



INTRODUÇÃO ALIMENTAR: MÉTODO BLW X MÉTODO TRADICIONAL

SANTOS, Iara Ferreira dos; OLIVEIRA, Caroline Rodrigues de,

RESUMO

A alimentação complementar após os 6 meses é de extrema relevância para vida da criança, sendo que na infância é a fase onde mais se desenvolve os bons hábitos, que conseqüentemente refletirá no futuro desta criança. Existe muitas dúvidas sobre os métodos de introdução alimentar, sendo como principais: método tradicional e o método Baby Led Weaning (BLW), o objetivo desse estudo foi averiguar as características de ambos, que são semelhantes nas questões de riscos de engasgamentos, porém, nas questões visuais, de consistência, uso de talheres existe uma grande diferença entre os métodos. Portanto o método BLW a médio e longo prazo traz uma nova percepção, a auto alimentação guiada pelo bebê, onde ele se torna protagonista da sua própria alimentação, proporcionando novos estímulos a essas habilidades sensoriais e motoras de forma ampla, favorecendo o desenvolvimento, além de incentivar os bons hábitos alimentares

Palavras Chave: Baby Led Weaning, alimentação complementar, infância, materno-infantil.

ABSTRACT

Complementary feeding after 6 months is extremely extreme for the child's life, and in childhood it is the phase where good habits are more consolidated, which will consequently reflect on the child's future. There are many questions about the food introduction methods, the main ones being: the traditional method and the Baby Led Weaning (BLW) method, our objective is to investigate the characteristics of both, which are similar in terms of risk of choking, but in terms of visual issues, of consistency, use of cutlery there is a big difference between the methods. Therefore, the BLW method in the medium and long term brings a new perception, the baby-guided self-feeding, where he becomes the protagonist of his own feeding, providing new stimuli to these sensory and motor skills in a broad way, favoring development, in addition to encourage good eating habits.

Key Words: Baby Led Weaning, complementary feeding, childhood, mother and child.

1 – INTRODUÇÃO

A introdução alimentar é recomendada após 6 meses de idade do bebê, seguindo as orientações estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a partir desta idade, onde a criança tem seu primeiro contato com a alimentação é necessário que alimentos complementares sejam introduzidos visando suprir a necessidade de determinados nutrientes que se tornam insuficientes no leite materno (BRASIL, 2014; MARTINS, 2020).

É na infância que ocorre a formação de muitos hábitos alimentares que



se estenderão ao longo da vida. Para que a alimentação seja adequada, os alimentos consumidos precisam atender às necessidades diárias específicas de cada faixa etária em relação aos nutrientes (SAVAGE, FISHER, BIRCH, 2007).

O Ministério da Saúde em 2005, lançou o Guia Alimentar para crianças com menos de dois anos de idade que afirma que ter uma alimentação e nutrição de forma adequada são essenciais para crescimento e desenvolvimento de criança. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

A OMS e Ministério da Saúde recomendam que durante os 6 primeiros meses do bebê o aleitamento materno seja exclusivo, sem qualquer outro alimento líquido (água, sucos e chás) ou sólidos, pois crianças que deixam de ser amamentadas nos primeiros meses de vida e recebem alimentos não saudáveis, principalmente os industrializados, tem grandes chances de desenvolver doenças como obesidade, hipertensão e diabetes (BRASIL, 2014; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014; MONTE, GIUGLIANI, 2008).

Tradicionalmente, a realização da introdução alimentar é guiada pelo adulto, que decidirá o momento das refeições, além desse adulto alimentar o bebê com alimentos em consistência pastosa usando a colher e estabelecendo quais alimentos ele comerá, suas quantidades e a velocidade da oferta (CICHERO, 2016). Aos poucos, a consistência pastosa deve ir aumentando até atingir à alimentação da família, mais ou menos aos 12 meses de idade. Complementando o leite materno, que deverá ser mantido até os dois anos de idade ou mais (BRASIL, 2013; SBP, 2017).

