

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA  
NÚCLEO DE SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO

Augusto Patrício de Amorim Miranda Filho  
Larissa Gabriella Renaud da Silva  
Karla Victória Lima Pereira

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR: VANTAGENS E  
DESVANTAGENS DOS MÉTODOS TRADICIONAL X  
BABY-LED WEANING (BLW)**

RECIFE / 2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA  
NÚCLEO DE SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR: VANTAGENS E  
DESVANTAGENS DOS MÉTODOS TRADICIONAL X  
BABY-LED WEANING (BLW)**

Augusto Patrício de Amorim Miranda Filho

Larissa Gabriella Renaud da Silva

Karla Victória Lima Pereira

Projeto apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA como requisito parcial para obtenção do título de bacharelado em Nutrição.

Professor Orientador: Me. Helen Maria Lima da Silva

RECIFE / 2022

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

M672i Miranda Filho, Augusto Patrício de Amorim  
Introdução alimentar: vantagens e desvantagens dos métodos  
tradicionais x baby-led weaning (BLW). / Augusto Patrício de Amorim  
Miranda Filho, Larissa Gabriella Renaud da Silva, Karla Victória Lima  
Pereira. - Recife: O Autor, 2022.  
31 p.  
  
Orientador(a): Me. Helen Maria Lima da Silva.  
  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2022.  
  
Inclui Referências.  
  
1. Introdução alimentar. 2. Alimentação complementar. 3. Baby-led  
Weaning. 4. BLW. I. Silva, Larissa Gabriella Renaud da. II. Pereira, Karla  
Victória Lima. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 612.39

*Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, aos nossos familiares e a quem de alguma forma sempre esteve conosco nos ajudando e incentivando.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus por estar sempre conosco nos proporcionando coragem, força e sabedoria.

Aos nossos pais e familiares que sempre estão nos apoiando.

A todos os professores que fizeram parte da nossa vida acadêmica, nos passando conhecimento para sermos profissionais capacitados.

A nossa orientadora Helen por aceitar nos orientar e nos ajudar nessa etapa tão importante de nossas vidas.

*“A menos que modifiquemos a nossa maneira de pensar, não seremos capazes de resolver os problemas causados pela forma como nos acostumamos a ver o mundo”.*

*(Albert Einstein)*

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Fluxograma de escolha de artigos.....	21
--	----

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Principais diferenças entre os métodos.....	18
Quadro 2 - Estratégias de busca nas bases de dados.....	20
Quadro 3 - Caraterização dos artigos selecionados.....	22



## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

IA – Introdução alimentar

BLW - Baby-led Weaning

OMS – Organização Mundial de saúde

UNICEF - Fundo das Nações Unidas para a Infância

# INTRODUÇÃO ALIMENTAR: VANTAGENS E DESVANTAGENS DOS MÉTODOS TRADICIONAL X BABY-LED WEANING (BLW)

Augusto Patrício de Amorim Miranda Filho  
Larissa Gabriella Renaud da Silva  
Karla Victória Lima Pereira

Professor(a) Orientador(a): Me. Helen Maria Lima da Silva<sup>1</sup>

**Resumo:** Na Introdução alimentar (IA) tradicional, a alimentação do bebê é feita pelo cuidador conduzindo o alimento até a boca do bebê, sendo o alimento oferecido na colher, sendo assim, o cuidador tem o domínio. No método Baby-led Weaning (BLW), o bebê não faz o uso de colher, e sim utiliza as mãos para pegar os alimentos, explorando os alimentos, sem interferências diretas do cuidador. No método de IA tradicional, recomendado pela Sociedade Brasileira de Pediatria, a partir dos 6 meses de idade os alimentos são inicialmente apresentados na forma pastosa, que vão evoluindo a sua consistência gradualmente. Já a abordagem BLW, termo criado pela pesquisadora e enfermeira social inglesa Gill Rapley há desde o início da alimentação complementar uma apresentação dos alimentos sólidos ao bebê, com algumas adaptações de cortes em forma de palitos ou bastões. Será uma revisão de literatura, realizada na base de dados SCIELO, PubMed, Bireme, que atendam aos seguintes critérios de inclusão: publicados entre os anos de 2002 a 2019, em língua portuguesa. Sendo assim, recomenda-se que mais estudos sejam realizados sobre a temática introdução alimentar e alimentação complementar. A presente pesquisa realizou um estudo comparativo entre os dois métodos de IA, através de uma revisão de literatura dos últimos anos. Abordando os benefícios de cada método, suas vantagens e desvantagens. Sendo assim, os pais junto ao pediatra e nutricionista vão analisar as características e benefícios dos métodos de acordo com a individualidade de cada bebê e escolher o método visando o desenvolvimento saudável da criança.

