

COMO OFERECER?

6M

O alimento deve:

- Ser maior que a mão do bebé para que consiga segurar;
- Do tamanho de um dedo de um adulto ou maior para que agarre com as duas mãos - *Finger Food*.

9M

O bebé já deve apresentar o **movimento de pinça**, logo o alimento:

- Deve ser cortado num tamanho mais pequeno, em formato de cubos;
- Podem ser oferecidos alimentos mais pequenos, como uvas, cortados na vertical (sem grainhas).

Objetivo: Treinar o movimento de pinça e o uso de talheres

COMO COMEÇAR?

É recomendado que se comece com frutas ou com legumes isolados, sem adição de sal, açúcar ou outros condimentos

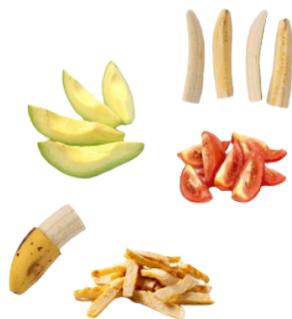
Exemplos:

- Cenoura
- Abacate
- Maça
- Kiwi
- Abobora
- Tomate
- Brócolos
- Banana
- Batata
- Laranja
- Beringela
- Pêra

No entanto, a criança deve fazer sempre a refeição com a família, para que os consiga observar e imitar.

COMO PREPARAR?

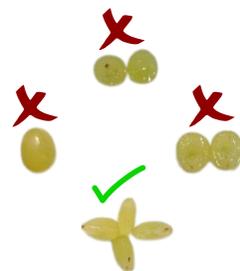
6 MESES



9 MESES

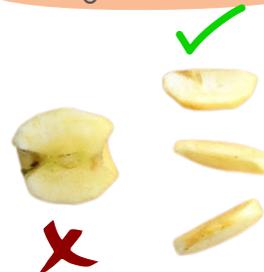


Textura ideal: Macio e firme ao mesmo tempo, como uma banana.



Nica

Quando apertar o alimento com as pontas dos dedos, deve conseguir esmagá-lo.



Referências Bibliográficas:

- Associação Portuguesa de Nutrição . (2018). *5 Questões sobre baby-led weaning*. Associação Portuguesa de Nutrição . https://www.apn.org.pt/documentos/Guias/APN/Guia_5_questoes_sobre_baby-led_weaning.pdf
- Associação Portuguesa de Nutrição . (2019). *Alimentação nos primeiros 1000 dias de vida: um presente para o futuro*. Associação Portuguesa de Nutrição . https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/1000_DIAS_EBOOK-2706.pdf
- Choking and gagging on food—Start for Life. (2023). Nhs.Uk. <https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning/safe-weaning/choking-and-gagging-on-food/>
- Clara, M., Moreno, S., Chris, N., & Sousa, N. De. (2021). *Riscos e benefícios da técnica baby-led weaning (BLW) na introdução alimentar: uma revisão bibliográfica*. 1-13.
- Daniels, L., Heath, A.-L. M., Williams, S. M., Cameron, S. L., Fleming, E. A., Taylor, B. J., Wheeler, B. J., Gibson, R. S., & Taylor, R. W. (2015). *Baby-Led Introduction to SolidS (BLISS) study: A randomised controlled trial of a baby-led approach to complementary feeding*. BMC Pediatrics, 15(1), 179. <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0491-8>
- Fewtrell, M., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N., Mis, N. F., ... & Malgaard, C. (2017). *Complementary feeding: a position paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition*. Journal of pediatric gastroenterology and nutrition, 64(1), 119-132.
- McNally, Janet; Hugh-Jones, S.; Hetherington, M. (2020). " *Um mapa invisível* " - percepções maternas sobre a fome , sociedade e " suficiente " no contexto de baby led e práticas tradicionais de alimentação complementar. 0-28.
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. (2019). *Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos - Linhas De Orientação Para Profissionais E Educadores* . Ministério da Saúde - Direção Geral de Saúde. <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-saudavel-dos-0-aos-6-anos/>
- Torres, P. P. (2021). *Método Baby-led Weaning (BLW) na Introdução Alimentar*. Weaning—Start for Life. (2023). Nhs.Uk. <https://www.nhs.uk/start-for-life/baby/weaning/>



USF CoimbraCelas

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Baby Led Weaning

ARS do Centro

ACES Baixo Mondego



239708040



Av. Dom Afonso Henriques 141, 3000-011



Coimbra

www.usfcoimbracelas.com



usfcoimbracelas@arscentro.min-saude.pt

BABY LEAD WEANING

"Desmame Guiado Pelo Bebê". Método de diversificação alimentar ou complementar ao tradicional em que o bebê sob supervisão dos cuidadores é orientado a ingerir alimentos sólidos adequadamente preparados e o bebê tem autonomia na exploração das diferentes texturas. Melhorando assim a interação com a comida e com a família.

Quando inciar?

Aos 6 meses quando apresentar os sinais de prontidão:

- Sentar-se sozinho ou com pouco apoio;
- Ter controlo da coluna cervical (pescoço) e da cabeça;
- Conseguir levar objetos à boca;
- Mostrar interesse pelos alimentos;
- Não apresentar reflexo de extrusão (empurrar com a língua).

Dica

A app BLW Brasil, é um suporte para auxiliar nos diferentes cortes dos diferentes alimentos que é possível oferecer.



BENEFÍCIOS

- Diminuir o consumo de açúcar, sal e alimentos ultraprocessados;
- Partilhar as refeições com a família;
- Estimular uma experiência completa da criança com o alimento e reconhecimento de diferentes texturas, aromas, cores e sabores;
- Controlar a saciedade e ganho de peso de forma saudável, devido ao ritmo em que os bebês se alimentam, sem a interferência dos cuidadores.

RISCOS

- Desperdiçar comida;
- Desenvolver problemas nutricionais em bebês que possuem atrasos de desenvolvimento motor e que não apresentam os sinais de prontidão;
- Engasgamento.

Bloqueio total ou parcial da traqueia e o reflexo de GAG não foi eficaz, levando ao bloqueio das vias aéreas. Sendo necessário proceder ao desengasgamento do bebê.

REFLEXO DE GAG

Resposta protetora do bebê para se proteger do engasgamento e pode ser desencadeado por qualquer objeto, que o ele coloque na boca, inclusive alimentos, quando estes tocam no fundo da boca e originam a contração da traqueia, esta fecha e automaticamente empurra a língua para a frente da boca, levando o bebê a tossir e expelir o conteúdo.

SINAIS DE REFLEXO DE GAG VS SINAIS DE ENGASGAMENTO

Reflexo de GAG:

- Face vermelha;
- Ânsia de vômito;
- Tosse (com barulho);
- Colocar a língua de fora;
- Lacrimejar;
- Bebê resolve sozinho.

Engasgamento

- Face de tonalidade azul ou arroxeadas;
- Dificuldade em respirar ou tossir;
- Não conseguir chorar;
- Ficar calado ou silencioso;
- Necessário a ajuda de um adulto para que engasgamento seja resolvido.