Em contraponto o método Baby Led Weaning (BLW) traz uma nova vertente proposta por Gill Rapley, autora da obra “Baby Led Weaning: helping your baby to love good food” que nos sugere que os bebês a partir do sexto mês já têm capacidade motora para guiarem a própria ingestão e sendo assim exibem crescimento e desenvolvimento adequados que são aptos a iniciarem o consumo de alimentos em pedaços, sendo desnecessárias alterações substanciais de consistência (SBP, 2017).

Diante do exposto sobre esses dois métodos de introdução alimentar, será



realizado uma revisão narrativa, coletada entre os anos de 2005 a 2020, no período de fevereiro a agosto de 2021, nas plataformas google acadêmico, scielo, lilac, researchgate, pubmed, bmjopen, Biblioteca Wiley Online, com intuito de evidenciar os benefícios de cada método de introdução alimentar e consequentemente expor a partir do levantamento dos artigos quais dos métodos se apresenta mais o desenvolvimento infantil.

2 – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A alimentação complementar seguida de forma correta garante o aporte nutricional da criança, sem que haja déficit de vitaminas e minerais, importantes no desenvolvimento neuropsicomotor e fisiológico (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Recomenda-se que a introdução alimentar seja inserida apenas após os 6 meses de idade do lactente, antes disso, deve-se ter o aleitamento exclusivo, pois protege contra as hospitalizações por infecções respiratórias baixas e gastroenterites, diminui as taxas de infecções respiratórias, incluindo uma diminuição das taxas de pneumonia, além do aumento do risco de alergia alimentar (AGOSTONI, *et al.*, 2008).

Deve-se ter maior atenção ao padrão de alimentação complementar das crianças brasileiras, pois a alimentação é introduzida precocemente, a alimentação é monótona, o uso da mamadeira é muito frequente, mesmo entre as crianças amamentadas; os alimentos complementares não suprem as necessidades de nutrientes necessários para o bebê na primeira infância (GUIA ALIMENTAR, 2005).

O guia alimentar para crianças menores de dois anos publicado em 2015, nos traz os 10 passos para uma alimentação saudável, nela consta os seguintes passos (BRASIL, 2015):

PASSO 1 – Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

PASSO 2 – A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.



PASSO 3 – A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, frutas e legumes) três vezes ao dia se a criança receber leite materno e cinco vezes ao dia se estiver desmamada.

PASSO 4 – A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.

PASSO 5 – A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas/purês), e gradativamente aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.

PASSO 6 – Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

PASSO 7 – Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

PASSO 8 – Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

PASSO 9 – Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.

PASSO 10 – Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

É importante ressaltar que a qualidade e as práticas alimentares adequadas nos primeiros anos de vida influenciam positivamente as condições de saúde da criança a curto e longo prazo (LANIGAN; SINGHAL, 2009). É necessário sempre manter —alguns cuidados, como estimular a criança a aprender a deglutir, afim de evitar que ela engasgue com pedaços grandes de alimentos, oferecendo sempre uma diversidade de alimentos que contenham nutrientes diferentes (CHUDO, 2009).

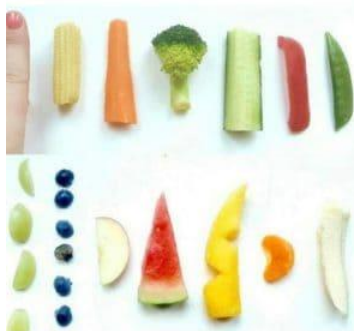
A introdução alimentar é um processo que envolve fatores biológicos, culturais, sociais e econômicos que podem interferir no estado nutricional das crianças, por isso a introdução alimentar tradicional teria um melhor benefício, pois os pais têm o controle da ingestão (SILVA; VENÂNCIO; MARCHIONI, 2010).



