

A woman with curly hair and glasses, wearing a white blouse, is in a kitchen, focused on cutting a piece of bread on a wooden table. In the background, a young child with curly hair is standing on a wooden step stool near the kitchen sink, and a baby is sitting on the floor to the left. The kitchen has modern wooden and grey cabinets, a stainless steel range hood, and a geometric wire pendant light hangs above the counter. The overall atmosphere is warm and domestic.

Valentina Corsi

Nutrizionista.

Ostetrica.

Mamma.

Guida introduttiva allo svezzamento

www.nutrizionistacorsi.it

@valentinacorsinutrizionista

Una lettera per te

Cara mamma,

Il mio percorso è iniziato nelle corsie d'ospedale, come Ostetrica. In quelle corsie ho imparato il valore dell'ascolto e la potenza della fisiologia umana. Ho guardato negli occhi mamme che portavano insieme la meraviglia e la paura, quella paura dolce e intensa che solo chi è diventata mamma conosce davvero.

Ho capito presto che la mia missione non poteva fermarsi al momento della nascita. La salute è una costruzione che dura tutta la vita e le sue fondamenta vengono gettate a tavola. Questa consapevolezza mi ha portata a diventare Biologa Nutrizionista, per seguire le famiglie oltre la sala parto trasformando il cibo da semplice nutrimento a vera e propria medicina.



Poi è arrivata Livia. Poi Giulio. Poi Flavia, che mentre scrivo queste righe dorme tra le mie braccia. Tre figli mi hanno insegnato quello che nessun libro spiega davvero.

Con Livia abbiamo iniziato con l'autosvezzamento — sembrava pronta, mostrava interesse. Ma lei aveva bisogno di altro, di tempi più gradualità. Siamo passati allo svezzamento tradizionale e tutto è diventato più sereno.

Con Giulio è stato il contrario, voleva fare da solo fin dal primo giorno, guardava il nostro piatto con occhi spalancati.

L'autosvezzamento per lui era naturale come respirare. E Flavia? Vedremo. Perché lei mi insegnerà il suo modo.

Ogni bambino ha il suo svezzamento. Il tuo compito non è seguire un protocollo, è imparare a leggere tuo figlio. Questa guida ti darà gli strumenti iniziali per farlo.

Con affetto,

Valentina

Indice

Introduzione

Una lettera per te

1

Quando iniziare

I segnali di prontezza

3

I tipi di svezzamento

Tradizionale e Autosvezzamento

5

Svezzamento e allattamento

Come conciliare svezzamento e latte

6

Gli allergeni

Come e cosa introdurre

7

Il rifiuto del cibo

Cosa fare e cosa evitare

8

Educazione al gusto

Costruire un rapporto sano col cibo

9

Tagli sicuri e consistenze

Impara la tecnica e modula le consistenze

10

Un pensiero finale

11

I segnali di prontezza

Una delle domande più frequenti che mi fanno le mamme è questa:

quando si inizia?

La risposta che ti darà quasi chiunque è "a sei mesi".

Ed è una risposta corretta ma incompleta. Perché l'età è solo uno dei tanti indicatori. Il vero protagonista di questa decisione non è il calendario.

È tuo figlio.

Lo svezzamento non inizia quando lo ha fatto la tua amica, non inizia quando ti senti pronta tu. Inizia quando il tuo bambino è pronto fisicamente, neurologicamente e emotivamente.

I segnali che osservo come ostetrica e nutrizionista.

Il primo segnale è il **controllo del capo e del tronco**.

Il bambino deve essere in grado di stare seduto con un minimo di supporto e di tenere la testa stabile. Senza questa stabilità non può gestire il cibo in bocca in modo sicuro.

Il secondo segnale è la scomparsa del **riflesso di estrusione e la capacità di masticare e deglutire**.

Nei primi mesi di vita i bambini spingono automaticamente fuori dalla bocca tutto quello che non è latte.



I segnali di prontezza

Quando questo riflesso si attenua, di solito intorno ai cinque o sei mesi, il bambino è fisicamente pronto a ricevere alimenti solidi.

Inoltre il bambino deve coordinarsi nella masticazione e deglutizione.

Il terzo segnale è **l'interesse per il cibo**.

