conto del fatto che il vostro bambino non ha i denti, e dovrete perciò frantumare i bocconi, cosi come dovremmo fare noi adulti masticando. Basterà fare a pezzettini la pasta e il pane, triturare più finemente la carne (va bene anche un piccolo trita-prezzemolo) e ancora di più verdure e frutta, data la loro indigeribilità per i non erbivori, come noi siamo.

Un cibo che non fa male a voi, non farà male neanche a lui.

Come e quando svezzare: chiedetelo a lui

L. Piermarini

Spizzicando ai vostri pasti, la sua richiesta di latte diminuirà proporzionalmente. Ogni giorno il numero degli assaggi aumenterà, tanto da trasformarsi, in settimane o mesi, in un vero pasto, con il risultato che un bel giorno scoprirete che il vostro bambino mangia normalmente con voi, ai vostri orari, i vostri stessi piatti, sempre con appetito (il suo) e senza lasciare nulla perché e lui che chiede e voi che concedete, e non il contrario.

Non mettetegli fretta!

Come e quando svezzare: chiedetelo a lui

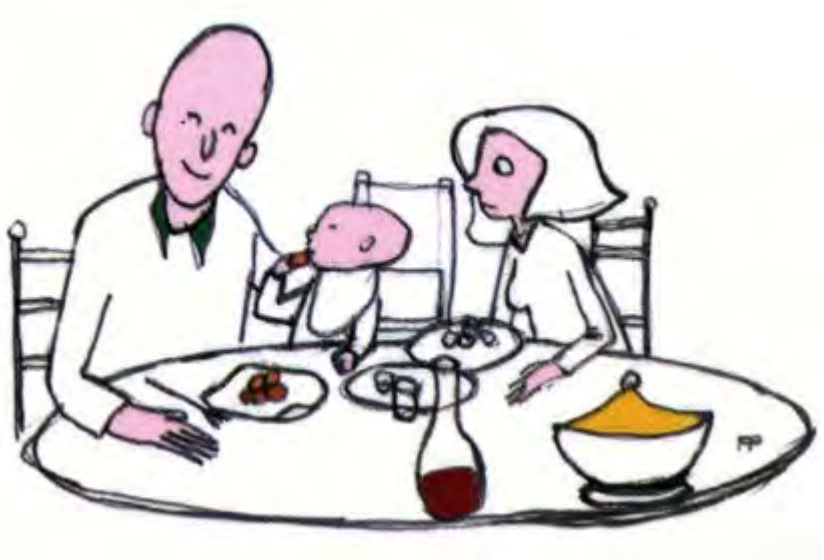
L. Piermarini

- **Tenere sempre il bambino a tavola con i genitori non appena è in grado di stare seduto con minimo appoggio sul seggiolone o in braccio.**
- **Aspettare i sei mesi come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dall'UNICEF.**
- **Aspettare le richieste di cibo del bambino; di solito tenterà di raggiungerlo con le mani o uno sguardo sostenuto ed eccitato.**
- **Soddisfare qualsiasi sua richiesta, sempre e ovunque, purché si tratti di cibo idoneo a giudizio dei genitori.**
- **Smettere gli assaggi se il bambino smette di chiederli, o se il pasto della famiglia è finito.**
- **Non cambiare ritmi e durata dei pasti dei genitori. Il bambino deve, necessariamente, e lo farà senza alcuno sforzo, prendere il loro ritmo.**
- **L'allattamento prosegue a richiesta fin quando la mamma e il bambino saranno, entrambi, d'accordo a continuarlo.**

