



Allattamento e svezzamento

Bibliografia

Settembre 2022

In occasione della *Settimana mondiale dell'allattamento* (14-24 settembre 2022), la Biblioteca cantonale di Bellinzona propone una bibliografia sul tema.



Sommario

Introduzione	2
Allattamento	3
Svezzamento e alimentazione	4
Ricette per e con i bambini	6

Introduzione

Allatto o non allatto? Sarò capace? Avrò abbastanza latte? E se poi non funziona, significa che sono una cattiva mamma? Come farò quando ricomincio a lavorare?...

Queste sono alcune delle molte domande che attanagliano una neo-mamma. Allattare al seno il proprio bebè è un'attività naturale ma può far scaturire molti dubbi e insicurezze in una mamma la quale, oltre ad essere psicologicamente sotto pressione, si può anche trovare confrontata con una società che a volte ancora guarda con occhi critici questo atto di amore tra madre e figlio.

Per questo occorre ricordare l'importanza dell'allattamento al seno favorendo e sostenendo le donne che desiderano farlo.

Diverse organizzazioni operano in questo senso e cogliendo come spunto la [Settimana mondiale dell'allattamento](#), tenutasi dal 17 al 24 settembre, la Biblioteca cantonale di Bellinzona propone una bibliografia composta da tre capitoli. Il primo tratta il tema dell'allattamento, nel secondo capitolo vengono affrontati i temi dello svezzamento del neonato con uno sguardo più ampio sull'alimentazione. Seguono nel terzo capitolo dei testi golosi che propongono ricette per i propri bimbi anche da preparare insieme a loro per rendere la cucina un piacevole passatempo in compagnia.



Non c'è alcuna pretesa di esaustività; la bibliografia propone dei testi, elencati secondo un ordine anno-titolo, pubblicati negli ultimi 12 anni e presenti nelle biblioteche del Sistema bibliotecario ticinese. I documenti depositati nelle altre biblioteche possono essere richiesti tramite prestito interbibliotecario.

Ricordiamo che la decisione di non allattare il proprio bebè viene sempre rispettata!

Allattamento

Allatta che ti passa : [l'alimentazione dei bambini, dall'allattamento all'autosvezzamento] / Irene Vaticano. - Milano : Sperling & Kupfer, 2022. - 191 p.

Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LG 649 VATI 1

Allattamento per tutte : [strumenti, verità e miti da sfatare] / Rosaria Di Puerto. - Cornaredo : red!, 2022. - 173 p.

Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LG 649 DIPU 1

Un dono per tutta la vita : guida all'allattamento materno / Carlos Gonzalez ; traduzione dallo spagnolo di Paola Cicardi e Giulia Grimoldi. - Torino : Il leone verde, 2018. - 376 p.

Mendrisio, Biblioteca cantonale, Piano terra. Giovani. Segnatura: BCM GONZ / Dono (Genitori)

Noi ci vogliamo bene : gravidanza, allattamento, svezzamento: emozioni, scienza e ricette per mamma, papà e bebè / Marco Bianchi. - Milano : Mondadori, 2016. - 276 p.

Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LG 649 BIAN 1

Allattamento al seno e con il biberon : per vivere un'esperienza serena e senza timori / Heather Welford. - Cornaredo : red!, 2014. - 127 p.

Locarno, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: BCL 618

Dal latte alla pappa : l'alimentazione nel primo anno di vita / di Raffaele Domenici, Lucia Matteucci. - Lucca : Pacini Fazzi, 2014. - 47 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA VI /115

Latte di mamma... tutte tranne me! : quando l'allattamento non funziona : riflessioni, testimonianze e consigli pratici / Giorgia Cozza ; pref. di Angela Giusti e Alberto Perra. - Torino : Il leone verde, 2013. - 167 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA VI /130

Allattamento : guida pratica per iniziare bene e continuare meglio / Paola Negri. - Milano : Urra, 2012. - 230 p.