A abordagem do método BLW que consiste no desmame guiado pelo bebê, é um termo dado pela enfermeira inglesa, PhD. Gill Rapley que também em conjunto com Tarcey Murkett em seu primeiro livro citou e criou este método em 2008 (ROWAN, HARRIS, CAMERON, TAYLOR, 2013, CAMASMIE, 2018). O BLW tem suas vantagens ao ser inserido pela família na forma de introdução alimentar, permitindo que os bebês explorem o sabor, textura, cor e cheiro dos alimentos oferecidos, trás o poder de encorajar os bebês a ter sua independência e confiança, ajuda a desenvolver a coordenação visual-motora e as habilidades de mastigação e reduz a probabilidade de distúrbios alimentares na infância, incluindo seletividade e brigas frequentes na hora da refeição (PADOVANI, 2015). O BLW se caracteriza pela apresentação dos alimentos sólidos, ou seja, alimentos sem alteração na sua consistência, além de não haver uso de talheres, onde ocorre a livre motivação para levar o alimento até a boca, ou seja, pela própria curiosidade do bebe, que está na sua fase natural de exploração do ambiente como verificado pelos autores Raplay e Murkett. O bebê deve estar sentado junto com a família, no momento da refeição, como uma forma de aprender todo o contexto que envolve a alimentação. Baseado no seu desejo de explorar, experimentar e imitar os adultos que o cercam (IPGS, 2016). Deve-se respeitar e confiar na autonomia do bebê desde o começo da alimentação complementar (BROWN, LEE, 2013).

Segundo Raplay (2011) alega que um dos maiores benefícios é a inclusão de novas texturas e sabores diferenciados, em vez da oferta de alimentos homogêneos, sendo que o método o BLW proporciona uma variedade alimentar dentro do BLW que permite que as necessidades nutricionais consigam ser atingidas. Ainda de acordo com a autora, a autoalimentação é a chave para evitar a superalimentação e os problemas futuros com a obesidade infantil.

Figura 1 - Apresentação visual da introdução alimentar método BLW



Fonte: LAURA ESCOBAR MAIA CAMASMIE, 2018

Figura 2 - Apresentação visual da introdução alimentar método tradicional



Fonte: LAURA ESCOBAR MAIA CAMASMIE, 2018

Outro fator que Rapley e Murkett (2008) destacam quanto às preocupações com o desencadeamento de obesidade infantil, acredita que o BLW possui impacto direto na erradicação desse quadro. Essa prática se apoia em aspectos importantes, como o reconhecimento da saciedade e o controle do apetite, considerando as aptidões naturais demonstradas pelo bebê em liderar os alimentos sólidos sozinhos, escolhendo o quê e quanto irá consumir, sem que ninguém o obrigue a comer menos ou mais do que realmente precisa. Uma das preocupações mais comuns sobre o BLW está associada aos riscos de asfixia. A asfixia é uma ocorrência muito incomum no BLW, sendo mais recorrente o engasgo; no entanto, quando a criança controla o alimento que vai colocar na boca e está devidamente apoiada com a coluna reta, as chances de que ela tenha um engasgo são mínimas, e em comparação com a introdução



convencional, a probabilidade se torna ainda menor (RAPLAY, 2011).

Este método de introdução alimentar é o mais utilizado pelas famílias sendo que é um dos métodos mais antigos de Introdução Alimentar (IA), segundo o Ministério da Saúde a orientação é de inicialmente ofertar alimentos em consistência em forma de papas e purês, sendo considerados consistências de alimentos de transição, e com o passar do tempo a evolução de consistência deve ser adaptada para papas com pedaços maiores de alimentos por volta dos 12 meses de idade da criança. Vale ressaltar que é errado considerar “tradicional” as formas de papinhas liquidificadas, peneiradas, homogêneas, de somente uma cor, oferecidas passivamente aos bebês e sem respeitar sinais de fome e saciedade (IPGS, 2016).

A abordagem BLW é um método de desmame guiado pelo bebê, que se caracteriza pela apresentação dos alimentos sólidos, ou seja, alimentos sem alteração na sua consistência, além de não haver uso de talheres, a motivação para levar o alimento até a boca é feita pela própria curiosidade do bebê e sua fase natural de exploração do ambiente como verifica-se pelos autores Rapley e Murkett.