Come e quando svezzare: chiedetelo a lui

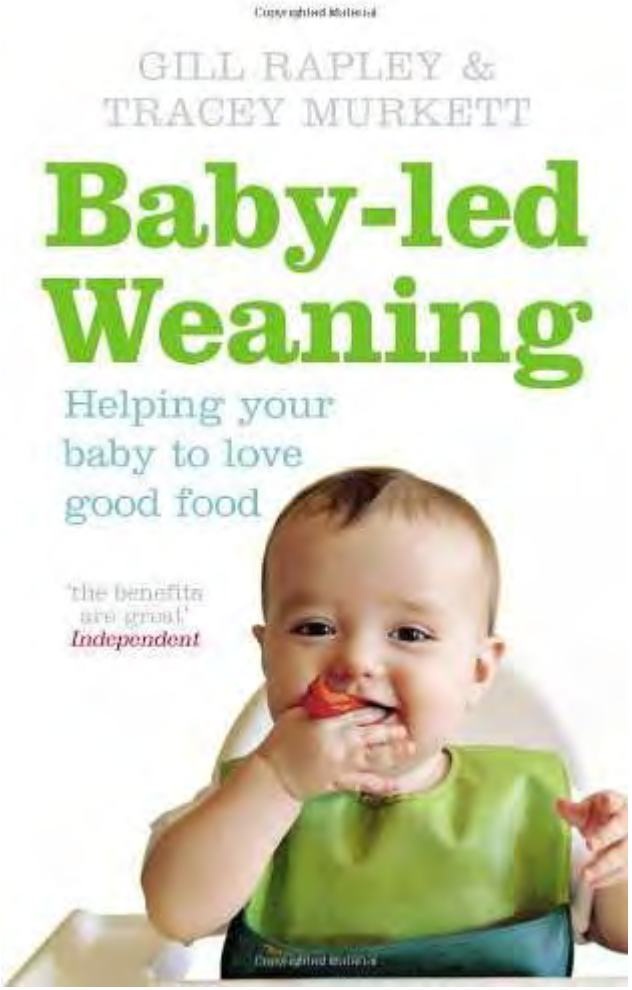
L. Piermarini

«Lasciamo che
il bambino si svezzi
da solo durante i pasti
dei genitori chiedendo
e ottenendo piccoli
assaggi»



Come e quando svezzare

G. Rapley



Autosvezzamento e Baby-led Weaning sono la stessa cosa?

Gli approcci e i punti di vista sono molti simili, con alcune differenze «culturali»

Come e quando svezzare

G. Rapley

il bambino siede con il resto della famiglia a pranzo e si unisce al pasto quando è pronto *(ovvero quando vuole lui)*

E' incoraggiato a studiare il cibo quando è interessato, prendendolo con le sue mani; non importa se lo mangerà da subito.

Il cibo è offerto in pezzi di forma e dimensione che il bambino possa maneggiare facilmente , non frullato o semiliquido

Il bambino si alimenta da solo già dall'inizio , invece di essere imboccato da un adulto

Sta al bambino decidere quanto vuole mangiare e quanto vuole ampliare la varietà di alimenti che assume.

Il bambino continua a prendere il latte ogni volta che vuole e decide quando è pronto a ridurne l'assunzione.

G. Rapley – L Piermarini a confronto

la differenza principale è nella maniera di proporre il cibo.

Il BLW prevede l'uso praticamente esclusivo delle mani, e che il cibo sia proposto in maniera più naturale possibile (ad esempio frutta tagliata in spicchi e con la buccia) al fine di avvicinare il bambino al cibo così come esso è, per lasciarlo completamente libero e in totale autonomia e controllo della situazione.

L'ACR di Piermarini parla di cibo della famiglia, sminuzzato, tagliuzzato e dato preferibilmente con le posate.

G. Rapley – L Piermarini a confronto

E SE SI STROZZA ???? !!!!!

CI PENSA IL RIFLESSO FARINGEO !!!!!

Oggetti pericolosi

OGGETTI PERICOLOSI: ALCUNI ESEMPI

1. noccioline
2. arachidi
3. caramelle
4. caramelle gommose
5. pile al litio
6. palline di gomma
7. parti di giocattoli
8. prosciutto crudo tagliato grosso
9. würstel tagliati in grossi pezzi
10. pezzi di frutta tagliati grossi
11. acini di UVA
12. pongo
13. monete
14. tappi di biro o penne in genere

CI PENSA IL RIFLESSO FARINGEO ????