**Palavras chaves:** Introdução Alimentar. Alimentação Complementar. Baby-led Weaning. BLW.

## ABSTRACT

In the traditional Food Introduction (AI), the baby is fed by the caregiver, leading the food to the baby's mouth, with the food being offered in the spoon, however, the caregiver has the domain. In Baby-led Weaning (BLW), the baby does not use a spoon, but uses his hands to pick up the food, exploring the food, without direct interference from the caregiver. In the traditional AI method, recommended by the Brazilian Society of Pediatrics, from 6 months of age onwards, foods are initially presented in a pasty form, which gradually evolves in consistency. The BLW approach, a term created by the English researcher and social nurse Gill Rapley, has since the beginning of complementary feeding a presentation of solid foods to the baby, with some adaptations of cuts in the form of sticks or sticks. It will be a literature review, carried out in the SCIELO, PubMed, Bireme database, which meet the following inclusion criteria: published between the years 2002 to 2019, in Portuguese. Therefore, it is recommended that further studies be carried out on the topic of food introduction and complementary feeding. The present research carried out a comparative study between the two AI methods, through a literature review of recent years. Addressing the benefits of each method, their advantages and disadvantages. Therefore, parents with the pediatrician and nutritionist will analyze the characteristics and benefits of the methods according to the individuality of each baby and choose the method aimed at the healthy development of the child.

**Keywords:** Food Introduction. Complementary Food. Baby-led Weaning. BLW

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>2. REFERÊNCIALTEÓRICO .....</b>	<b>15</b>
2.1 A origem da Alimentação IA e BLW .....	15
2.2 Métodos, benefícios, vantagens e desvantagem.....	16
2.3 Principais diferenças entre os métodos tradicional e BLW.....	18
<b>3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>19</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>22</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>28</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>29</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O Ministério da Saúde junto com a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomendam o leite materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida, pois ele é uma forma inigualável de fornecer o alimento perfeito para o crescimento e o desenvolvimento saudável da criança. Salientam ainda que as mães deveriam ter acesso e suporte qualificado para iniciar e manter o Aleitamento Materno Exclusivo (STEPHAN; CAVADA; VILELA, 2010).

A OMS sugere que a amamentação deva iniciar na primeira hora de vida, ainda na sala de parto, de forma exclusiva, sem adicionar qualquer tipo de alimento sólido ou líquido nos primeiros 6 meses. Essa prática traz evidências de benefícios como diminuição de diarreias, infecções respiratórias agudas e outras enfermidades infectocontagiosas. Pensa-se, que 13% de todas as mortes por doenças que poderiam ser evitadas em crianças menores de 5 anos de idade seriam evitadas em todo o mundo (NUNES, 2015).

A partir do sexto mês de vida ocorre o início da introdução alimentar. A introdução alimentar (IA) é uma fase determinada pela modificação do leite materno ou fórmula láctea para os primeiros alimentos sólidos, semi-sólidos ou líquidos. Segundo a OMS, a época da alimentação complementar ou alimentos líquidos são introduzidos na vida da criança além do leite materno (SILVA, 2013; OMS, 2003).

No período inicial da introdução alimentar a criança começa a aprender a mastigar e digerir outros alimentos além do leite materno, onde a partir do sexto mês de vida a criança já tem melhor desenvolvido seu sistema digestório. (SBP, 2017). Também desenvolve o autocontrole do processo de ingestão de alimentos, assim como seus mecanismos de fome e saciedade desde a amamentação, para um dia atingir o padrão alimentar cultural do adulto (BRASIL, 2013).

Conforme estudos científicos a introdução de alimentos complementares é sugerida para as crianças no período da amamentação, por terem sido expostas precocemente a diferentes sabores e aromas existentes no leite humano. (BRASIL, 2002)

---

<sup>1</sup> Professora da UNIBRA; Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos; E-mail: helen.silva@grupounibra.com

É na infância que ocorre a formação dos hábitos alimentares que se estenderão ao longo da vida, devido a isso é necessário que desde o início da introdução alimentar da criança seja oferecido alimentos saudáveis e com grande variedades de nutrientes e que atendam as necessidades em relação a energia, macro e micronutrientes. (PHILLIPPI, 2015).

O guia do Ministério da Saúde orienta que ao completar 6 meses, a introdução dos alimentos deve ser feita de forma lenta e evolua aos poucos, sendo o Alimento oferecido em forma de papas e purês com o uso de uma colher adequada para a criança. Aos poucos, a consistência pastosa deve ir aumentando até atingir a alimentação da família, que normalmente ocorre com 1 ano de idade. Além disso, é recomendado que seja mantido o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.(BRASIL, 2009; BRASIL, 2013; SBP, 2017).

