

## 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?

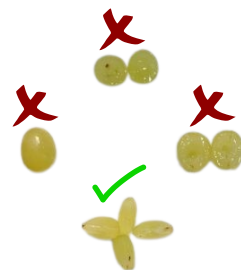
6 MESES



9 MESES

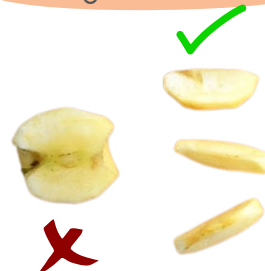


Textura ideal: Macio e firme ao mesmo tempo, como uma banana.



**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](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](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](http://www.usfcoimbracelas.com)



[usfcoimbracelas@arscentro.min-saude.pt](mailto: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 arroxeada;
- Dificuldade em respirar ou tossir;
- Não conseguir chorar;
- Ficar calado ou silencioso;
- Necessário a ajuda de um adulto para que engasgamento seja resolvido.