

CENTRO UNIVERSITÁRIO SAGRADO CORAÇÃO – UNISAGRADO

MARINA DE CARVALHO ZACCARELLI CUNHA

MÉTODO BABY-LED WEANING (BLW): UMA ANÁLISE LITERÁRIA DOS RISCOS
E BENEFÍCIOS DA ABORDAGEM DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR EM CRIANÇAS

BAURU

2023

MARINA DE CARVALHO ZACCARELLI CUNHA

MÉTODO BABY-LED WEANING (BLW): UMA ANÁLISE LITERÁRIA DOS RISCOS
E BENEFÍCIOS DA ABORDAGEM DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR EM CRIANÇAS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Angélica M.
L. Rezende

2023

Bauru

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com
ISBD

C972m

Cunha, Marina de Carvalho Zaccarelli

Método Baby-Led Weaning (BLW): uma análise literária dos
risco e benefícios da abordagem de introdução alimentar em
crianças / Marina de Carvalho Zaccarelli Cunha. -- 2023.
31f. : il.

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Angelica Martins Lourenco
Rezende

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) -
Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru -
SP

1. Alimentação. 2. Introdução. 3. Crianças. 4. Nutrição. I.
Rezende, Maria Angélica Martins Lourenco. II. Título.

MARINA DE CARVALHO ZACCARELLI CUNHA

MÉTODO BABY-LED WEANING (BLW): UMA ANÁLISE LITERÁRIA DOS RISCOS
E BENEFÍCIOS DA ABORDAGEM DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR EM CRIANÇAS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como parte dos requisitos
para obtenção do título de bacharel em
Nutrição - Centro Universitário Sagrado
Coração.

Aprovado em: ___/___/___.

Banca examinadora:

Prof.^a Dra. Maria Angélica M. L. Rezende (Orientadora)
Centro Universitário Sagrado Coração

Prof.^a Ma. Renata Favarin Froes
Centro Universitário Sagrado Coração

Dedico este trabalho aos meus pais,
familiares e amigos, com carinho.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, pelo dom da vida, por ter me conduzido durante essa caminhada e me dado forças nesse momento.

Agradeço a todas as minhas professoras, pelos ensinamentos e em especial, a minha orientadora Prof.^a Dra. Maria Angélica M. L. Rezende, pela sua paciência, disponibilidade e colaboração nessa análise. Sua presença em minha vida acadêmica é marcante.

Sou grata ao meu pai Luiz Zaccarelli, por ter me apoiado e acreditado no meu potencial e por ter se dedicado tanto, em prol dos meus estudos e felicidade.

Agradeço meu irmão pelo companheirismo e cuidado comigo durante todos esses anos. A minha mãe, Renata Silva, que não está mais presente fisicamente em minha vida, mas se dedicou em minha criação.

Agradeço a minha família, tias e a Claudia Traballi, que me deram forças, ensinamentos e coragem durante todos esses anos.

Agradeço todos os meus amigos, especialmente a Maithê Mello, Ana Grizzo e Rebeca Bezerra, que nesse processo me deram forças e apoio emocional.

E por fim, todas as pessoas que conheci e pude compartilhar momentos nessa caminhada e que ficarão eternizados em meu coração e memória.

“O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia”.

(Robert Collier)