Tabela 1. Comparação de métodos segundo autores citados no artigo:

	MÉTODO TRADICIONAL	MÉTODO BLW
Idade de início da IA	A partir dos 6 meses de idade	A partir dos 6 meses de idade
Consistência	Pastosa (formas de purê)	Sólida (pedaços dos alimentos)
Uso de talheres	Sim	Não
Precisa de supervisão	Sim	Sim
Engasgos	Sim	Sim

Adaptado de: Brown e Lee; Rapley e Murkett; Camasmie; Padovani; Rowan, Harris, Camero e Taylor.

Na tabela 1 podemos analisar que todos os autores expõem que a introdução alimentar deve se iniciar somente após os 6 meses e antes disto



apenas é recomendado o aleitamento materno exclusivo. A consistência dos dois métodos comparados se mostra com características diferentes, a tradicional é na forma pastosa, como purês onde se precisa de uma utilização de talheres pelos pais durante a alimentação do bebê, já a do método BLW é sólida, os alimentos são apresentados em pedaços, criança tem autonomia de pegar os alimentos para saciar sua fome. Em ambos métodos precisam da supervisão dos pais para evitar possíveis problemas de engasgos, que mesmo com a supervisão pode se ocorrer, é comum que bebês se engasguem no início de toda introdução alimentar, é preciso que os cuidadores mantenham calma e paciência para não desistir dos métodos.

3 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base no levantamento de dados, não consta nenhum artigo que comprove que um método é melhor que o outro, pois cabe a família decidir qual se encaixa melhor no seu padrão. O método o tradicional tem maior aceitação pela família, sendo que a família tem controle da ingestão dos alimentos., mas não dá abertura para novas experiências, tanto alimentar quanto para o desenvolvimento na primeira infância. Os bebês quando chegam aos 06 meses de idade, onde a maioria já consegue pegar objetos fáceis de agarrar, conseguem segurá-los e leva-los até a boca com bastante precisão, no método tradicional não ocorre esse contato: mão-alimento-boca. O BLW proporciona um estímulo a essas habilidades sensoriais e motoras que estimula o bebê a partir daí a começar adquirir novas habilidades, além de contribuir na autonomia do bebê, que pode ter acesso ao alimento direto pelo suas próprias mãos, mas tendo sua alimentação supervisionada pelo cuidador. Sendo assim, a criança tem participação na sua alimentação sendo protagonista e adquirindo seus hábitos alimentares saudáveis.

4 – REFERÊNCIAS

AGOSTONI C.; DECSI T.; FEWTRELL M.; GOULET O.; KOLACEK, S.; KOLETZKO B.; MICHAELSEN, K. F.; MORENO L.; PUNTIS J.; RIGO,



J.; SHAMIR, R; SZAJEWSKA H.; TURCK D.; VAN G.; JOHANNES. Complementary Feeding: A Commentary by ESPGHAN Committee on Nutrition. **Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition**. V. 46. Ed. 1, p. 99-100. Jan. 2008. Disponível em: https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2008/01000/Complementary_Feeding__A_Commentary_by_the_ESPGHAN.21.aspx. Acesso em: 30 mar.2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica**. Ed. 2. Ministério da Saúde, Brasília, 2015. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_dez_passos_alimentacao_saudavel_2ed.pdf. Acesso em: 30 mar. 2021.

CAMASMIE, L.; E.; M; **Introdução alimentar: comparação entre o método tradicional e o baby-led weaning (blw)**. Conic Semesp UNIP. São José dos Campos, 2018. Disponível: <http://conic-semesp.org.br/anais/files/2018/trabalho-1000002654.pdf>. Acesso dia 23 de mai. 2021.

CAMERON S. L; TAYLOR R. W; HEATH A. L. Parent led or baby led? Associations between complementary feeding practices and health related behaviours in a survey of New Zealand families. **BMJ Open**. Nova Zelândia, Ed. 12. V.3, 2013. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/3/12/e003946>. Acesso em: 10 de mai. 2021.

