



BLW- A INTRODUÇÃO ALIMENTAR GUIADA PELO BEBÊ - ENTENDA

O BLW - *Baby Led Weaning*, termo criado pela agente de saúde britânica Gill Rapley, autora do livro *Baby-led Weaning: Helping Your Baby to Love Good Food* (Alimentação Complementar Guiada pelo Bebê: Ajudando seu Filho a Amar Boa Comida) é basicamente um conjunto de práticas que muitas mães e pais já realizam com seus bebês há muito tempo. A diferença é que agora essas técnicas foram estudadas e receberam nomes, compondo um método de introdução alimentar diferente do tradicional. Neste método, é permitido que o bebê se alimente sozinho, sem oferta de alimentos com a colher ou de papinhas.

No BLW, quando o bebê já se sustenta sozinho, ele é posicionado sentado junto com a família e participa da refeição quando estiver pronto, alimentando-se de maneira independente, com as próprias mãos e posteriormente, após a aquisição de habilidades necessárias, com os talheres.

O bebê vai aprender a pegar os alimentos com a mão inteira, depois com os dedos (movimento de pinça) e vai desenvolver as habilidades de pegar, levar à boca e soltar de maneira gradativa, no seu ritmo. Deste modo, não se deve apressar a criança e devemos resistir à tentação de querer "ajudar" introduzindo alimentos em sua boca.

Ofereça novamente alimentos que foram recusados anteriormente, pois a exposição das crianças aos alimentos melhora a aceitação alimentar da criança e contribui na formação dos hábitos alimentares.

É importante não deixar o bebê sozinho com a comida e não oferecer alimentos que oferecem perigo, como amendoins, ervilha ou castanhas pequenas.

★ Para maiores orientações, consulte um profissional nutricionista. ★

Existem maneiras corretas de cortar os alimentos a serem oferecidos, o ponto de cozimento, entre outras orientações específicas do método.

Assim que possível deve-se oferecer ao bebê a mesma comida da família, desde que a família siga uma alimentação equilibrada e saudável (se ainda não o faz, está aí uma ótima oportunidade para começar!) Não ofereça fast-foods, comidas industrializadas ou alimentos que contêm sal e/ou açúcar adicionados, assim como em qualquer método de introdução alimentar!



Forma que os alimentos são oferecidos ao bebê

É preciso que os pais e/ou responsáveis estejam preparados para a bagunça, ela faz parte do processo de aprendizagem do bebê. Colocar um plástico limpo no chão, impermeável e de fácil limpeza, embaixo do cadeirão ou onde a criança irá comer ajuda bastante na hora da limpeza!

Vantagens do BLW

- permite que os bebês explorem sabor, textura, cor e cheiro dos alimentos;
- incentiva independência e confiança do bebê;
- ajuda a desenvolver a coordenação visual-motora e as habilidades de mastigação;
- aumenta a aceitação alimentar, já que muitas vezes a papinha não é bem aceita pelos bebês;
- promove uma boa relação da criança com a comida, respeitando seus sinais de fome e saciedade.

BIBLIOGRAFIA:

TÁ NA HORA DO PAPÁ - WWW.TANAHORADOPAPA.COM

PEDIATRIA DESCOMPLICADA - WWW.PEDIATRIADESCOMPLICADA.COM



PAPINHAS@PAPINHAS.COM.BR



/ALIMENTACAOINFANTILPAPINHAS



3726-1219 / 3726-8014