Il bambino guarda il tuo piatto, allunga le mani, si agita quando mangi davanti a lui. Questo non è un capriccio, è un segnale evolutivo preciso. Il suo sistema nervoso sta dicendo che è pronto a esplorare.

Non tutti i bambini mostrano tutti i segnali contemporaneamente. Alcuni sono pronti fisicamente ma non mostrano ancora interesse per il cibo. Altri sono curiosissimi ma non hanno ancora la stabilità del tronco necessaria.



Cosa fare se i segnali non sono tutti presenti.

In questi casi la risposta è una sola, aspettare.

Non forzare lo svezzamento in anticipo, non è pigrizia. È rispetto per i tempi del tuo bambino.

Ed è esattamente quello che ha fatto la differenza con Livia, aspettare che fosse davvero lei a dirci che era pronta.

Nessun segnale da solo è sufficiente. È la combinazione di più segnali insieme che ti dice che il momento è arrivato.

Se hai dubbi, ed è normalissimo averli, contattami direttamente. Valutare insieme è sempre meglio che decidere da soli.

Tradizionale e Autosvezzamento

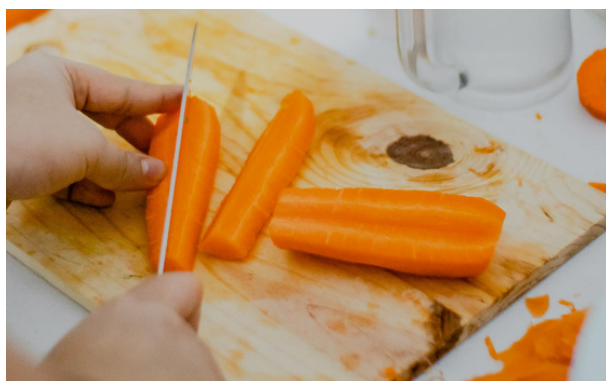
Lo svezzamento tradizionale.

Si inizia con pappe e farinate di cereali, si introducono gli alimenti progressivamente e si passa gradualmente a consistenze sempre più solide man mano che il bambino cresce.

I vantaggi. Permette un controllo preciso delle quantità e dei nutrienti. È rassicurante per le mamme che hanno bisogno di sapere esattamente cosa mangia il bambino. È il metodo più conosciuto dai nonni e dalle babysitter — il che semplifica la gestione dello svezzamento fuori casa.

Gli svantaggi. Richiede tempo e organizzazione per preparare le pappe. Può ridurre l'esposizione del bambino a sapori e consistenze diverse nelle prime fasi.

Non esiste il metodo giusto in assoluto. Esiste il metodo giusto per te e per il tuo bambino. Entrambi i metodi sono validi, entrambi supportati dalla scienza e entrambi possono funzionare meravigliosamente bene.



L'autosvezzamento

Il bambino mangia da solo, con le mani, gli stessi alimenti della famiglia adattati alla sua età. Niente pappe, niente cucchiaino imposto, solo esplorazione libera del cibo.

I vantaggi. Sviluppa l'autonomia fin dall'inizio. Espone il bambino a una varietà enorme di sapori e consistenze. Rende il momento del pasto un'esperienza di famiglia condivisa.

Gli svantaggi. Richiede una buona conoscenza dei tagli sicuri. Può essere più difficile da gestire fuori casa. All'inizio il bambino mangia poco, il latte rimane l'alimento principale più a lungo.

Il metodo misto

La realtà è che la maggior parte delle famiglie finisce per usare un approccio misto, qualche pappa, qualche pezzo di cibo solido, un mix che si adatta ai ritmi del bambino e della famiglia.

Con Livia abbiamo iniziato con l'autosvezzamento ma lei aveva bisogno di tempi più gradualisti. Siamo passati allo svezzamento tradizionale e da lì tutto è cambiato. Con Giulio è stato l'opposto, voleva il cibo dei grandi fin dal primo giorno. Nessuno dei due ha fatto lo svezzamento giusto o sbagliato. Ognuno ha fatto il suo.

Come conciliare svezzamento e latte



Valentina, devo smettere di allattare?"

No. Non devi smettere niente.