O Ministério da Saúde, em seu Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 anos, elaborou os dez passos para uma alimentação saudável. Este guia traz orientações importantes a respeito da introdução alimentar para cuidadores e profissionais da saúde, baseando-se no perfil epidemiológico e na cultura alimentar do Brasil (BRASIL, 2002).

Além do método tradicional, a abordagem Baby-led Weaning (BLW) é uma outra forma mais recente do que a tradicional, onde são introduzidos alimentos sólidos ao bebê. Este método foi criado pela enfermeira social inglesa Gill Rapley no ano de 2008. No método BLW a oferta de alimentos ao bebê tenha a oferta de alimentos é feita em pedaços, tiras ou bastões, onde o bebê não faz o uso de colher e sim com suas próprias mãos explorando o alimento. (SBP, 2017).

Tanto no método tradicional quanto no método BLW existem fatores que devem ser avaliados antes de iniciar a introdução alimentar. A recomendação é que o bebê inicie a introdução alimentar aos 6 meses, contudo, se deve avaliar os sinais de prontidão do bebê antes de dar início a introdução, que são eles: o bebê se interessa pelo alimento; Segura objetos com as mãos; Conseguir sentar sem apoios e já em estabilidade na coluna e pescoço; Já reduziu o reflexo de protrusão (língua para fora). (SBP, 2017).

Sendo assim, o presente estudo visa comparar os métodos de introdução alimentar tradicional e BLW, relatando suas principais diferenças, suas vantagens e desvantagens, mostrando qual a importância de ter um bom conhecimento sobre os métodos para a partir disso os pais ou cuidadores saibam identificar o melhor para a

criança. Além disso, a importância de uma alimentação saudável desde a infância para trazer benefícios para toda a vida.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. Início da introdução alimentar e as principais diferenças entre os métodos tradicional e Baby-Led Weaning (BLW)**

No Brasil, trabalhos têm mostrado preocupação com a prevenção da desnutrição infantil por meio da promoção da saúde, incentivando à amamentação, principalmente em mães adolescentes. Segundo a OMS e a UNICEF, vários estudos destacam a necessidade e a importância de promover o aleitamento materno exclusivo, como forma eficaz de prevenir doenças infecciosas, além de proteger contra alergias tardias, diabetes, sobrepeso e disfunções cognitivas. Já está bem disseminado o conhecimento das vantagens da amamentação e do leite humano para a saúde, crescimento e desenvolvimento da criança. (VIEIRA; SILVA; FILHO, 2003).

A alimentação complementar é a introdução de alimentos sólidos ao lactente, simultaneamente à amamentação habitual por leite materno, também conhecido como desmame, com início aos seis meses de vida do bebê, idade em que o leite, por si só, não é mais suficiente para atender às necessidades nutricionais da criança. A Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha que a alimentação complementar seja oportuna e segura, com os alimentos sendo oferecidos de forma adequada e condizente com o apetite e a saciedade da criança. Atualmente, tem-se discutido dois métodos de introdução alimentar: o método convencional e Baby-Led Weaning (BLW). (FORTE; SCARPATTO, 2018).

A introdução alimentar tradicional, que é recomendada pelas diretrizes da Organização Mundial da Saúde, decreta que a oferta deve ser variada, porém sempre em formas de purês e papas. E que, ao longo do crescimento e desenvolvimento da criança, os alimentos devem ser apresentados em pedaços, de forma amassadas ou ralados, utilizando talheres com ajuda dos pais e, após um ano, deve ser oferecido os alimentos em sua consistência normal. (FORTE; SCARPATTO, 2018).

De acordo com Brasil (2002) a recomendação de se adicionar ou consumir alimentos com açúcar é a partir dos 2 anos de idade. Além disso, a adição de sal na



alimentação só deve iniciar a partir de 1 ano de idade, de forma moderada idade, pode usar sal com moderação.

Outro método de introdução alimentar é o Baby-Led Weaning (BLW), onde são oferecidos alimentos sólidos. O método BLW, nomeado por Gill Rapley, é uma abordagem que propõe oferecer refeições saudáveis ao bebê, certificando-se que o mesmo coloque comida em sua boca. O método oferece oportunidades para as crianças escolherem os alimentos e os momentos em que serão consumidos, dentre as opções ofertadas pelos cuidadores. O BLW, em sua abordagem original, não inclui a oferta de alimentos com uso de colher, porém existem tipos de cortes apropriados para cada tipo de alimento ofertado. (SOUZA, et al, 2022).

Ainda em relação ao método BLW não é aconselhável conduzir o desmame (como é conhecido a introdução alimentar) de forma repentina, uma vez que no momento inicial dessa prática boa parte das necessidades energéticas e de micronutrientes ainda será suprida por meio da amamentação. Portanto, esse processo deverá acontecer de modo gradativo, conforme os sinais de controle evidenciados pela criança. (SOUZA, et al, 2022).