RESUMO

A introdução alimentar é um momento importante na vida da criança, visto que a criança começará a ser introduzida ao mundo dos alimentos. O Baby-led-weaning (BLW) é um dos métodos de introduzir alimento, em que a criança tem autonomia e é protagonista da sua alimentação. O objetivo desse estudo é analisar os riscos e benefícios da introdução alimentar por meio do método BLW. Para isto, foi realizado um estudo do tipo revisão narrativa, realizado por meio de pesquisa nas bases de periódicos nacionais da *SciELO*, Biblioteca Virtual em Saúde, bem como internacionais da PubMed, e em livros e documentos oficiais do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS), *e-books* nas áreas que abrangem a introdução alimentar, por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) Alimentação Infantil (*Child Nutrition*) e Alimentação Complementar (*Complementary Feeding*) de forma associada através do operador booleano “AND”. Além disso, a pesquisa também será orientada pela data de publicação, considerando os últimos 12 anos nos idiomas, português e inglês. Foram analisados 32 artigos em inglês e português entre os anos de 2011 até o momento. Os resultados mostraram que todos os métodos de introdução alimentar apresentam pontos positivos e negativos, porém o mais importante é realizar uma introdução respeitosa e segura, e que o profissional nutricionista exerce um papel importante nesse momento.

Palavras-chave: Alimentação; Introdução; Crianças; Nutrição.

ABSTRACT

Introduction to food is an important moment in a child's life, as a healthy child is drawn into the world of food. Baby-led-weaning (BLW) is one of the methods of introducing food, in which the child has autonomy and is the protagonist of his or her diet. The objective of this study is to analyze the risks and benefits of introducing food through the BLW method. For this, a study of the narrative review type was carried out, carried out through research in the bases of national journals of Scielo, the Virtual Health Library, as well as the international one of PubMed, and in books and official documents of the Ministry of Health and World Health Organization. Health (WHO), e-books in the areas that cover food introduction, through the Descriptors in Health Sciences (DeCS) Child Nutrition and Complementary Feeding in an associated way through the Boolean operator "AND". In addition, the research will also be guided by publication data, considering the last 12 years in Portuguese and English languages. We analyzed 32 articles in English and Portuguese between the years 2011 to date. The results showed that all food introduction methods have positive and negative points, but the most important thing is to perform a respectful and safe introduction, and that the professional nutritionist plays an important role at this time.

Keywords: Food; Introduction; Children; Nutrition.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Fluxograma dos artigos.....	16
Figura 2 – Cortes do BLW	22
Figura 3 – Diferença entre cortes em bastões e palitos e o corte em pinça.....	23

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Caracterização dos artigos selecionados	17
Quadro 2 – Caracterização dos e-books e obras literárias selecionadas.....	19

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
BLW	Baby-Led Weaning
IAT	Introdução Alimentar Tradicional
OMS	Organização Mundial da Saúde
SBP	Sociedade Brasileira de Pediatria

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 JUSTIFICATIVA	14
3 OBJETIVOS	15
3.1 OBJETIVO GERAL	15
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
4 MATERIAIS E MÉTODOS.....	16
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
5.1 A INTRODUÇÃO ALIMENTAR	20
5.2 OS PRINCIPAIS MÉTODOS DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR	21
5.3 OS PRINCIPAIS RISCOS DO BLW	24
5.4 OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO BLW	25
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS.....	28

1 INTRODUÇÃO

A introdução alimentar exerce um papel fundamental no desenvolvimento e no crescimento de uma criança. O contato do bebê com os alimentos é o primeiro passo para seu crescimento e socialização, visto que os aspectos de prontidão devem estar associados. Os bebês precisam ser capazes de manter a cabeça e o tronco eretos e serem capazes de coordenar o movimento da língua e deglutição para que estejam preparados para receber alimentos por via oral (LIFSCHITZ; WERE, 2018).

As oportunidades e vivências alimentares nos primeiros dois anos de vida repercutirão até a vida adulta. A oferta de alimentos nessa fase influenciará na formação de hábitos alimentares saudáveis, na prevenção de doenças, na formação do paladar, na conscientização alimentar e adoção de hábitos saudáveis ao longo prazo (BRASIL, 2019).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda o aleitamento materno exclusivo até os seis meses de vida da criança, visto que partir disso o leite materno não consegue suprir todas as necessidades energéticas do bebê. Também a partir dos seis meses a criança encontra-se pronta para desenvolvimento geral e neurológico, e com isso a alimentação complementar é realizada, de forma gradual e sem a necessidade de parar de ofertar o leite materno (WHO,1998).