Lo svezzamento e l'allattamento non sono in competizione. Sono due cose diverse che camminano insieme, ognuna al suo ritmo, ognuna con il suo ruolo.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'allattamento esclusivo fino ai sei mesi e il suo proseguimento insieme ai cibi solidi fino ai due anni e oltre, se mamma e bambino lo desiderano.

Non è un obbligo, è una possibilità preziosa.

Nelle prime fasi dello svezzamento il latte resta l'alimento principale del tuo bambino.

Il cibo è esplorazione, scoperta, gioco. Con il tempo le poppate si riducono naturalmente, non è qualcosa che devi gestire tu.

È qualcosa che guida lui.

Come trovare il ritmo giusto tra poppate e pasti, come gestire i momenti di transizione, come capire quando il latte sta lasciando spazio al cibo, sono domande a cui non esiste una risposta uguale per tutti.

Dipende dal tuo bambino, dal tuo tipo di allattamento, dalla fase in cui vi trovate.

È esattamente quello che costruiamo insieme in consulenza.

Come introdurli in sicurezza

Per anni il consiglio era uno solo, aspetta.

Si pensava che ritardare l'introduzione degli allergeni proteggesse il bambino dalle allergie.

La scienza ha cambiato completamente questa prospettiva.

Le evidenze scientifiche più recenti indicano che introdurre gli allergeni precocemente — intorno ai sei mesi e comunque non oltre i dodici — riduce il rischio di sviluppare allergie. Non lo aumenta. Lo riduce.

Quello che sappiamo con certezza.

Gli allergeni vanno introdotti uno alla volta, non tutti insieme. In questo modo, in caso di reazione, sai esattamente quale alimento l'ha causata.

Vanno introdotti durante i pasti della mattina o del mezzogiorno — mai la sera — così da poter osservare il bambino nelle ore successive.

Una reazione allergica significativa coinvolge solitamente più organi contemporaneamente: pelle, apparato respiratorio, apparato gastrointestinale e si manifesta entro due ore dall'ingestione.

Non va confusa con un semplice arrossamento intorno alla bocca, che è spesso una normale reazione da contatto.

Se in famiglia ci sono allergie note il rischio per il bambino è più alto, ma non è una certezza. È semplicemente un segnale che richiede maggiore attenzione.

Come procedere con ogni allergene specifico, come riconoscere una reazione, come muoversi se c'è una storia familiare, sono tutte cose che costruiamo insieme in consulenza, sul tuo bambino specifico.



Cosa fare e cosa evitare

Hai preparato la prima pappa con cura.
Hai aspettato il momento giusto.
E tuo figlio ha girato la testa, ha sputato tutto, ha pianto.

Respira. È normalissimo.

Nelle prime fasi dello svezzamento il rifiuto è quasi universale. Il bambino incontra sapori, consistenze e sensazioni completamente nuove. Non significa che stai sbagliando. Significa che sta scoprendo il mondo del cibo per la prima volta.

Quello che aiuta.

Continuare a proporre senza forzare. La ricerca scientifica è chiara — un alimento rifiutato oggi può essere accettato dopo molte esposizioni successive.

La chiave è la costanza senza pressione.

Proponi, osserva, aspetta.

Riprova qualche giorno dopo. Scegli sempre il momento giusto — un bambino stanco o di cattivo umore non è disponibile a sperimentare.

Quello che non aiuta.

Forzare, insistere, trasformare ogni pasto in una battaglia.

Nascondere il cibo rifiutato dentro altri alimenti.

Queste strategie nel breve termine sembrano funzionare — nel lungo termine costruiscono un rapporto difficile con il cibo.

Se il rifiuto è totale e persistente e il bambino non accetta nessun alimento solido dopo settimane di tentativi è il momento di parlarne insieme in consulenza.



Come costruire un rapporto sano con il cibo fin dall'inizio



Lo svezzamento non è solo nutrizione. È educazione.

È il momento in cui tuo figlio inizia a costruire il suo rapporto con il cibo, un rapporto che lo accompagnerà per tutta la vita.

Quello che sappiamo.

I gusti si formano molto prima del primo cucchiaino.

Durante la gravidanza il bambino assaggia attraverso il liquido amniotico i sapori di quello che mangia la mamma.

Durante l'allattamento li ritrova nel latte. La varietà nella dieta della mamma è già un investimento sul futuro alimentare del bambino.

