



## DAL SENO MATERNO ALLE PRIME PAPPE: PROBLEMI E DIFFICOLTA' CONNESSI ALLO SVEZZAMENTO

L'alimentazione infantile è un'esperienza fondamentale nella relazione affettiva tra la madre e il bambino. Le prime comunicazioni tramite scambi di sguardi, sorrisi, gestualità, espressioni vocali, si alternano alla suzione del lattante, organizzando un dialogo affettivo. Il primissimo contesto di interazione fra la madre e il bambino durante l'allattamento al seno sostiene il passaggio verso nuove fasi, lo svezzamento e la graduale alimentazione autonoma.

L'allattamento comporta per il lattante l'esperienza di succhiare un liquido caldo in un rassicurante contatto con il corpo materno, mentre l'introduzione di cibi di diversa consistenza e dai nuovi sapori rende l'alimentazione più lenta ed occorre più tempo per ottenere un senso di appagamento. Inoltre è necessaria una maggiore negoziazione fra madre e bambino: il piccolo è più attivo e la madre affronta una situazione più complessa nel favorire l'accettazione di nuovi cibi. Non tutti i bambini presentano le stesse caratteristiche di sviluppo e gli stessi ritmi nell'alimentazione: alcuni tendono ad essere più irregolari e i loro segnali di fame e sazietà possono essere meno chiari.

In un processo di sviluppo così complesso, i genitori possono sentirsi preoccupati e porsi tante domande sul corretto modo di alimentare il proprio bambino.

Uno dei problemi più frequenti in questa fase è il rifiuto dei nuovi alimenti o la preferenza solo per alcuni, a discapito della varietà alimentare. E' comprensibile che un genitore possa sentirsi inadeguato lui stesso, arrivando ad esperire vissuti di ansia e di impotenza, difficili da gestire. Perché spesso un bambino si rifiuta di mangiare?

E' importante precisare che il rapporto che ciascun bambino ha con il cibo è influenzato anche dalla sua indole e dal suo temperamento: così è possibile osservare bambini più intraprendenti e golosi, che senza difficoltà sono disposti ad assaggiare cibi diversi, come, al contrario, bambini molto più miti o molto più dubbiosi nei confronti di nuove abitudini alimentari.

Insieme a ciò, nel rapporto madre bambino, l'alimentazione può essere considerata non solo il simbolo del loro legame, ma anche del loro successivo e progressivo distacco, per cui è come se, attraverso il rifiuto del cibo, il bambino esprimesse il tentativo di una sua graduale separazione dalla madre e la sua conseguente ricerca di autonomia, espressa anche nella possibilità di esprimere, attraverso il rifiuto di un determinato alimento, le proprie preferenze. Spesso la madre, inconsciamente impreparata a questo "movimento di indipendenza", ostacola il bambino, ostinandosi ad alimentarlo ed esprimendogli il suo dispiacere e la sua rabbia, con il rischio conseguente di accrescere il rifiuto del bambino per il cibo.

Un atteggiamento particolarmente ansioso e pressante può generare nel bambino un comportamento oppositivo, attraverso il quale il bambino esprime il desiderio di veder rispettati i suoi confini.

Inoltre è importante porre la massima attenzione all'appetito del bambino, interpretando correttamente i segnali di fame e sazietà, evitando di sovra-alimentarlo o sotto-alimentarlo. E' utile rispettare i ritmi fisiologici del bambino e non indurlo a "finire tutto ciò che c'è nel piatto" se sono sazi. Va, infatti, rispettato il senso di autoregolazione del piccolo che è presente già nei primi anni di vita.

a cura della  
Psicologa

**Dott.ssa Conconi**



Iniziativa promossa da