A recomendação da OMS é de ofertar alimentos semissólidos e macios, sob a forma de purê, devendo ser amassados e nunca peneirados ou liquidificados, sendo que a consistência da dieta deve ser aumentada gradativamente, respeitando-se as habilidades da criança, e sempre utilizando copos ou talheres para auxiliar esse momento (WHO,1998).

A introdução equivocada ou realizada antes do desenvolvimento fisiológico de uma criança poderá acarretar consequências para a saúde do bebê. Assim como, uma introdução de alimentos tardia é desvantajosa, visto que nesse momento as necessidades energéticas aumentam e a criança está apta para explorar suas habilidades e conhecer os alimentos (LOPES *et al.*, 2018).

São vários os métodos de introdução alimentar que podem ser empregados. O método de introdução alimentar chamado de tradicional consiste na oferta dos alimentos em formas de papas (não liquidificadas) com a supervisão dos pais e cuidadores com o uso de colheres e copos; por volta dos 12 meses, orienta-se iniciar

e ou começar a introduzir os alimentos picados e na sua forma original (SBP, 2012).

Já o método participativo é realizado por meio da associação da participação do bebê, ofertando os alimentos sólidos, mas também com o gerenciamento e supervisão dos pais (PADOVANI, 2015).

Outro método que surgiu entre os anos de 2008 nos Estados Unidos foi o BLW. A sigla BLW refere-se a *Baby-Led Weanin* ou a desmame guiado pelo bebê, idealizado por uma britânica chamada Gill Rapley, que partiu de o princípio do bebê criar independência na hora de se alimentar. A apresentação dos alimentos é feita em pedaços, tiras ou bastões, sem o uso de colheres ou objetos que possam ajudar nesse momento. O BLW segue critérios de cortes e modo de apresentar o alimento para a criança, sendo assim a criança é livre para explorar suas habilidades motoras, controlar a quantidade de alimento ingerido e o tempo de duração da refeição (RAPLEY, 2008).

No entanto, ainda não há consenso sobre o a introdução alimentar guiado pelo bebê, e poucos são os estudos na língua portuguesa. Sendo assim, esse estudo tem o intuito de realizar uma revisão dos achados científicos, relacionados com o BLW e seus riscos e benefícios.

2 JUSTIFICATIVA

A partir dos estudos, observa-se que uma introdução alimentar realizada de forma equivocada e precoce pode trazer malefícios para o bebê. Entretanto, os hábitos alimentares criados nessa fase ditaram a saúde e a forma que a criança se alimentará no futuro.

Atualmente, é possível observar diversas dúvidas a respeito dos métodos de introdução alimentar, principalmente o *Baby-Led Weanin* (BLW), de como ele deve ser abordado e orientado, visto que ainda é um método novo, e não apresentado de forma clara pelos Órgãos Mundiais de saúde.

Com isso, essa revisão literária tem o intuito de relatar os riscos e benefícios da alimentação guiada pelo bebê ou BLW, e assim trazer conclusões relevantes e científicas sobre o método.

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Analisar os riscos e benefícios da introdução alimentar por meio do método BLW.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever e comparar os principais métodos de introdução alimentar;
- Definir o método BLW;
- Elencar os principais riscos do BLW;
- Apontar os principais benefícios do BLW.