Quando inizia lo svezzamento la varietà diventa ancora più importante. Più sapori e consistenze diverse vengono proposti nelle prime fasi, più il bambino sviluppa una apertura naturale verso il cibo. Non si tratta di forzare, si tratta di esporre. C'è una differenza enorme tra le due cose.

Il pasto come momento di famiglia.

Uno dei fattori più potenti nell'educazione al gusto è uno dei più semplici, mangiare insieme. Il bambino impara guardando, imitando.

Se vede i genitori mangiare con piacere, se il pasto è un momento sereno e condiviso, tutto questo costruisce un rapporto positivo con il cibo che nessuna tabella nutrizionale può replicare.

Lo svezzamento è il primo capitolo di una lunga storia.

Viverlo con serenità e curiosità è il regalo più grande che puoi fare a tuo figlio.



Impara la tecnica e modula le consistenze



Uno degli argomenti che genera più ansia nelle mamme è questo, come taglio il cibo? Come faccio a sapere se la consistenza è giusta?

La buona notizia è che i tagli sicuri e le consistenze non sono una lista di regole rigide da memorizzare.

Sono una tecnica che si impara e che si adatta continuamente al bambino che cresce.

Le consistenze evolvono insieme al bambino.

Non esiste una tabella fissa valida per tutti. Esiste un principio semplice, le consistenze crescono insieme alle capacità del bambino.

Si parte da ciò che è morbido, si arriva gradualmente a ciò che richiede masticazione. Sempre rispettando i suoi tempi.

tagli sicuri dipendono dal metodo scelto.

Se hai scelto lo svezzamento tradizionale i tagli riguardano il passaggio graduale dai cibi frullati ai pezzi. Se hai scelto l'autosvezzamento sono fondamentali fin dal primo giorno, la forma, le dimensioni e la morbidezza di ogni alimento fanno la differenza tra un boccone sicuro e uno no.

Per questo non esiste una risposta universale, dipende dal tuo bambino, dalla sua età e dal metodo che hai scelto.

È qualcosa che costruiamo insieme.

Imparare i tagli sicuri e capire come evolvono le consistenze è una delle cose più concrete che affrontiamo in consulenza.

Perché la sicurezza a tavola non si legge su una guida, si impara con qualcuno che ti guida.

www.nutrizionistacorsi.it[@valentinacorsinutrizionista](#)

Sei arrivata alla fine di questa guida.

E io spero che qualcosa, leggendo queste pagine, si sia allentato. Quella stretta allo stomaco quando pensi al primo cucchiaino. Quella voce nella testa che ti chiede se stai facendo la cosa giusta. Quella sensazione di essere sola davanti a una decisione enorme.

Lo svezzamento sembra piccolo dall'esterno. Un cucchiaino, qualche pappa, qualche pezzo di cibo sul vassoio del seggiolone. Ma chi lo sta vivendo sa che non è piccolo per niente. È il momento in cui tuo figlio incontra il mondo per la prima volta — attraverso i sapori, le consistenze, i colori, i profumi. È il momento in cui tu impari a leggere lui in un modo completamente nuovo. È un momento che merita cura. Che merita attenzione. Che merita qualcuno al tuo fianco.



Ho scritto questa guida per darti un punto di partenza — non per darti tutte le risposte. Perché le risposte vere, quelle che contano davvero, nascono da una cosa sola — conoscere tuo figlio. La sua storia, le sue abitudini, il suo carattere, il suo corpo.

Quella conoscenza ce l'hai tu. Gli strumenti per trasformarla in un percorso sicuro e sereno — posso darteli io.

Porto con me anni di corsie d'ospedale, di famiglie accompagnate, di biochimica studiata e applicata. Porto con me Livia, Giulio e Flavia — tre svezzamenti vissuti sulla mia pelle, ognuno diverso, ognuno capace di insegnarmi qualcosa che nessun libro mi aveva dato. Porto con me la precisione della scienza e la comprensione di chi abita gli stessi ritmi tuoi.

Se senti che è il momento di avere qualcuno al tuo fianco — sono qui.

Non per dirti cosa fare. Per costruire insieme il percorso del tuo bambino. Quello giusto per lui. Per voi.

Con affetto,

Valentina