O importante para os pais é saber que qualquer que seja método escolhido para iniciar a alimentação do bebê, o acompanhamento com pediatra e nutricionista é relevante para garantir as necessidades nutricionais do bebê.

## **2.2. Benefícios, vantagens e desvantagens dos métodos tradicional e Baby-Led Weaning (BLW)**

Após a amamentação, a alimentação complementar constitui o próximo grande estágio de alimentação na vida de uma criança, gerando então duas grandes mudanças: o desmame gradual e a introdução progressiva de alimentos sólidos e líquidos, além do aleitamento materno. No período de transição de aleitamento materno para alimentação sólida há um risco maior de sufocamento, pois as crianças podem ainda não ter desenvolvido a coordenação de mastigação e deglutição corretamente. O engasgo é causado quando há uma obstrução das vias aéreas e a respiração é interrompida. (FORTE; SCARPATTO, 2018).

No método tradicional o cuidador tem total controle da situação e variedade dos alimentos, como exemplo porção de proteínas ou carboidratos oferecidos.

Muitos ainda preferem esse método por não haver tanta sujeira, além de evitar desperdícios. Já um lado negativo no método tradicional é o comprometimento da autonomia do bebê, uma vez que não é estimulada, uma vez que os pais oferecem a quantidade que quiserem, podendo oferecer quantidade a cima do que a criança deseja. Por vezes tornando um menor interesse pela comida. (DIAS; FREIRE; FRANCESCHINI, 2010).

Conforme Brown e Lee (2013), quando houver erupção dos dentes é a hora para progredir de pequenos pedaços macios para pedaços maiores, até que ele, o bebê, desenvolva a força e resistência na mastigação, lateralidade da língua, diminuindo o risco de asfixia. (RAMOS; MEDEIROS, NEUMANN, 2020).

O método Baby-Led Weaning (BLW) vem aumentando sua aceitação, ele consiste em apresentar alimentos sólidos em pedaços cortados em tiras ou bastões, sem o auxílio da colher (SPB, 2017). Com total liberdade, a criança participa das refeições juntos com os familiares, e a medida que é exposto a diferentes formas, cores, e texturas, melhora o seu desenvolvimento motor e oral. (SOUZA et al, 2022).

Uma das desvantagens desse método é a criança ingerir pequenas quantidades de alimentos, de forma a não garantir a quantidade ideal de nutrientes, pois nessa abordagem a criança passa grande parte do tempo explorando o alimento e inserindo pequenos pedaços. Apesar de suas vantagens o método não deve ser adotado para todas e quaisquer crianças, uma vez que o tempo de evolução física necessária para aplicar o BLW varia entre 6 e 7 meses. (LIMA, et al, 2012).

É importante ressaltar que a escolha da abordagem deve variar de acordo com o bebê e com a segurança e vontade dos pais. Recomenda-se que todos os aspectos positivos e negativos sejam considerados e aplicados dentro da dinâmica familiar da melhor forma possível, visto que uma alimentação complementar adequada é imprescindível para a saúde da criança, sendo um componente essencial para a segurança alimentar e nutricional. (SCARPATTO ET AL., 2018)

### 2.3 Principais diferenças entre os métodos tradicional e BLW

**Quadro 1 – Principais diferenças entre dos métodos**

<b>MÉTODO TRADICIONAL</b>	<b>MÉTODO BLW</b>
- Alimentos amassados, papas e purês	- Pedacos macios dos alimentos, em forma de palitos ou bastões
- Feito com o uso da colher	- Não utiliza colher e sim o bebê tem o domínio do alimento com as mãos
- Progressão da textura do alimento até a criança consumir a alimentação da família	- Nesse método, se inicia já com pedacos maiores para que o bebê consiga segurar o alimento com as mãos sem o alimento escorregar. A partir dos 9 meses normalmente o bebê tem desenvolvido o movimento de "pinça" (juntar o polegar com o indicador), então o alimento pode ser cortado em pedacos menores pois o bebê já consegue pegar o alimento com esse movimento.
- O cuidador tem o controle da ingestão dos alimentos, sabendo se o bebê está ou não saciado e evitando o desperdício.	- O cuidador não tem o controle da quantidade ingerida pelo bebê, não sabendo ao certo a quantidade que foi consumida. Nesse método há mais desperdício de alimentos

FONTE: FORTE; SCARPATTO, 2018.

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo é caracterizado como uma revisão de literatura que de acordo com Gil (2002), é um procedimento que tem como objetivo trazer subsídio de valor informativo para o assunto em estudo, sobre a alimentação tradicional e a Baby-Led Weaning (BLW).