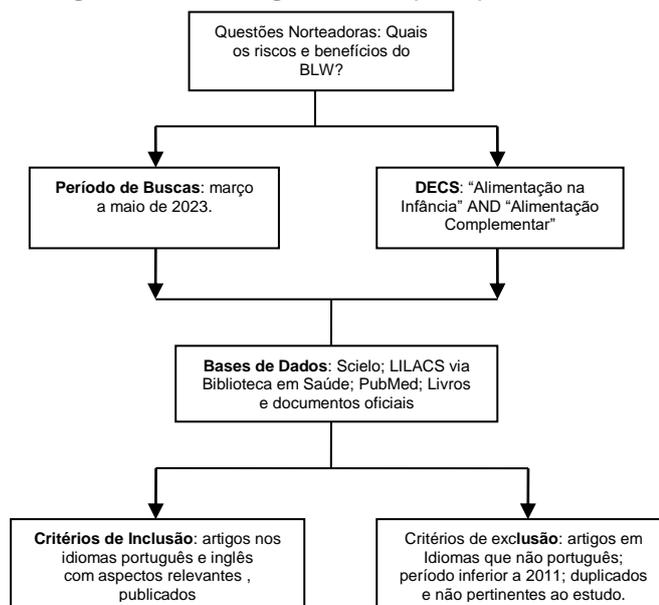
4 MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo do tipo revisão narrativa, realizado por meio de pesquisa nas bases de periódicos nacionais da *Scielo*, Biblioteca Virtual em Saúde, bem como internacionais da PubMed e em livros e documentos oficiais do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS), *e-books* nas áreas que abrangem a introdução alimentar.

A seleção das referências utilizadas foi realizada pela utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) Alimentação Infantil (*Child Nutrition*) e Alimentação Complementar (*Complementary Feeding*) de forma associada através do operador booleano “AND”, restringindo a amplitude da pesquisa. Além disso, a pesquisa também será orientada pela data de publicação, considerando os últimos 12 anos nos idiomas, português e inglês.

A princípio, as publicações foram previamente selecionadas pelos títulos e resumos que deverão conter informações acerca do tema proposto. Em seguida, realizou-se uma triagem e organização na ordem cronológica dos artigos e materiais escolhidos, com a seleção daqueles que apresentaram aspectos relevantes registrados e discutidos na literatura desde os anos de 2011 até o momento atual e a exclusão de artigos e documentos duplicados e não pertinentes ao estudo.

Figura 1 - Fluxograma da pesquisa dos artigos



Fonte: Elaborado pela autora (2023)

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após busca bibliográfica foram selecionados 25 artigos científicos, 2 livros e 3 *e-books*, de acordo com o tema e relevância, com o intuito de alcançar os objetivos da pesquisa. No quadro 1, apresenta-se a caracterização dos artigos selecionados para esta revisão narrativa.

Quadro 1: Caracterização dos artigos selecionados

TÍTULO DO ARTIGO	OBJETIVOS	PERIÓDICO REVISTA	ANO
A descriptive study investigating the use and nature of baby-led weaning in a UK sample of mothers	Relatar sobre atitudes e comportamentos de mães que seguem a abordagem, guiado pelo bebê.	Maternal and Child Nutrition (PubMed)	2011
Baby-Led Weaning: A New Frontier?	Relatar e identificar o que é o desmame guiado pelo bebê e como dominá-lo.	Sage Journals	2015
Baby-Led Introduction to Solids (BLISS) study: a randomized controlled trial of a baby-led approach to complementary feeding	Identificar e avaliar os riscos e benefícios de uma abordagem guiada pelo bebê.	BMC Pediatrics (Pub Med)	2015
Experiences of baby-led weaning: trust, control and renegotiation	Relatar experiências e sentimentos de mães que seguem o método baby-led.	Maternal and Child Nutrition (PubMed)	2015
Early influences on child satiety-responsiveness: the role of weaning style	Comparar o comportamento alimentar dos 18-24 meses bebês desmamados: desmame tradicional X estilo desmame conduzido pelo bebê.	Pediatric Obesity (PubMed)	2015
Baby-led Weaning: The theory and evidence behind the approach	Relatar as evidências sobre o BLW.	Journal of Health Visiting	2015
Is spoon feeding justified for infants of six months? What does the evidence tell us	Relatar evidências que estão disponíveis sobre introdução alimentar, usando colheres.	Journal of Health Visiting (PubMed)	2016
Differences in eating behaviour, well-being and personality between mothers following baby-led vs. traditional weaning styles	Explorar as diferenças características maternas: entre uso do método baby-led e a abordagem tradicional.	Maternal & Child Nutrition (PubMed)	2016
Infant feeding: beyond the nutritional aspects	Chamar a atenção para a importância da interação entre cuidador e criança durante a alimentação e a influência do estilo de parentalidade, na formação do hábito alimentar.	Jornal de Pediatria (SciELO)	2016
How different are baby-led weaning and conventional complementary feeding? A cross-sectional study of infants aged 6–8 months	Comparar bebês que seguem o BLW e o método tradicional.	BMJ Journals (Pubmed)	2016

