



BLW: como iniciar a introdução alimentar a partir deste método?

6 A 8 MESES

ARTIGO

NOV 3, 2023

4MINS

Saiba mais sobre o método BLW, introdução alimentar guiada pelo bebê e que possibilita a exploração da textura dos alimentos e estimula a independência na hora da alimentação.

Introdução

Na jornada de cuidados com os bebês e no processo de introdução alimentar, um método tem destaque: o BLW, ou "*Baby Led Weaning*". Neste artigo, exploraremos esse método, que coloca o bebê no centro de sua própria alimentação, permitindo que ele conduza sua descoberta dos alimentos de forma independente.

Vamos apresentar o que exatamente é o Método BLW e como ele se difere das abordagens tradicionais de introdução alimentar. Além disso, discutiremos o que é recomendado para praticar o BLW com segurança e eficácia, incluindo como preparar e oferecer os alimentos adequadamente.

Mas os benefícios do BLW vão além da autonomia alimentar. Vamos explorar como esse método promove a interação familiar durante as refeições, estimula o desenvolvimento das habilidades motoras do bebê e reduz o estresse associado à alimentação infantil.

Boa leitura!

O que é o método BLW?

O Método BLW, que em inglês significa "*Baby Led Weaning*", é uma abordagem para introdução alimentar infantil. Nesse método, os bebês são encorajados a **explorar alimentos sólidos e a se alimentarem de forma independente**.

No BLW, os pais oferecem alimentos em pedaços ou tiras apropriados para a idade e desenvolvimento do bebê, em vez de purês e papinhas. O bebê então usa suas mãos para pegar, explorar, sentir a textura e levar os alimentos à boca. Esse processo permite que os bebês experimentem diferentes sabores, texturas e cores desde cedo, promovendo uma relação saudável com a comida.

LEIA MAIS: Introdução alimentar do bebê: por que ela é tão importante?

Assista ao vídeo da nutricionista Maria Isabel Maia para saber mais sobre o método BLW da Introdução Alimentar:



Como praticar o BLW corretamente?

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) elaborou um Guia Prático sobre alimentação complementar e método BLW, dentre as diversas orientações apresentadas, algumas dizem respeito ao processo seguro de introdução do BLW, tendo como base uma pesquisa realizada por neozelandeses. Confira a seguir:

1. Corte os alimentos em pedaços grandes e que sejam fáceis de segurar. Essa prática permite que o bebê segure com as mãos e explore a textura dos alimentos. Vale ressaltar que cada alimento apresenta um corte específico, assim consulte seu profissional de saúde para uma orientação mais individualizada de como cortar os alimentos.
2. Certifique-se de incluir alimentos variados na alimentação das crianças, respeitando a inclusão de todos os grupos alimentares E, dessa maneira garantir as vitaminas e minerais necessários para o bebê, em especial alimentos ricos em ferro. O ferro é vital para o desenvolvimento saudável da criança.
3. Prepare os alimentos de maneira segura para reduzir o risco de engasgo. Cozinhe, asse ou vaporize os alimentos até que fiquem macios e adequados para a mastigação.
4. Antes de oferecer qualquer alimento ao bebê, faça uma pequena prova para

garantir que não formará um bolo na boca do bebê, o que pode representar um risco de engasgo.

5. Evite oferecer alimentos em formato redondo, pois podem ser difíceis de segurar e aumentar o risco de engasgo.
6. Certifique-se de que o bebê esteja sentado em uma posição ereta e sob supervisão constante de um adulto durante as refeições. Isso é essencial para prevenir engasgos e manter a segurança do bebê.

Benefícios do método BLW

Considerando que a criança é a protagonista de sua própria alimentação, enquanto a família desempenha um papel facilitador, o BLW oferece vantagens notáveis:

- Autonomia do bebê
- Interação familiar
- Estímulo das habilidades motoras
- Redução do estresse nas refeições
- Menos pressão para comer
- Exploração sensorial
- Alimentação próxima do natural

LEIA MAIS: Meu bebê já quer comer sozinho! Deixo?

Conclusão

Como exploramos ao longo deste artigo, o Método BLW (Baby Led Weaning) é uma abordagem para a introdução alimentar infantil que oferece uma série de benefícios notáveis para bebês e suas famílias.

Além disso, também compreendemos que o BLW estimula o desenvolvimento das habilidades motoras, ajudando os bebês a aprimorar sua coordenação e destreza. A exploração sensorial de diferentes texturas, sabores e cores de alimentos promove um paladar saudável desde cedo. Ao adotar uma abordagem de alimentos minimamente processados, o BLW incentiva uma dieta equilibrada e nutritiva.

Entretanto, é importante lembrar que cada criança é única e pode ter suas preferências. Nem todos os bebês se adaptam ao BLW. Alguns podem demonstrar uma inclinação mais participativa, enquanto outros podem preferir um método de introdução alimentar mais tradicional.

Portanto, é essencial entender as necessidades e preferências individuais dos pequenos, garantindo que eles se alimentem adequadamente e tenham acesso aos nutrientes necessários.

O Nestlé Baby&Me, está comprometido em fornecer informações valiosas sobre o desenvolvimento infantil em todas as suas facetas. Acreditamos que entender e considerar diferentes métodos de introdução alimentar é essencial para promover o crescimento saudável e o bem-estar de cada criança. Continue explorando nossos conteúdos para mais informações importantes!

As dicas não substituem uma consulta médica. Não deixe de consultar o pediatra de seu filho para obter orientações individualizadas.