

Lo svezzamento in vacanza, senza impazzire

Date : 26 giugno 2018

Quando i tempi della vacanza e delle gite fuoriporta coincidono con quelli dello svezzamento, per i genitori può diventare molto stressante affrontare il momento del pasto, tra biberon da scaldare alla ricerca di un microonde o thermos con pappe che diventano troppo molli, troppo dense, troppo calde o troppo fredde e quindi immangiabili per il bebé.

Abbiamo chiesto a Marta Campiotti, ostetrica fondatrice della [Casa maternità di Montallegro](#) qualche pratico consiglio per affrontare con più serenità questo passaggio nella stagione estiva.

"Tanto per cominciare dobbiamo intenderci sul significato di svezzamento, perché se parliamo di bambini allattati al seno è bene precisare subito che **la stagione estiva non è il momento migliore per smettere di allattare**, perché in questo periodo i bambini sentono maggiormente il caldo e cercano la poppata non solo per mangiare ma anche per dissetarsi".

Parliamo quindi di svezzamento come fase di introduzione dei primi cibi, per bambini dai sei mesi di vita in sù. In questi casi una valida alternativa alla classica pappa preparata con brodo vegetale e creme di cereali può essere **un pasto fresco a base di yogurt**. "Parliamo del classico vasetto di yogurt bianco da portare comodamente in uno zaino o in una borsa frigo, facile da digerire e ricco di proteine. Per trasformarlo in un pasto più completo **i genitori possono aggiungere della frutta da grattugiare al momento.** Il frutto può essere una mela per i più piccoli, ma anche un'albicocca, o una pesca per i bambini più grandi". **L'importante è sempre procedere lentamente nello svezzamento, introducendo un alimento per volta, anche se si tratta di frutta di stagione.** Il primo assaggio è da introdurre nel pasto diurno, in modo da poter verificare che non ci siano intolleranze o reazioni allergiche.

Per aumentare l'apporto di vitamine al pasto **si possono aggiungere due cucchiaini di mandorle o nocciole già tritate** in precedenza (sempre se già introdotte nella dieta del bambino) **e dei cereali in fiocchi: i carboidrati.** Che siano fiocchi di avena, riso segale "o anche muesli, stando bene attenti agli ingredienti contenuti", precisa l'ostetrica, anche i cereali in fiocchi devono essere frullati in precedenza e, per i più piccoli, lasciati in ammollo nell'acqua calda per una decina di minuti perché risultino più morbidi.

Altro consiglio di Marta Campiotti per rendere più gradevole la pappa a base di yogurt, è quello di dolcificarla con un paio di cucchiaini di amido di mais, un dolcificante naturale gustoso e ben tollerato.

La stessa pappa fresca, gustosa, completa dai punti di vista nutrizionale e pratica da trasportare e assemblare in gita, in montagna o al mare, è indicata anche per i bambini allattati artificialmente alle prese con i primi cibi. Ma in mancanza di allattamento al seno l'ostetrica consiglia di prestare maggiore **attenzione all'idratazione dei piccoli.** **"Al di sotto dei sei mesi è bene integrare i pasti con acqua naturale, mentre per i più grandicelli possono essere un valido aiuto anche i succhi di frutta, meglio se biologici e in contenitori di vetro"**, conclude la Campiotti.