

SVEZZAMENTO: DA DOVE COMINCIARE?

Scopri il vostro modo!

Mini guida pratica per iniziare in modo sereno, consapevole e senza stress.



a cura di
dr.ssa Olga Ramazzotti
Biologa Nutrizionista

● BENVENUTA IN QUESTA GUIDA

a cura della Dott.ssa Olga Ramazzotti
Biologa Nutrizionista

Iniziare lo svezzamento può essere **entusiasmante...** e un po' **spaventoso**. Da un lato c'è la curiosità di vedere il tuo bambino assaggiare i primi cibi, dall'altro mille **dubbi**:

“È davvero pronto? Da dove comincio? Meglio cucchiaino o autosvezzamento?”.

Questa mini guida nasce proprio per aiutarti a fare i primi passi con più **fiducia**. Non ti darò regole rigide né tabelle da seguire al grammo, ma strumenti pratici e rassicuranti per scegliere in modo consapevole, secondo i bisogni del tuo bambino e lo stile della tua famiglia.

Il tuo percorso sarà unico, ma **non sei sola**. Se vuoi partire con il piede giusto, cominciamo insieme 🍷


! I SEGNI DI PRONTEZZA


Prima di iniziare lo svezzamento, è importante verificare che il tuo bambino **mostri tutti questi segni** o quasi. Non basta l'età anagrafica: ogni bambino ha il **suo ritmo**, e riconoscere i segnali giusti è un atto di rispetto verso di lui.


- ✓ Ha circa 6 mesi
 - ✓ Sta seduto con la schiena dritta e senza supporto continuo
 - ✓ Controlla bene il capo
 - ✓ Mostra interesse per il cibo (ti guarda, apre la bocca, allunga la mano)
 - ✓ Porta alla bocca oggetti con precisione
 - ✓ Ha perso il riflesso di estrusione
- 🔍 Se il tuo bimbo è nato prematuro o hai dubbi, parla con il pediatra: meglio chiarire prima di iniziare.


3 APPROCCI POSSIBILI

Non esiste un metodo migliore in assoluto. Esiste il metodo migliore per voi, quello che **rispetta il bambino**. Ogni famiglia ha il suo stile, le sue esigenze, il suo modo di stare a tavola. E anche il tuo bambino avrà qualcosa da dire.

 Con il **cucchiaino** (tradizionale): si parte con consistenze morbide e si avanza gradualmente verso cibi più strutturati. Può essere utile se si preferisce iniziare con piccole dosi e una guida più definita.

 Baby-led weaning (**autosvezzamento**): il bambino si alimenta da solo con cibi morbidi e sicuri fin da subito, partecipando ai pasti familiari. È un metodo che richiede fiducia, ma può diventare **molto naturale**.

 Approccio **misto**: unisce entrambe le modalità. Può essere il compromesso perfetto se vuoi alternare cucchiaino e autoalimentazione, seguendo i segnali del bambino.

 **La scelta non deve essere rigida.** Puoi iniziare in un modo e adattarti nel tempo. L'importante è che tu ti senta serena e il tuo bambino coinvolto.



COSA OFFRIRE PER INIZIARE

Quando si comincia, l'obiettivo non è riempire il piatto o far finire tutto. È **esplorare**. I cibi iniziali devono essere semplici, nutrienti, facili da digerire e sicuri.

Proporre **un alimento alla volta** aiuta a riconoscere eventuali reazioni e ad abituare il palato del bambino. Un altro suggerimento è quello di introdurre i cibi nuovi a pranzo, in modo da poterci accorgere di eventuali reazioni.

✓ Verdure cotte e schiacciate (es. patata, zucca, carota): delicate, ricche di fibre e facili da manipolare.

✓ Frutta matura (banana, pera, mela cotta): dolcezza naturale e vitamine in abbondanza.

✓ Cereali semplici (crema di riso, avena, pasta): fonte di energia, ottimi per iniziare a masticare.

✓ Legumi decorticati: ricchi di proteine vegetali, ideali anche in forma di crema.

✓ Olio extravergine d'oliva: una fonte preziosa di grassi buoni, da aggiungere sempre a crudo.

⊘ Da evitare: sale, zucchero, miele (vietato fino a 12 mesi!), affettati e dolci industriali. Il gusto del tuo bambino si costruisce sin da ora.



ULTIMI CONSIGLI PRIMA DI COMINCIARE

- ✨ Inizia quando siete entrambi **tranquilli**: se sei stanca o nervosa, aspetta un momento più sereno.
- ✨ Crea un ambiente **rilassato**, senza pressioni né aspettative: ogni assaggio è un'occasione di scoperta.
- ✨ Accetta il **disordine**: cibo ovunque? Fa parte dell'apprendimento.
- ✨ Siedi con lui, mangia con lui: **sei il suo modello** migliore.
- ✨ **Fidati**: ogni bambino ha il suo ritmo. Non serve forzare nulla.

Se vuoi una guida personalizzata, ti aspetto qui:

 www.nutrimamma.it | www.olgaramazzotti.it

 @nutrizionsta.olgaramazzotti

@olanutrizionista

Con dolcezza,

Dr.ssa Olga Ramazzotti – Biologa nutrizionista

PIACERE, OLGA!



Sono Olga Ramazzotti e sono una Biologa Nutrizionista appassionata! La mia passione per il cibo e la salute mi ha portato a scegliere questa professione. Il mio obiettivo è guidare i pazienti, sia in condizioni fisiologiche che patologiche, verso un'autonomia alimentare consapevole.

Presto particolare attenzione alle donne in ogni fase della loro vita e ai bambini, specialmente nei primi mille giorni di vita.

Ho partecipato al Corso di formazione in Nutrizione Pediatrica della Scuola di Nutrizione in Pediatria e al corso NutriMum di Equilibrio Donna.

Seguo altresì uomini, in ogni fase della loro vita.

Il mio impegno è rivolto al benessere delle persone attraverso la nutrizione, poiché il cibo rappresenta il principale strumento di prevenzione.

Sono **Educatore Alimentare della Federazione Italiana Tennis e Padel**, stilo piani personalizzati per gli sportivi e seguo l'evoluzione nel tempo della loro performance, accompagnando gli atleti verso l'alimentazione più adatta all'attività svolta.

FORMAZIONE

Ho conseguito la Laurea Triennale in Biotecnologie Sanitarie presso l'**Università Cattolica del Sacro Cuore** e la Laurea Magistrale in Biotecnologie Mediche presso l'**Università degli Studi di Roma La Sapienza**.

Durante il mio percorso accademico ho avuto l'opportunità di svolgere un tirocinio presso il **King's College Hospital di Londra**, al **Policlinico Universitario Agostino Gemelli di Roma** e di frequentare un dottorato presso lo **IUSS di Pavia** in Scienze Biomolecolari e Biotecnologie.

Successivamente ho ottenuto il titolo di Biologo attraverso l'esame di Stato e l'iscrizione all'**Ordine dei Biologi**.

Negli ultimi anni, la mia passione per la Nutrizione mi ha portato a seguire il Master in Nutrizione Umana di **Nutrifor** e il Corso di Alimentazione e Nutrizione Umana della prestigiosa **Scuola di Nutrizione Salernitana**.

Partecipo regolarmente a corsi di aggiornamento per mantenere le mie **competenze e conoscenze nel campo sempre aggiornate**, e mi dedico allo studio degli ultimi avanzamenti scientifici nel campo della nutrizione e delle biotecnologie.



Piccoli gesti, grandi cambiamenti



+39 351 308 4702



info@nutrimamma.it



Roma e online