Após a análise do material bibliográfico, serão selecionados apenas os artigos de maior relevância para o objetivo proposto, que atendam aos critérios de inclusão: publicados entre os anos de 2002 a 2019, em língua portuguesa, que falem sobre a alimentação tradicional e a alimentação BLW.

A busca será realizada por meio da base de dados eletrônica: SCIELO (Scientific Eletronic Library Online), PubMed (PublicMedline), Bireme, Google Acadêmico e em sites de saúde: Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde do Brasil. Nas buscas, os seguintes descritores: “ *Introdução Alimentar*”. “*Alimentação Complementar*”. “*Baby-led Weaning. BLW*”.

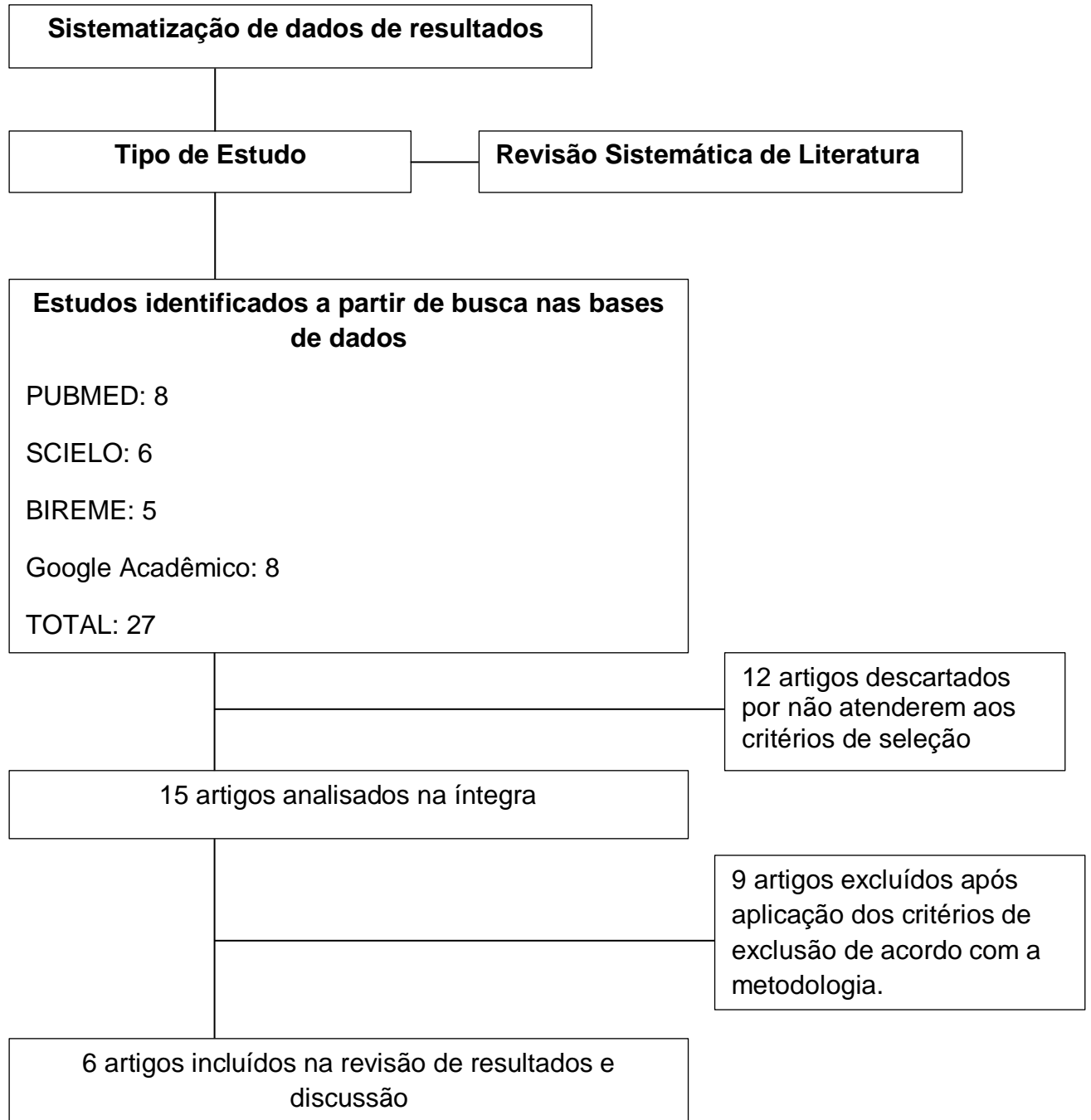
Serão utilizados os operadores lógicos AND e OR para combinação dos descritores e termos utilizados para rastreamento das publicações. Adicionalmente, bibliotecas, livros e trabalhos acadêmicos serão consultados como potenciais referências bibliográficas.

