

[Home](#) > [Home](#) > Ha mangiato abbastanza? Decodificare il suo "linguaggio"

Condividi questa/o

X



Come capire se il bambino è sazio: decodificare il suo "linguaggio"

Poiché il mio bambino non parla ancora, è difficile riconoscere fra i sorrisi e le lacrime i segnali di sazietà o di fame. Come fare?

<https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-segnali-fame-sazieta> ^[1]

[_ \[2\]](#) [_ \[3\]](#) [_ \[4\]](#)



Come capire se il bambino è sazio: decodificare

il suo "linguaggio"

Poiché il mio bambino non parla ancora, è difficile riconoscere fra i sorrisi e le lacrime i segnali di sazietà o di fame. Come fare?

Venerdì 26 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Sin dalla nascita e per diversi mesi una domanda tormenta i genitori: **il mio piccolo ha mangiato a sufficienza?** Non è facile ottenere una risposta quando il tuo bambino sa "solo" balbettare qualche sillaba, sorridere e piangere. **Eppure esistono degli indizi esterni caratteristici che indicano se il tuo bambino mangia a sazietà:**

- il modo in cui mangia/succhia
- le sue feci
- la frequenza delle poppate
- la sua curva di crescita

I principali segnali divisi per età

0 - 4 mesi

Quali sono gli indizi da tenere d'occhio?

Prima domanda: Il tuo bambino mangia di frequente? Il piccolo in genere si attacca al seno fra le 8 e le 12 volte nell'arco delle 24 ore durante il primo mese, poi fra le 6 e le 8 volte nelle 24 ore o, se manca il latte materno, beve 5-6 biberon di latte al giorno. **Durante la poppata deve deglutire di frequente, in modo profondo e regolare.** Se il piccolo non è allattato al seno, osserva la tettarella del biberon che si gonfia e poi si sgonfia quando il piccolo deglutisce. **Durante i primi mesi un bambino allattato al seno si scarica anche dopo ogni poppata e le sue feci sono cremose e molli, di colore giallo.** I piccoli allattati col biberon si scaricano meno frequentemente e le feci sono più dense, di colore giallo pallido o marrone chiaro.

Se il tuo bambino piange poco, dorme regolarmente in modo tranquillo e rimane sveglio prima o dopo aver mangiato, significa che ha mangiato a sufficienza. In questo caso le sue curve di crescita (peso e altezza) seguono una progressione regolare.

4 - 6 mesi

Il piccolo cresce, così come il suo fabbisogno energetico. Poiché l'appetito varia da un bambino all'altro, **ecco qualche indicazione per capire se il tuo piccolo sta mangiando a sufficienza:**

1. Il tuo bambino si attacca al seno 5 o 6 volte al giorno o beve quotidianamente 4 o 5 biberon di latte, se manca il latte materno.

2. Piange quando ha fame e non si sveglia sistematicamente nel cuore della notte.
3. Si scarica regolarmente e bagna diversi pannolini al giorno.
4. Le sue curve di crescita seguono una progressione regolare.
5. Se finisce i suoi biberon fino all'ultima goccia: forse ha ancora fame. Verifica con il pediatra se è necessario aumentare la dose di latte.

E il suo sviluppo psicomotorio? Se mangia bene si sviluppa bene! **A quest'età dovrebbe essere capace di afferrare volontariamente degli oggetti** e provare a metterli in bocca. Adora emettere suoni.

6 - 8 mesi

Anche quando è già iniziato lo svezzamento, il suo fabbisogno di latte è sempre notevole, tenuto conto del suo sviluppo fisico. Ecco cosa osservare:

1. Mangia la sua pappa con appetito, continua a succhiare il latte quando gli offri il seno (o il biberon, se manca il latte materno).
2. Si scarica regolarmente e bagna diversi pannolini al giorno.
3. Le sue curve di crescita seguono una progressione regolare.

Puoi consultare la sezione “menù settimanali” ^[6] in cui troverai tanti consigli per l'alimentazione del tuo bambino. Ricorda sempre di consultare il pediatra per qualsiasi dubbio. Se il tuo piccolo non finisce tutta la pappa, non ti preoccupare! Continua lo svezzamento passo dopo passo e completa con il latte i pasti in cui non ha mangiato tutta la pappa. Le sue curve di crescita dovrebbero avere così un andamento regolare.

