

Serra, Aida 1.2; Amaro, Isis 2.3; Ferreira, Judicília 2.3 ; Aguiar, Patrícia 4 e Travanca, Graça 4

1 Professora CLE; 2 Escola Superior de Saúde Egas Moniz (ESSEM); 3 Estudante CLE e 4 Enfermeiro USF Cova da Piedade.

O QUE É?

Um método alternativo à diversidade alimentar complementar, que tem como objetivo estimular o bebê a partir dos 6 meses a alimentar-se sozinho. Ou seja, bebê pega com as mãos os alimentos cortados em tiras ou pedaços e come sozinho, tem papel ativo, uma vez que, durante este processo todas as escolhas passam pelo próprio como a escolha do alimento, a sua quantidade e o ritmo a que faz sua refeição enquanto os pais têm um papel mais passivo, pois só supervisionam e observam-no enquanto se alimenta.



VANTAGENS:

- ⇒ Maior autonomia;
- ⇒ Menos seletividade na escolha dos alimentos;
- ⇒ Maior prazer em comer;
- ⇒ Maior desenvolvimento do ato mastigar;
- ⇒ Poder comer em família;

DESVANTAGENS:

- ⇒ Sujidade;
- ⇒ Falta de apoio;
- ⇒ Escola e outros cuidadores;
- ⇒ Refeições mais demoradas;
- ⇒ Não ter controlo sobre a quantidade;

REQUISITOS ESSENCIAIS PARA INICIAR :

- ⇒ Ser capaz de sentar sozinho;
- ⇒ Sustentar bem a cabeça e o pescoço;
- ⇒ Tentar alcançar e agarrar os alimentos;
- ⇒ Levar objetos à boca;
- ⇒ Deglutir, morder e mastigar com ou sem dentes;

ASPETOS COMUNS COM O MÉTODO TRADICIONAL:

- ⇒ Ambos recomendam que o aleitamento materno seja mantido exclusivamente até aos 6 meses de idade e mantido até, pelo menos, aos 2 anos.
- ⇒ A introdução dos alimentos é feita gradualmente.
- ⇒ Não são utilizados temperos na comida.

DIFERENÇAS DE COMO OS ALIMENTOS SÃO APRESENTADOS :

	Tradicional	BLW
Legumes	Creme de legumes;	Palitos e laminas cortadas no sentido do comprimento ou em troços;
Fruta	Em pedaços ou triturada;	Cortadas no sentido longitudinal em duas ou quatro partes;
Carne	Introduzida no creme de legumes;	Cortadas em tiras ou cubos, no sentido transversal das fibras; Carne moída apresentada no formato de hamburger, almôndega ou croquete;
Peixe	Introduzido no creme de legumes;	Formato de medalhões;



Referencias bibliograficas: Baby-led Weaning: Helping Your Baby to Love Good Food. (2008). In T. M. Gill Rapley, Baby-led Weaning: Helping Your Baby to Love Good Food. Random House. Gabriela dos Santos Rodrigues. (2018). Baby-Led Weaning - um método alternativo à introdução da alimentação complementar. Mãe me quer. (n.d.). Retrieved from [https://maemequer.sapo.pt/a-vida-com-o-seu-bebe/alimentacao-do-bebe/diversificacao-alimentar/introducao-alimentar-blw/Método BLW: o que é, benefícios e como iniciar. \(n.d.\). Retrieved from https://www.tuasaude.com/introducao-alimentar-com-metodo-blw/Yummy toddler food. \(n.d.\). Retrieved from https://www.yummytoddlerfood.com/first-foods-for-baby, https://www.iadobebe.com.br/vantagens-e-desvantagens-do-metodo-blw/](https://maemequer.sapo.pt/a-vida-com-o-seu-bebe/alimentacao-do-bebe/diversificacao-alimentar/introducao-alimentar-blw/Método BLW: o que é, benefícios e como iniciar. (n.d.). Retrieved from https://www.tuasaude.com/introducao-alimentar-com-metodo-blw/Yummy toddler food. (n.d.). Retrieved from https://www.yummytoddlerfood.com/first-foods-for-baby, https://www.iadobebe.com.br/vantagens-e-desvantagens-do-metodo-blw/)