Não serão realizadas restrições quanto os métodos utilizados na alimentação das crianças, seja pelo método tradicional ou BLW. Serão excluídos artigos que, mesmo apresentando os descritores utilizados para busca, não considerem a relação entre alimentação IA e BLW.

Sendo assim, o quadro 2 apresenta as estratégias de busca nas bases de dados e a figura 1 apresenta o fluxograma que contém o processo de seleção dos estudos, a base de dados utilizada e o número de artigos encontrados.

**Quadro 2 – Estratégias de busca nas bases de dados**

<b>BASE DE DADOS</b>	<b>ESTRATÉGIA DE BUSCA</b>
SCIELO	(Introdução Alimentar) AND (Alimentação Complementar) OR (Baby-led Weaning)
PubMed	(Introdução Alimentar) AND (Alimentação Complementar) OR (Baby-led Weaning)
BIREME	(Introdução Alimentar) AND (Alimentação Complementar) OR (Baby-led Weaning)
Google Acadêmico	(Introdução Alimentar) AND (Alimentação Complementar) OR (Baby-led Weaning)

**Figura 1 – Fluxograma de escolha de artigos**

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando todas as bases de dados utilizadas, foram encontrados 27 estudos, dentre os quais, após a leitura dos títulos foram identificados que 12 fugiam parcial ou totalmente da temática proposta, após isso restaram 15 artigos que passaram por mais uma seleção, onde foram descartados devido a duplicação da proposta do tema. Após isso foram selecionados 6 artigos que atenderam aos critérios de inclusão adotados na investigação.

##### Quadro 3 – Caracterização dos artigos selecionados

Autor/ Ano	Título	Objetivo	Resultados
Arantes et al, 2018	Método Baby - Led Weanin (BLW) no contexto da Alimentação Complementar: Uma Revisão	Realizar uma revisão das apurações científicas relacionadas ao método BLW no âmbito da alimentação complementar.	Concluiu-se que a utilização do método BLW à maior duração do aleitamento materno exclusivo; à participação infantil nas refeições familiares; uma maior auto regulação da saciedade e uma menor exigência alimentar do bebês. Todavia, a escassez de pesquisas e materiais bibliográficos sobre o tema refletem em um baixo incentivo pelos profissionais da saúde no uso e

			implementação do método.
Brown A et al, 2015	<i>Early influences on child satiety-responsiveness: the role of weaning style</i>	Comparar o comportamento alimentar entre bebês desmamados utilizando o método de desmame tradicional e bebês que utilizaram o método BLW.	Foram utilizadas crianças de 18 a 24 meses no estudo comparativo e concluiu-se que os bebês que utilizaram o método BLW foram mais responsivos à saciedade e tiveram menos chances de adquirir excesso de peso em comparação aos que utilizaram um método tradicional.
Gomez et al., 2018	Baby-led Weaning, panorama da nova abordagem sobre introdução alimentar	Analisar a literatura científica referente ao desmame guiado pelo bebê (Baby-Led Weaning) a fim de identificar os riscos e benefícios.	O método BLW traz vários benefícios, porém ainda merecem atenção. Devido a diminuição da ingestão de macro e micronutrientes e níveis de saciedade do bebê que é adepto ao método. Em relação ao engasgo não se tem comprovação quanto ao risco maior do que no método tradicional.
LIMA B.L et al,	Alimentação na	Realizar uma	O aleitamento



2012	primeira infância no Brasil	revisão sobre alimentação infantil.	materno ainda está muito abaixo do ideal em termos de prevalência, o que contribui para os níveis de morbimortalidade infantis que ainda são altos no país. É necessário que a perspectiva de redução do desmame precoce a partir da assistência primária à saúde deve ser aplicada com grande diversidade de ações como definições de políticas públicas; participação da sociedade; promoção à amamentação e alimentação pelos profissionais de saúde; participação das mães em sua execução, para que a maioria das crianças menores de 2 anos de idade possa atingir o que se chama de “Alimentação Adequada”, sendo
------	-----------------------------	-------------------------------------	--

			um componente essencial da estratégia global para assegurar a alimentação de uma população.
RAPLEY, G.; MURKETT, T. 2017	Baby-led weaning: o desmame guiado pelo bebê	Trazer o novo método como uma nova abordagem de introdução alimentar	É demonstrado todos os benefícios do método BLW, sendo uma forma de o bebê desenvolver uma melhor autonomia, explorar dos alimentos, trazendo assim diversos benefícios no seu desenvolvimento.
SCARPATTO,C.H; FORTE, G.C 2018	Introdução Alimentar convencional versus introdução alimentar com Baby-Led Weaning (BLW)	Comparar os métodos tradicional e Baby-Led Weaning,	Fica a critério dos pais analisarem qual melhor método para o bebê, ter um bom acompanhamento com o pediatra e nutricionista para garantir as necessidades nutricionais dessa fase.

## DISCUSSÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a recomendação para o início da introdução alimentar é a partir dos 6 meses. Ao se tratar do método de introdução alimentar tradicional, é visto que é mais comum a escolha dos cuidadores em optar por este método, onde o aumento da consistência é gradual e passam uma melhor segurança para os pais que são adeptos. Contudo, o método BLW vem se destacando entre os pais, pediatras e nutricionistas, onde assim como no método tradicional traz uma série de vantagens e desvantagens. (GOMEZ ET AL., 2018)

Em se tratando do método BLW que segue sendo o método mais recente, pesquisas em artigos e livros a respeito do método BLW foram traduzidos em 15 idiomas para abordar mais informações sobre o método, sendo assim, alguns profissionais de saúde ainda não sentem segurança em relação ao método BLW, pois alguns pontos negativos são preocupantes, como o risco de engasgo e o baixo consumo de alimentos acarretando em falta de energia, macro e micronutrientes e principalmente a falta de ferro, pelo fato da criança controlar a quantidade que irá consumir e também ao explorar melhor os alimentos acaba não ingerindo a quantidade suficiente para suprir as necessidades. (GOMEZ ET AL., 2018)

De acordo com Arantes et al. (2018) um estudo realizado pela criadora do método BLW Gill Rapley, enfatiza que o bebê a partir do sexto mês de vida já se tem capacidade motora de guiar sua alimentação, sendo assim as crianças que estão em ótimo desenvolvimento e crescimento estão aptas para iniciar o método BLW.

A oferta de alimentos em pedaços proporciona a liberdade de a criança explorar os alimentos, ajudando a melhorar as habilidades motoras, criar uma melhor relação com o alimento. Contudo, de acordo com o estudo realizado, ainda não se tem uma boa segurança dessa prática, o método é recente e não se tem muita informação no idioma português. (ARANTES ET AL. 2018)

Segundo Rapley et al., (2017) bebês que possuem um desenvolvimento adequado a partir do sexto mês, fase em que se inicia a alimentação complementar de crianças antes em amamentação exclusiva, podem ter a capacidade motora para

se alimentar por conta própria, sem a necessidade de alterar drasticamente a consistência do alimento, sendo estes disponibilizados pelos pais ou cuidadores em pedaços, onde os pais ou responsáveis apenas os disponibilizam e deixam a criança por conta própria escolher o que comer e o quanto comer para que a criança possa ter mais tato com os alimentos, suas texturas, gostos, cores e demais variedades, onde ela exercita suas habilidades motoras através da auto alimentação e desenvolve, através do tato com os alimentos nesta fase de desenvolvimento, o hábito de se alimentar e ter escolhas conscientes conforme ela desenvolve sua autonomia alimentar.

Scarpato et al., (2018) diz que, a diferença entre os métodos está na forma da oferta do alimento, sendo assim, ambos cumprem os objetivos preconizados no guia alimentar para crianças menores de dois anos que consiste em: oferecer alimentos in natura; manter a oferta e aleitamento materno e/ou fórmula infantil; posicionar o lactente sempre sentado para se alimentar e promover variedade de alimentos evitando a monotonia.

Não existe um método ideal a ser seguido, o motivo é que não existem estudos mais aprofundados que afirmem que o método o BLW, que é mais recente, deve ser o método padrão a ser utilizado em relação ao bem aceito e mais utilizado método tradicional, apesar de que o método BLW traz benefícios como fortalecimento de vínculo familiar através do alimento e mais tato com o alimento pela criança. Independentemente do método a ser utilizado pelos pais, é essencial o acompanhamento profissional de pediatra e nutricionista para que se possa garantir todas necessidades nutricionais que a criança necessita para seu desenvolvimento. (SCARPATTO ET AL., 2018)