Locarno, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: BCL 618

Accompagner le choix de l'allaitement maternel : dossier / Carolina Belomo de Souza ... [et al.]. - In: La Santé de l'homme. - numéro 408, juillet-août 2010, p. 15-38

Bellinzona, Biblioteca cantonale. Magazzino CDS. Segnatura: CDS Per 201 CDS

Svezzamento e alimentazione

- Svezzamento senza pensieri** / Francesca Ghelfi : ill. di Marco De Amicis. - Milano : Vallardi, 2022. - 222 p.
Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LG 649 GHEL 1
- Lo svezzamento è vostro! : manuale pratico di autosvezzamento** / pediatra Carla. - Milano : Sonda, 2021. - 176 p.
Mendrisio, Biblioteca cantonale, Piano terra. Segnatura: BCM PEDI / Svez (Genitori)
- L'alimentazione sana per bambini e ragazzi : come migliorare la salute, l'intelletto e il comportamento di tuo figlio** / Patrick Holford ; e Deborah Colson. - Cesena : Macro, [2018]. - 335 p.
Locarno, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: BCL 64
- Alimentazione dei lattanti e dei bambini in tenera età** / Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV. - Berna : USAV, 2017. - 56 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale. Segnatura: CDS FA BA VI /157
- Come nutrire mio figlio : i consigli del pediatra per un'alimentazione sana, equilibrata e senza stress** / Alberto Ferrando. - Milano : LSWR, 2017. - 284 p.
Mendrisio, Biblioteca cantonale, Piano terra. Bambini. Segnatura: BCM FERR / Come (Genitori)
- Quando mangio** / progetto e testi di Lodovica Cima ; ill. di Sonia MariaLuce Possentini. - Milano : Il Castoro, 2017. - [p. 21]
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS LBR BA XIV /155
- Bambini a tavola!** / [a cura di Bianca Minerdo]. - Bra : Slow Food, 2015. - 125 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XIV /136
Mendrisio, Biblioteca cantonale, Piano terra. Bambini. Segnatura: BCM / Bamb (Genitori)
- Filastrocche a tavola : cibo in 3D** / Enza Minniti. - Catanzaro : La Rondine, 2015. - 46 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XIV /141
- Il mio bambino non mi mangia : consigli per prevenire e risolvere il problema** / Carlos González. - Pavia : Bonomi, 2015. - 201 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XIV /142
- Per una corretta educazione alimentare** / Alberto Pellai. – In: Psicologia contemporanea. - settembre-ottobre 2015, no 251, p. 6-11
Bellinzona, Biblioteca cantonale. Magazzino CDS. Segnatura: CDS Per 102 CDS
Mendrisio, Biblioteca cantonale. Magazzino (rivolgarsi all'accoglienza). Segnatura: BCMe P 251
Mendrisio, Organizzazione sociopsichiatrica cantonale, Biblioteca OSC / riviste. Segnatura: OSC PV
- L'alimentazione del bambino da 0 a 36 mesi : svezzamento, idee di ricette** / Giovanna Pettenuzzo Piattini, Antonella Branchi, Rubina Bianchetti. - Mendrisio : Associazione Cura a Domicilio, 2014. - 82 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XIV /116
Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LGT 649 PETTE 1
Lugano, Biblioteca cantonale, Libreria Patria. Segnatura: LGC LPK 1114

Come far mangiare la verdura [e la frutta] ai bambini / Karen Huber. - Milano : Gribaudo, 2014. - 89 p.
Locarno, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: BRLA 55339

Mangiando si impara / Margherita Guidetti. – In: Psicologia contemporanea. - luglio-agosto 2011, no 226, p. 24-27

Bellinzona, Biblioteca cantonale. Magazzino CDS. Segnatura: CDS Per 102 CDS

Mendrisio, Biblioteca cantonale. Magazzino (rivolgersi all'accoglienza). Segnatura: BCMe P 251

Mendrisio, Organizzazione sociopsichiatrica cantonale, Biblioteca OSC / riviste. Segnatura: OSC PV

Il mio bambino è allergico : [gli alimenti e le ricette più sicure] / Gianfranco Trapani. - Milano : Red!, 2010.
- 127 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA VI /95

La verdura non la mangio! : [trucchi, consigli, ricette semplici e gustose per far mangiare frutta e verdura ai nostri figli] / Giuliana Lomazzi. - Milano : red!, 2010. - 93 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XIV /118

W la pappa! : dall'introduzione dei cibi solidi all'alimentazione adulta / Paola Negri. - Milano : Urro - Apogeo, 2010. - 368 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XIV /100

[Ricette per e con i bambini](#)

Mamma cucino da solo! : preparare dolci deliziosi in autonomia secondo il metodo Montessori / Katia Casprini, Roberta Guidotti. - Cornaredo : red!, 2021. - 63 p.