CICHERO JAY. Introducing solid foods using baby-led weaning vs spoon feeding: a focus on oral development, nutrient intake and quality of research to bring balance to the debat. **Nutr Bull**. Australia,; V.41, Ed.1, p.72-77, 2016. Disponível em <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/nbu.12191>. Acesso em: 20 ago. 2021.

CHUDO, Marisa Laporta. **Fundamentos biológicos do desenvolvimento infantil**. Curitiba: IESDE Brasil S.A, p. 35. 2009. Disponível em: https://arquivostp.s3.amazonaws.com/qcursos/livro/LIVRO_fundamentos_biologicos_do_desenvolvimento_infantil.pdf. Acesso em: 20 ago. 2021.

IPGS. INSTITUTO DE PESQUISAS ENSINO E GESTÃO EM SAÚDE. **Curso de BLW como Método de Introdução Alimentar para Bebês**. EAD, 2016. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/49962833/apostila-blw-ipgs-pdf>. Acesso em: 08 mar. 2021.

LANIGAN J.; SINGHAL A. **Early nutrition and long-term health: a practical approach**. **Proceedings of the Nutrition Society** v.68 n.4 p. 422-9, Nov 2009, Disponível em: https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridgecore/content/view/0A17AE2467D5BB634C436D1E1940C760/S002966510999019Xa.pdf/early_nutrition_and_longterm_health_a_practical_approach.pdf



. Acesso em: 20 mar. 2021.

MARTINS B. C. C. **Maternidade editada: o processo de introdução alimentar no instagram.** Universidade Federal Do Rio De Janeiro Centro De Ciências Da Saúde Instituto De Nutrição Josué De Castro Programa De Pós-Graduação em Nutrição. Rio De Janeiro, 2020. Disponível em: <http://www.ppgn.ufrj.br/wp-content/uploads/2020/07/Bianca-Cristina-Camargo-Martins-disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 05 mar. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira.** Brasília, Ed. 2, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 06 mar. 2021.

MONTE C. M. G.; GIUGLIANI E. R. J. Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno. **Jornal de Pediatria**, V. 80, n. 5, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/yQR8jg4Y6x9VcWtBq6nBT4Q/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 22 mai. 2021.

RAPLEY G. Baby led weaning: transitioning to solid foods at the baby's own pace. **Rev. Community Practitioner**. Canterbury, V. 84, n. 6, p. 20-3, jun. 2011. Disponível em: <https://byebyepurees.com/wp-content/uploads/2017/09/15.-Baby-led-weaning-transitioning-to-solid-foods-at-the-baby%E2%80%99s-own-pace.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2021.

ROWAN H.; HARRIS C.; Baby led weaning and the family diet. A pilot study. *Appetite*; **Journal Elsevier**. Kenmore, V. 58, p. 1046-1049, 7 mar. 2012. Disponível em: <https://byebyepurees.com/wp-content/uploads/2017/09/13.-Baby-led-weaning-and-the-family-diet.-A-pilot-study.pdf>). Acesso em: 10 mai. 2021.

SAVAGE J.; S.; FISHER J.; O.; BIRCH L.; L.; Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. **J Law Med Ethics**. V. 35, p. 22-34, 2007. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2531152/>. Acesso em: 11 mai. 2021.

SBP. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Guia Prático de Atualização Departamento Científico de Nutrologia: A Alimentação Complementar e o Método BLW (Baby-Led Weaning). **Sociedade Brasileira de Pediatria**. n. 3, mai. 2017 Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19491c-GP_-_AlimCompl_-_Metodo_BLW.pdf. Acesso em: 23 mar. 2021.

SILVA LMP, VENÂNCIO SI, MARCHIONI DML. Práticas de alimentação complementar no primeiro ano de vida e fatores associados. **Rev Nutr.**; V. 23, n. 6, p. 983-92. 2010. Disponível em:



Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva
Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva - FAIT

Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT

ISSN 1806-6933

<https://www.scielo.br/j/rn/a/zpsTz5qHxZPBRxTJBzjTNbj/?lang=pt#>. Acesso em:
23 mar.2021.



Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva
Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva - FAIT

Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT

ISSN 1806-6933

Ano VIII – Volume – Número – Mês, 2021