

6 - 9 MESI

Autosvezzamento, alimentazione tradizionale o percorso misto

Dott.ssa Roberta Rossa Sergente

Farmacista - Antica Farmacia Viana



“È meglio il cucchiaino o lasciare che mangi da solo?” Non esiste un metodo unico valido per ogni famiglia. Alimentazione tradizionale, approccio autonomo e percorso misto possono essere costruiti rispettando prontezza, sicurezza, nutrienti e segnali di fame e sazietà. La scelta non dovrebbe diventare un’identità o una gara tra genitori, ma un modo pratico per accompagnare il bambino.

Cosa è importante sapere

Qualunque approccio richiede posizione stabile, supervisione continua, consistenze sicure e varietà. Il bambino può essere imboccato in modo responsivo, partecipare con le mani o alternare le due modalità. La quantità varia da pasto a pasto e il latte continua ad avere un ruolo importante. Ferro, energia e qualità complessiva della dieta devono essere considerati, non soltanto la forma con cui il cibo viene offerto.

Cosa puoi fare oggi

Osserva i segnali di prontezza e concorda l’avvio con il pediatra. Prepara lo stesso alimento familiare adattando sale, cottura, consistenza e taglio. Lascia tempo, accetta disordine e mantieni il pasto breve e tranquillo. Alterna cucchiaino e presa autonoma se funziona per il bambino. Impara le manovre di disostruzione da formatori qualificati.

Cosa evitare

Non forzare, distrarre con schermi o inseguire il bambino con il cucchiaino. Non proporre cibi duri, tondi o appiccicosi nella forma rischiosa e non lasciare che mangi reclinato. Evita di affidarti a ricette social prive di equilibrio nutrizionale. Non escludere intere categorie senza una necessità clinica.

Quando chiedere aiuto

Chiedi al pediatra se il bambino tossisce o si affatica a ogni pasto, rifiuta tutte le consistenze, presenta vomito persistente, dolore, scarso accrescimento o segni di reazione allergica. Se non respira o non emette suoni, applica le manovre appropriate e chiama il 112.

La scheda da utilizzare

La scheda del percorso può descrivere consistenze accettate, modalità preferite, varietà degli alimenti, fonti di ferro, reazioni e difficoltà. Non serve pesare ogni boccone. Lo scopo è capire come progredisce l’esperienza e quali domande portare al pediatra.

A chi rivolgersi nel Biellese

Nel Biellese il primo riferimento è il pediatra di libera scelta. In base al bisogno si può ricorrere ai servizi dell’ASL BI, ai consultori territoriali, alla Pediatria o al Pronto Soccorso dell’Ospedale degli Infermi di Ponderano. Per un’urgenza sanitaria bisogna chiamare il 112. Prima di recarsi in una sede è opportuno verificare sul sito dell’ASL BI orari, modalità di accesso e recapiti aggiornati.

Come può aiutarti la Farmacia Viana

La Farmacia Viana può orientare verso strumenti semplici per il pasto, verificare prodotti specifici prescritti e indicare corsi di disostruzione. Non propone un metodo come superiore e non sostituisce il pediatra nella valutazione di crescita e deglutizione.

Fonti e data di revisione

[OMS - Infant and young child feeding](#); [OMS - Guideline for complementary feeding 6-23 months](#); [ASL BI - portale istituzionale](#).

Ultima revisione: 18 settembre 2026. Prossima revisione: settembre 2027 o prima, se cambiano linee guida o servizi territoriali.

Nota: il contenuto ha finalità informative e non sostituisce la valutazione del pediatra, del medico, dell'ostetrica o di altro professionista sanitario.