LO SVEZZAMENTO
Evoluzione del passaparola

Social network

Condivisione globale

Social network

Condivisione globale

Social network

Condivisione globale

la Repubblica.it | Salute

Home | Pubblico | Economia&Finanza | Sport | Spettacoli&Cultura | Motori | Viaggi | D-Repubblica | Casa

Alimentazione | Forma & Bellezza | Medicina | Prevenzione | Ricerca | Benessere donna

ALTRI ARTICOLI DI
Alimentazion

Uno studio accusa le bibite zuccherate: "Ogni anno 180mila morti nel mondo"

Il cibo 'morbido' fa ingrassare di più: forma e consistenza stimolano l'appetito

Scoperto il dolcificante a 0 calorie 300 volte più dolce dello zucchero

Sei in: Repubblica Salute Alimentazione Adesso è di moda ...

IL PEDIATRA RISPONDE

Adesso è di moda 'l'autosvezzamento' Quando il menu lo sceglie il bebè

Si chiama alimentazione complementare a richiesta. Dai sei mesi di vita l'alimento principale resta il latte ma, a differenza dello svezzamento classico, il bambino condivide il pasto con i genitori e assaggia tutti gli alimenti che sono sulla tavola. "Attenzione questa tendenza non è sufficientemente supportata dalla ricerca"

Autosvezzamento

Alimentazione Complementare a richiesta

CONOSCERE

CRITICARE

GUIDARE

CONSIGLIARE

Autosvezzamento

Alimentazione Complementare a richiesta

NEGARE ?

RISCHIO: PERDERE IL CONTROLLO DELLO SVEZZAMENTO

Le reazioni del Pediatra

Le reazioni del Pediatra

Le reazioni del Pediatra

QUALE RUOLO DEL PEDIATRA ?

CIBI IMPROPONIBILI?

Le reazioni del Pediatra

Non lo accetto (senza regole), ma ho imparato molto dai fautori dell'autosvezzamento

…..alcuni pediatri hanno le idee piuttosto confuse e ci mettono molta fantasia quando consigliano lo svezzamento

….. lo possiamo proporre proprio a tutti tutti?
Oppure vanno selezionate le mamme adatte?
…se servisse per fare un po' di propaganda al corretto stile di vita anche dei genitori, sarebbe una occasione da non perdere!

Viva i foglietti se discussi e motivati con i genitori.

Le reazioni del Pediatra

Lo svezzamento di cui parlo come qualcosa che potremmo lasciarci alle spalle, è quello che prevede un timing arbitrario nella introduzione degli alimenti.
Quello che risponde alle domande " a che età la lenticchia, a che età il pomodoro". Questo tipo di consiglio mi pare superfluo, fondato su dati poco solidi e creatore di dipendenze e insicurezze.

l'alimentazione del bambino non può più essere guidata da scelte basate sull'istinto o comunque in altro modo considerate "naturali" ma deve rifarsi a scelte cognitive.
Salvo, ovviamente, fare uso del buon senso.

La definizione del Pediatra

Pediatria On Line
La pediatria italiana in internet

"autosvezzamento", termine fantasioso, poichè non è il bambino che pratica lo svezzamento (!?) ma semplicemente la madre che da maggior o minor peso ai segnali che percepisce nel bambino, come espressione di bisogni, disponibilità, curiosità... piuttosto che alle prescrizioni date dal pediatra, che per lo più applica schemi standard che ovviamente non possono tener conto dell'individualità della specifica coppia madre-bambino.

Riflessioni
del Pediatra

Ovvio che il cibo debba corrispondere da un punto di vista dietetico alle nostre conoscenze scientifiche dal punto di vista nutrizionale, ed è nostro compito guidare la madre (mica il bambino valuta da solo se è meglio la pastina o il fritto misto: se gradisce mica lo svezziamo con polenta e cotechino!)

