

?Què és el «Baby Led Weaning»?

Tots els detalls d'aquest mètode d'introducció de l'alimentació complementària sense passar per la fase dels triturats

L'**alimentació complementària (AC)** es considera un procés pel qual s'ofereixen al **lactant** aliments sòlids o líquids diferents de la llet materna o de fórmula infantil com a complement i no com a substitució d'aquesta.

[nointext]

Què és el *Baby Led Weaning*?

El BLW es podria traduir com "**alimentació complementària autoregulada**" o "alimentació complementària a demanda". És un mètode d'introducció de l'AC que consisteix a incorporar els aliments sòlids en l'alimentació del nadó sense passar per la fase dels triturats (purés i papilles), sent el mateix nen el que s'alimenta per si mateix utilitzant les mans.

[intext1]

Quins són els beneficis?

- Permet al **nadó** descobrir sabors, textures, colors i olors en el menjar que afavoreixen una relació amb el menjar més adequat.

- Fomenta el desenvolupament de les habilitats motrius. Treballa la psicomotricitat fina i desenvolupen la coordinació ull-mà.

[intext2]

- Afavoreix el **desenvolupament de la musculatura oro facial**. Aprenen a mastegar abans d'empassar i així amb aquest moviment enforteix la mandíbula contribuint a un millor desenvolupament del llenguatge i correcte creixement de la dentadura.

- Evita l'obesitat infantil. És el nadó qui controla la quantitat de menjar, per la qual cosa controla la seva gana, així gestiona la seva sensació de sacietat.

- Des de ben petit s'integra a la taula familiar. Mengen al mateix temps i així permet menjar el mateix menjar.

[intext3]

Quins són els inconvenients?

- **Falses expectatives**. És molt normal que al principi el nadó mengi molt poc o gens. L'etapa d'experimentació i joc dura d'un mes a mesos.

- **Por que s'ennuegui**. Oferir al nadó aliments sense triturar, en trossos grans, deixant que se'ls mengi i aprengui a mastegar sense dents, provoca molta inseguretat i por als pares.

- **Falta de suport familiar**. Quan la mare s'ha d'incorporar a la feina, pot ser que la persona responsable a donar-li el menjar al nadó no estigui disposada a seguir aquest mètode.

- **No és un mètode gaire net**, ja que al principi el nadó juga i experimenta amb el menjar i, per tant, molt menjar acaba a terra i el nadó no gaire net.

Quan s'ha de començar?

Es recomana mantenir la **lactància materna (LM)** o de fórmula infantil, de forma exclusiva fins als 6 primers mesos d'edat i, a partir d'aquest moment, afegir de forma gradual els aliments, mantenint la LM tot el temps que mare i fill desitgin.

La llet materna o, en el cas que no sigui possible, la llet de **fórmula infantil**, cobreix totes les necessitats nutricionals del nen fins als 6 mesos de vida. A partir d'aquesta edat, la llet ha de continuar sent la principal font nutritiva durant el primer any de vida del nen, amb la incorporació i

complementació d'altres aliments necessaris.

El nadó ha de complir uns requisits per a saber si estan preparats per iniciar el blw:

- Ha de mostrar un interès actiu pel menjar.
- Desaparició del reflex d'extrusió (expulsió d'aliments no líquids amb la llengua).
- Ser capaç d'agafar menjar amb la mà i emportar-se'l a la boca.
- Mantenir la postura asseguda a la cadira.

Per quins aliments es comença?

Aliments	Edat d'incorporació i durada aproximada			
	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 3 anys
Llet materna	■	■	■	■
Llet adaptada (en infants que no prenen llet materna)	■	■		
Cereals –pa, arròs, pasta, etc.– (amb o sense gluten), fruites, hortalisses¹, llegums, ous, carn² i peix³, oli d'oliva, fruites seques aixafades o mòltes. Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.		■	■	■
Llet sencera* , iogurt i formatge tendre (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna			■	■
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua)				■
Aliments superflus (sucres, mel ⁴ , melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, galetes, brioixeria, embotits i xarcuteria)	Com més tard i en menys quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)			

Com es preparen els aliments?

- Han de ser **fàcils d'agafar**, per exemple, amb forma de bastó, mai forma rodona o de moneda.
- Han de tenir un **punt de cocció** que no es desfaci a la mà quan l'agafi, però que sí que es pugui desfer amb la geniva.
- Que sobresurti del puny del bebè (*finger-food*).
- Que no rellisquin excessivament.

Aliments perillosos

Hi han aliments que sigui per la seva forma o per la seva textura presenten un risc d'ennuegament i, per tant, hem de modificar la seva presentació.

- **Fruits secs sencers** (es poden donar en crema o triturats).
- **Aliments petits i de forma ovalada** com el raïm, aranyons, tomàquets xerri, la mandarina (tallar en trossos més petits).
- **Aliments durs**: la poma, la pastanaga, el pebrot (es poden ratllar o coure'ls).

- **Aliments tallats** amb forma de moneda com la salsitxa, la pastanaga?

Aliments a evitar abans de l'any

- Carn de caça.
- Infusions.
- Llet de vaca.
- Carn i peix poc fet.
- Mel.
- Sucre.
- Ou cru.
- Sal.
- Làctics sense pasteuritzar.
- Verdures de fulla verda.
- Algues.
- Aliments superflus.
- Peixos blaus de gran mida.
- Marisc.

Per detectar **al·lèrgia a un aliment**, s'ha de donar aquest aliment durant tres dies consecutius i no es pot introduir cap altre aliment nou durant aquests tres dies. Quan **introduïm el nou aliment**, s'ha de donar si és possible, la primera meitat del dia (esmorzar o dinar).

[despiece]Exemple d'un plat equilibrat:

Ha de contenir fruita, verdura, cereals i proteïna animal o vegetal.

Evitar l'abús de fregits, arrebossats.

Augmentar coccions al vapor, al forn, planxa.[/despiece]

Gemma Esandi

Diplomada d'Infermera