E il suo sviluppo psicomotorio? **A quest'età adora cercare di mettersi seduto, prende le tue mani se gliele tendi, riconosce le espressioni del volto.** I volti sconosciuti possono spaventarlo.

8 - 12 mesi

Dopo 12 mesi il tuo bambino moltiplicherà la sua altezza alla nascita per 2 e il suo peso per 3. Che sia ghiottone o mangi come un uccellino, consulta la sezione “menù settimanali” in cui troverai i consigli per la sua alimentazione. Ecco cosa dovresti osservare:

1. Mangia la sua pappa con appetito, continua a succhiare il latte quando gli offri il seno (o il biberon, se manca il latte materno).
2. Si scarica regolarmente e bagna diversi pannolini al giorno.
3. Le sue curve di crescita seguono una progressione regolare.
4. Il tuo piccolo continua a svegliarsi la notte: hai pensato che potrebbe essere dovuto al fatto che mangia la pappa o beve il latte troppo in fretta, o che le quantità che gli proponi sono troppo abbondanti? Osservalo durante i prossimi pasti e parlane con il tuo pediatra. Sembra aver fame fra un pasto e l'altro? Chiedi consiglio al tuo pediatra.

Per quanto riguarda il suo sviluppo psicomotorio, **il suo gioco preferito a quest'età: far cadere gli oggetti e guardarti raccogliarli!** Ora scopre anche le gioie della posizione seduta e poi si impegna per provare a strisciare e gattonare. Indica con il dito tutto ciò che lo interessa.

12 mesi e seguenti

Il tuo piccolo ormai non è più un neonato. Sta diventando "grande"... anche se non mangia ancora le stesse quantità di un adulto. Consulta la sezione “menù settimanali” in cui troverai i consigli per la sua alimentazione. Ecco cosa dovresti osservare:

1. Al mattino il tuo piccolo beve circa 250 ml di latte.
2. Il pranzo e la cena sono i pasti principali della giornata.
3. Fa merenda verso le 16 ed eventualmente a metà mattinata, se questo non diminuisce il suo appetito

per il pranzo. Approfitta del suo sempre maggiore desiderio di autonomia per introdurre progressivamente del cibo a pezzetti nella sua alimentazione.

4. Si scarica regolarmente e bagna più pannolini al giorno.
5. Le sue curve di crescita seguono una progressione regolare.

E il suo sviluppo psicomotorio? **Padroneggia sempre meglio il suo equilibrio.** Le sue mani sono sempre meno impacciate. Tiene da solo il biberon e inizia ad impilare i cubi. Si tiene dritto sulle gambe appoggiandosi a un mobile e/o si sposta rapidamente a quattro zampe. Dice le prime parole, spesso mamma e/o papà, per la gioia dei suoi genitori!

Il tuo bambino non sembra mai sazio? Considera che: sta vivendo una fase di crescita intensa, si sposta sempre di più da solo o addirittura cammina. Perciò deve compensare le energie che consuma. **Chiedi consiglio al tuo pediatra.**

I segni di un bambino sazio:

- Beve ogni giorno più o meno la stessa quantità di latte, adeguata alla sua età
- Si adatta allo svezzamento senza troppe difficoltà
- Si scarica ogni giorno e in più fa molta pipì
- Dorme tranquillamente di notte (o almeno in parte di essa) e fa dei pisolini durante la giornata
- Cresce regolarmente e ha uno sviluppo psicomotorio adeguato alla sua età.

[Leggi tutto](#) ^[7]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-segnali-fame-sazieta>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-segnali-fame-sazieta>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-segnali-fame-sazieta&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/gettyimages-138307603.jpg&description=Come capire se il bambino è sazio: decodificare il suo "linguaggio">

[3] <https://twitter.com/share?text=Come%20capire%20se%20il%20bambino%20%C3%A8%20sazio%3A%20decodificare%20il%20linguaggio%20del%20bambino-segnali-fame-sazieta>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/alimentazione-bambino-segnali-fame-sazieta>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/7146>

[6] <https://www.nestlebaby.it/menu-settimanali>

[7] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>