De acordo com Lima et al. (2012) os primeiros 24 meses de vida são de suma importância em relação ao consumo alimentar para o crescimento e desenvolvimento da criança, sendo assim caso a criança durante a infância não tiver uma boa ingestão de nutrientes e hábitos saudáveis, poderá acarretar em diversos problemas de saúde que lhe trará danos, sendo em retardo de crescimento, atraso no desenvolvimento, e poderá até desenvolver doenças crônico-degenerativas na idade adulta.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos estudos levantados observa-se que ambos os métodos tem suas vantagens e desvantagens, não havendo um mais aconselhado que o outro. A abordagem BLW apresenta uma crescente descoberta entre os pais e dos profissionais de saúde onde está ligada a individualidade de cada bebê, seu ritmo alimentar e de desenvolvimento, enfatizando que através do método BLW a criança tem maior domínio de como e quanto comer. Em contraponto por ser um método mais recente e os alimentos serem em pedaços, tem-se uma maior insegurança dos cuidadores em relação ao risco de engasgo, porém não se tem estudos relatam que o método BLW apresenta maior risco de engasgo e sim que é tão seguro quanto o método tradicional quando feito de maneira correta. Sendo assim, muitos pais ou cuidadores optam pelo método tradicional, pois já é um método mais conhecido e os pais possuem um maior controle da quantidade e ritmo da alimentação da criança, evitando também o desperdício de alimentos.

Contudo, conclui-se que não é possível afirmar que um método seja melhor que o outro. Ambos possuem benefícios que podem ser utilizados em prol da alimentação saudável do bebê. Por isso é recomendado que todos os aspectos positivos dos métodos sejam considerados de acordo com a individualidade de cada bebê e com o acompanhamento de um pediatra e Nutricionista especializado na área.

## REFERÊNCIAS

ARANTES, A.L.A; NEVES, F.S, CAMPOS, A.A.L; NETO, M.P Método Baby-Led Weaning (BLW) no contexto da alimentação complementar: uma revisão **Revista Paulista de Pediatria**, 2018.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. ORGANIZAÇÃO Pan-Americana da Saúde. **Guia alimentar para a crianças menores de dois anos**. Secretaria de Política de Saúde, Organização Pan-americana da Saúde. Brasília, 2002.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da Criança: **nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

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 / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2 ed. – 2 reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BROWN A, LEE MD. **Early influences on child satiety-responsiveness**: the role of weaning style. *Pediatr Obes*. 2015.

COZZOLINO, S. M. F.; COMINETTI, C. **Bases bioquímicas e fisiológicas da nutrição: nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença** / Silvia Maria Franciscato Cozzolino, Cristiane Cominetti. p. 644-679. Barueri, SP: Manole, 2013.

DIAS, M.C.A.P; FREIRE, L.M.S FRANCESCHINI, S.C.C Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos **Revista de Nutrição**, Mai/Jun 2010.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo, Atlas, 2002.

LIMA,B.L; SILVA, M.M.S; PAULA, H,A.A; RIBEIRO, R.C.L; ALFENAS, R.C.G Alimentação na primeira infância no Brasil **Revista de Atenção Primária a Saúde** Jul/Set 2012.

MEDEIROS, T.A; NEUMANN, K.R.S; RAMOS, K.L.G.C **Impacto do Método BLW 30 na Alimentação Complementar dos Bebês** – Uma Revisão Integrativa Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, 2020/01.

NUNES, L.M **Importância do aleitamento materno na atualidade** Boletim Científico de Pediatria Vol 4 n 3 2015

PHILIPPI, S. T.; AQUINO, R.C. **Dietética Princípios para o planejamento de uma alimentação saudável.** Barueri: Manole, 2015.

RAPLEY, G.; MURKETT, T. Baby-led weaning: **o desmame guiado pelo bebê** / Gill Rapley, Tracey Murkett; traduzido por Maria Tristão Bernardes. – São Paulo: Timo, 2017.

SILVA, M. C. S. **Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia.** Sandra Maria Chemin Seabra da Silva, Joana D'Arc Pereira Mura. 2.ed. [Reimpr.]. São Paulo: Roca, 2013.

SPB. Sociedade Brasileira de Pediatria. **Guia Prático de Atualização. A Alimentação Complementar e o Método BLW (Baby-Led Weaning).** Departamento de Nutrologia. 2017.

SCARPATTO,C.H; FORTE, G.C **Introdução alimentar convencional versus introdução alimentar com Baby-Led-Weaning (BLW)** Clinica Biomedica Res. 2018

SOUZA, A.M; PEREIRA, G.S.A; OLIVEIRA, R.N.E; COSTA, G.A; LANA, M.R.A **Método Baby Led Weanig (BLW): O que a abordagem apresenta de novo** **Revista Médica de Minas Gerais** V 29 2022

STEPHAN,A.M.S; CAVADA,M,N; VILELA, C.Z Prevalência de aleitamento materno exclusivo até a idade de seis meses e características maternas associadas, em área de abrangência de unidade de Saúde da Família no município de Pelotas, estado do Rio Grande do Sul, Brasil, 2010 **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde** v 21 n 3 Brasília set/ 2012

VIEIRA, M.L.F; SILVA, J.L.C.P; FILHO, A.A.B **A amamentação e a alimentação complementar de filhos de mães adolescentes são diferentes das de filhos de mães adultas** Jornal de Pediatria, 2003.