è essenziale che impariamo a rivolgere l'attenzione all'ESPERIENZA che il bambino - e la mamma - fanno del cibo come fonte non solo di nutrienti ma come fonte di PIACERE!!!:

Il PIACERE condiviso della madre che propone ciò cui il bambino le sembra pronto e il piacere del bambino affascinato dalla novità è il presupposto base della riuscita dello svezzamento, ma più ancora della riuscita di una buona esperienza.

E le buone esperienze sono la base di una buona crescita

AUTOSVEZZAMENTO

Alimentazione complementare a richiesta

Cogliere i segnali di maturazione del bambino l'inizio dello svezzamento (non solo la innata curiosità del bambino)

Fornire alla madre le indicazioni dietetiche e nutrizionali corrette : carico di proteine, sale, Calcio, vitamine…

Introdurre presto tutti gli alimenti

Non dimenticare la *sicurezza degli alimenti* (naturale= sicuro?)

Cogliere l'occasione dello «svezzamento» per trasmettere una corretta informazione alimentare alle famiglie

Rispettare l'appetito del bambino

Continuare il latte materno

Autosvezzamento

non vuol dire libertà alimentare assoluta

Autosvezzamento

non vuol dire fiducia alimentare assoluta

Autosvezzamento

non vuol dire fiducia alimentare assoluta

Corso Nutrizione FIMP Toscana 2012

Divezzamento: punti fermi

- Età : tra il 4° mese compiuto e prima del 6°
- Apporto proteico limitato
- No sale, no zucchero
- Glutine entro il 7°mese
- Uso del cucchiaino

Tenere sempre presente le tradizioni culturali e familiari

Corso Nutrizione FIMP Toscana 2012

Alcune precisazioni

Brodo vegetale

Va fatto tutti i giorni

Se deve essere conservato occorre separare le verdure (frullate a caldo) dal liquido

messi in contenitori diversi e fatti raffreddare direttamente in freezer e non a temperatura ambiente

I biscotti nel latte formulato servono solo ad incrementare l'energia e le calorie e soprattutto il bisogno di gratificazione materna

HOME | FIMP TOSCANA | DOCUMENTI | FORMAZIONE | VACCINI | PROGETTO TOSCANA | CONTATTI | AREA COLLABORATORI | CONGRESSI E CORSI

fimp Toscana
Federazione Italiana Medici Pediatri

Siete in :: Home /

Fimp Toscana

- Chi siamo
- Organigrammi provinciali
- Referenti e Deleghe
- Ufficio Stampa

Documenti

- Normative nazionali
- Normative regionali
- Accordi stato regione
- Modulistica

Ricerca

Cerca nel sito:
Cerca

Login Utente

Nome utente: *
Password: *
Accedi
Richiedi nuova password

Fimp Toscana

ISCRIZIONE ONLINE

Novità Pubblicate

28/03/2013
Comunicato Stampa FIMP Toscana sul Sole 24 Ore Sanità - marzo 2013

28/03/2013
il Segretario Regionale Dr. Paolo Biasci intervistato nella trasmissione "Toscana mattina" - marzo 2013

clicca qui per vedere l'intervista completa

Calendario Eventi

14° CONGRESSO REGIONALE FIMP TOSCANA - VACCINARSI CONVIENE 19-20 OTTOBRE 2013

CORSO PRATICO DI NUTRIZIONE PER PEDIATRI DI FAMIGLIA 2013

4° CONVENTION FIMP - Il Self Help: parliamone con un Superesperto 2 MARZO 2013

Contatti

- Link Utili
- Newsletter
- Archivio Newsletter

Formazione

- Corsi Di Quest'anno
- ACCESSO AL CORSO FAD

Progetto Toscana

- Presentazione
- Quello Che Abbiamo Fatto
- I Progetti In Corso
- Materiale Utile

ASSICURAZIONI

- Fondazione FIMP
- RC Professionale

AREA COLLABORATORI

- Area Collaboratori

Menu Principale
- Home
- FimpToscana News

Ricerca

Cerca nel sito:

Cerca

Login Utente

Nome utente: *

Password: *

Accedi

Richiedi nuova password

CONGRESSI e CORSI

13° CONGRESSO REGIONALE FIMP TOSCANA - MONTECATINI 20-21 OTTOBRE 2012

CORSO PRATICO DI NUTRIZIONE PER PEDIATRI DI FAMIGLIA 2012

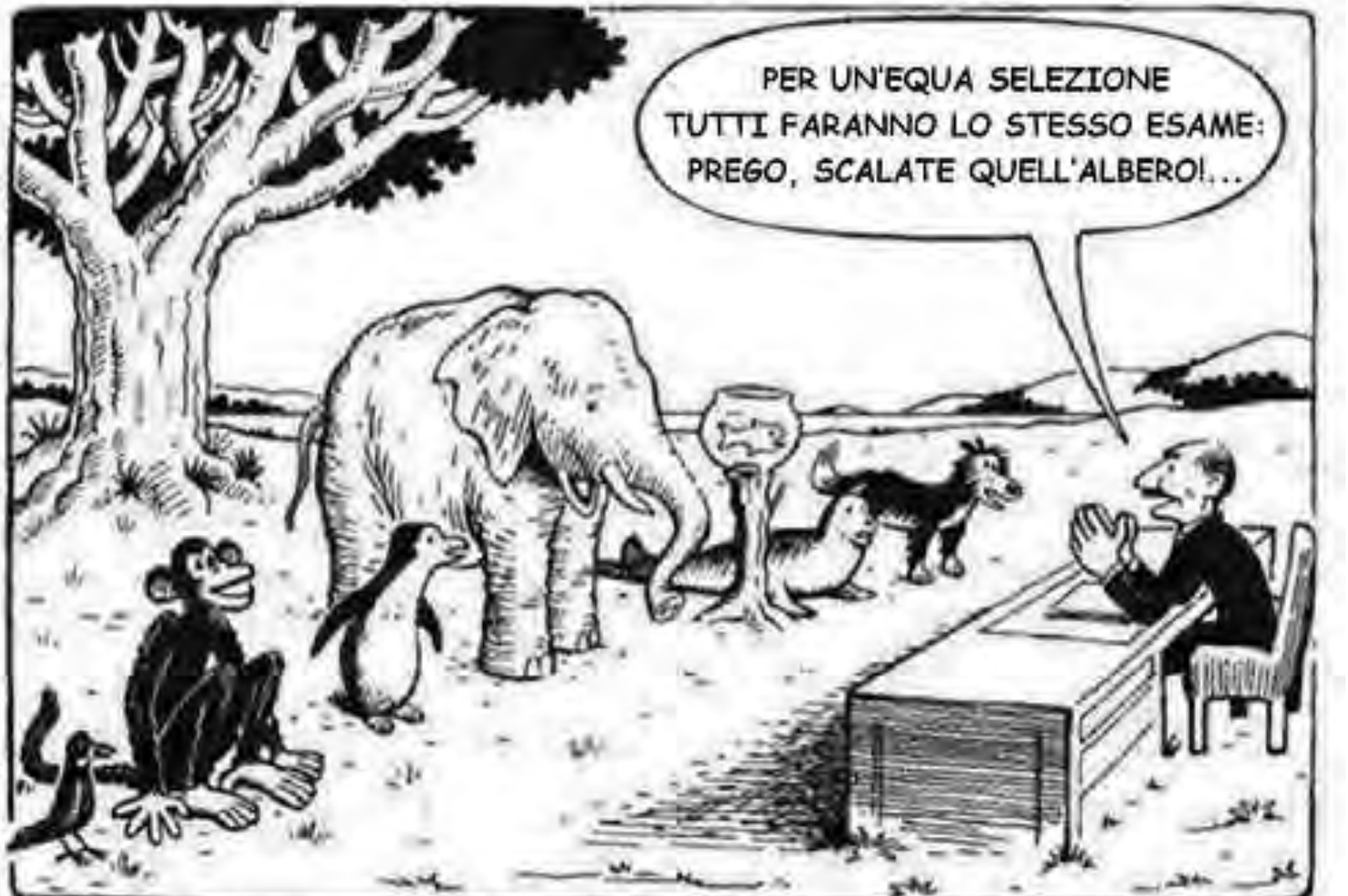
FATA JUNIOR - APPROPRIATEZZA [illegible]APEUTICA NELLA FEBBRE E NEL DOLORE PEDIATRICO - MONTECATINI 26 NOVEMBRE 2011