Mendrisio, Biblioteca cantonale, Piano terra. Bambini. Sapere. Segnatura: BCM SAPERE / Cuci 6

Baby schiscetta / Alessandro Vannicelli ; illustrazioni di Elena Scanferla. - Milano : De Agostini, 2017. - 223 p.

Mendrisio, Biblioteca cantonale, Piano terra. Bambini. Segnatura: BCM VANN / Baby (Genitori)

Merende per gioco : ricette, idee, creatività insieme ai bambini / Giana Di Lorenzo. - [Palermo] : Palermobimbi, 2017. - 99 p.

Mendrisio, Biblioteca cantonale, Piano terra. Bambini. Sapere. Segnatura: BCM SAPERE / Cuci 10

40 ricette senza fornelli / Corinne Albaut ; ill. di Yannick Robert. - Firenze : Motta Junior, 2015. - 95 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XIV /133

Facciamo merenda! : 60 ricette e suggerimenti per spuntini appetitosi e sani da gustare a casa o portare a scuola / Miralda Colombo, Cevi (Cecilia Viganò). - Roma : Gallucci, 2014. - 113 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA VI /126

Mendrisio, Biblioteca cantonale, Piano terra. Bambini. Sapere. Segnatura: BCM SAPERE / Cuci 5

Funny Plates : ricette per mamme moderne / Sara Tescari, Paolo Arcuno. - Milano : Trenta, 2014. - 111 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XIV /117

Guarda che buono! : GialloZafferano per i bambini. - Milano : Mondadori, 2014. - 223 p.

Locarno, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: BRLA 56623

Più di 200 baby pappe : ricette nutrienti, originali e buonissime per essere sicuri di quello che mettete nel piatto del vostro bambino / Karin Knight, Tina Ruggiero. - Milano : Red!, 2014. - 240 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA VI /111

La forchettina : cucinare con i bambini per tutta la famiglia / [Miralda Colombo ; foto e disegni di Cevi (Cecilia Viganò)]. - Roma : Gallucci, 2013. - 151 p.

Locarno, Biblioteca cantonale, Divulgazione 8-88. Segnatura: BCL 64

Il piatto equilibrato : tante idee per tutti i pasti della giornata... .. che seguono i principi dell'alimentazione equilibrata e della stagionalità : con ricette spiegate passo per passo / [autrici: A. Branchi, R. Bianchetti] ; [fotogr.: Remy Steinegger]. - Bellinzona : Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, 2013. - 1 cartella contenente 4 fasc.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XIV /109

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura. Segnatura: BCB ctl 641 PIAT

Chiasso, Biblioteca comunale. Libero accesso. Segnatura: CHB 641.5 BRAN.

Mendrisio, Organizzazione sociopsichiatrica cantonale. Segnatura: OSC G 12 BRAN

Le ricette di Giulio Coniglio / Nicoletta Costa ; ricette e disegni di Febe Sillani. - Modena : Franco Cosimo Panini, 2013. - 69 p.

Locarno, Biblioteca cantonale, Fumetti biblioteca. Segnatura: BRLF 2661

Il cucchiaino d'oro : guida per la neo-mamma in cucina : 75 ricette per il bambino dal quarto al diciottesimo mese di vita e oltre 100 disegni e rime da leggere e colorare / Fernanda Cariboni D'Errico. - [Castione] : F. Cariboni D'Errico, 2012. - [231] p.

Lugano, Biblioteca cantonale, Libreria Patria. Segnatura: LGC LPB 5118

Lugano, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: LGC MB 19054

Frutta e verdura per bambini : tante ricette giocose per aiutarli a mangiare con gusto / Mikaele Florez. - Cornaredo : Il Castello, 2012. - 47 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Lettura CDS. Segnatura: CDS FA BA XIV /115

In cucina con i bambini : [ricette dolci e salate per tutte le feste]. - Cornaredo : Il Castello, 2011. - 128 p.

Locarno, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura: BRLB 4098

Piccoli chef : cucina, gioca e impara / [ricette: Licia Cagnoni ; ill.: Ilaria Falorsi]. - Parma : Food ed., 2011. - 95 p.

Locarno, Biblioteca cantonale, Divulgazione 8-88. Segnatura: BCL 64