

6 - 9 MESI

Come iniziare l'alimentazione complementare

Dott.ssa Elena Agostino

Farmacista - Antica Farmacia Viana



“È arrivato il momento delle prime pappe: da quale alimento devo iniziare e quanto deve mangiare?” L'alimentazione complementare non è una corsa a sostituire il latte, ma l'inizio graduale di nuove consistenze, sapori e modalità di relazione a tavola. In genere viene avviata intorno ai sei mesi, quando il bambino mostra segnali di prontezza, continuando latte materno o formula secondo il percorso individuale. Il pediatra aiuta a definire tempi e adattamenti, soprattutto in caso di prematurità, allergie, crescita o difficoltà di deglutizione.

Cosa è importante sapere

Il bambino deve poter sostenere il capo, stare seduto con un adeguato supporto, coordinare occhi, mani e bocca e gestire il cibo invece di spingerlo sempre fuori. La varietà conta più della ricerca di un alimento perfetto. È importante offrire progressivamente alimenti ricchi di nutrienti, compresi quelli contenenti ferro, e proporre sapori diversi senza aggiungere sale o zucchero. La risposta del bambino guida quantità e ritmo: fame e sazietà vanno rispettate.

Cosa puoi fare oggi

Scegli un momento tranquillo, fai sedere il bambino in posizione stabile e resta sempre presente. Inizia con piccole quantità e una consistenza adatta alle competenze. Introduci varietà nel tempo e riproponi gli alimenti rifiutati senza pressione. Offri acqua in modo adeguato durante i pasti e mantieni il latte come componente importante dell'alimentazione. Condividi con il pediatra la storia familiare di allergie e le modalità di introduzione degli alimenti allergenici.

Cosa evitare

Non forzare il cucchiaino, non usare cibo o schermi per distrarre e non misurare il successo soltanto dalla quantità mangiata. Evita miele prima dei dodici mesi, latte vaccino come bevanda principale prima dell'età indicata, alimenti non pastorizzati, uova o carni non ben cotte e cibi ad alto rischio di soffocamento. Non seguire esclusioni ampie o diete vegetariane o vegane senza una pianificazione professionale.

Quando chiedere aiuto

Contatta il pediatra se il bambino tossisce o si affatica a ogni pasto, mostra dolore, vomito persistente, scarso accrescimento, rifiuto prolungato, diarrea importante o segni di disidratazione. Gonfiore di labbra o volto, difficoltà respiratoria, voce alterata, pallore improvviso o perdita di coscienza dopo un alimento richiedono assistenza urgente. Conati e riflesso faringeo possono comparire durante l'apprendimento, ma il soffocamento è silenzioso e richiede manovre corrette.

La scheda da utilizzare

Il diario alimentare può descrivere alimento, consistenza, modalità di preparazione, reazione del bambino e presenza di eventuali sintomi. Non va usato per contare ogni grammo, ma per riconoscere varietà e tolleranza. Registra anche consistenze accettate, acqua proposta e domande da portare al

pediatra. In caso di sospetta reazione annota tempi e caratteristiche senza riprovare autonomamente.

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 aiutare a scegliere strumenti semplici e sicuri per il pasto, spiegare la corretta preparazione dei prodotti specifici quando prescritti e verificare eventuali integratori con il pediatra. Può inoltre orientare a corsi di disostruzione pediatrica e ricordare che nessun prodotto sostituisce supervisione, postura corretta e competenze di primo soccorso.

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.