12° CONGRESSO REGIONALE FIMP TOSCA[illegible]A - MONTECATINI 15-16 OTTOBRE 2011

11° CONGRESSO REGIONALE FIMP TOSCANA - M[illegible]NTECATINI 16-17 OTTOBRE 2010

Fimp Toscana Copyright 2008 - Tutti i diritti Riservati

Speriamo di aver chiarito le idee e imparato qualcosa



Rispetto all' adulto i bambini sono:

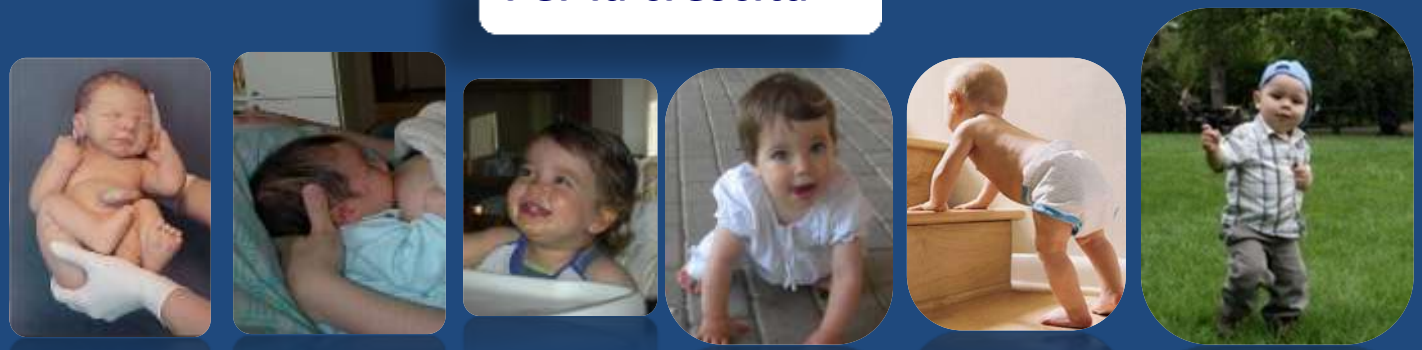
Più suscettibili

ai potenziali effetti avversi indotti dagli xenobiotici presenti nell'ambiente e negli alimenti

Per l'immaturità funzionale di organi e sistemi

Per la crescita

Per la diversa composizione biochimica dell'organismo



Obiettivo delle direttive e dei regolamenti comunitari

Tutelare il piccolo consumatore con alimenti

- **Nutrizionalmente equilibrati**
- **A ridotto rischio tossicologico**

REGOLAMENTO (CE) N. 1881/2006 DELLA COMMISSIONE

del 19 dicembre 2006

che definisce i tenori massimi di alcuni contaminanti nei prodotti alimentari

PESTICIDI
Limiti di legge

Alimenti freschi 100-500 ppb

Ordine di grandezza

Alimenti per l'infanzia < 10 ppb

Le Micotossine

- Sono metaboliti secondari, tossici, prodotti da muffe che colonizzano gli alimenti
- La produzione può avvenire in campo, durante la raccolta, lo stoccaggio, la trasformazione, nella dispensa e nel frigorifero di casa
- Sono molto resistenti all'ambiente e possono sopravvivere alla morte del fungo che le ha prodotte
- Non sono denaturate dalla cottura