No difference in self-reported frequency of choking between infants introduced to solid foods using a baby-led weaning or traditional spoon-feeding approach	Verificar a frequência de engasgos entre bebês que estavam sendo introduzidos a alimentos sólidos usando uma abordagem conduzida pelo bebê ou tradicional com colher.	J Hum Nutr Diet (PubMed)	2017
Baby-Led Weaning: The Evidence to Dat	Estabelecer evidências que sustentam a abordagem baby-led até agora, identificar limitações e explorar a necessidade de pesquisas futuras nesta área.	Curr Nutr Rep. (PubMed)	2017
Effect of a Baby-Led Approach to Complementary Feeding on Infant Growth and Overweigh	Relatar e observar se uma abordagem guiada pelo bebê reduz o risco de excesso de peso.	Jama Pediatrics (PubMed)	2017
The baby-led weaning meThod (blw) in The conTexT of complemenTary feeding: a review	Revisar na literatura assuntos relacionados ao método BLW.	Revista Paulista de Pediatria (PubMed)	2018
Complementary Feeding: Beyond Nutrition	Analisar os principais aspectos não nutricionais da introdução da alimentação complementar	Ann Nutr Metab (PubMed)	2018
Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida	Avaliar a frequência do aleitamento materno e a introdução da alimentação complementar em crianças de zero a 24 meses	Rev. Paul. Pediatr. (Scielo)	2018
Impact of a Modified Version of Baby-Led Weaning on Infant Food and Nutrient Intakes: The BLISS Randomized Controlled Trial	Adaptar as refeições da família para seguir uma filosofia guiada pelo bebê, garantindo ao mesmo tempo uma ingestão suficiente de ferro e energia.	Nutrients (PubMed)	2018
Differences in dietary composition between infants introduced to complementary foods using Baby-led weaning and traditional spoon feeding	Investigar a diferença na exposição de alguns alimentos para crianças que seguem o método baby-led e método tradicional.	Journal of Human Nutrition and Dietects (Pub Med)	2018
Baby-Led Weaning, Panorama da nova abordagem sobre introdução alimentar: revisão integrativa da literatura	Analisar a literatura científica referente ao desmame guiado pelo bebê (Baby-Led Weaning) por meio de revisão integrativa de literatura a fim de identificar riscos e benefícios.	Rev Paul Pediatr. (Scielo)	2020
Comparison of food and nutrient intake in infants aged 6–12 months, following baby-led or traditional weaning: A cross-sectional study	Comparar a alimentação de crianças de 6 a 12 meses que seguem o modelo Baby-Led-weaning e o modelo tradicional.	Journal of Human Nutrition and Dietects (Pub Med)	2021
Baby-Led Weaning: What Role Does It Play in Obesity Risk during the First Years? A Systematic Review	Determinar a influência do BLW no ganho de peso do bebê em comparação com a alimentação tradicional com colher e avaliar se poderia diminuir o risco de obesidade em crianças.	Nutrients (PubMed)	2021

Complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months of age	Revisão que aborda os principais temas a respeito da introdução alimentar em crianças.	Nutrition Reviews (PubMed)	2021
Complementary feeding: Should baby be leading the way?	Discutir e relatar sobre a abordagem, guiado pelo bebê.	J Hum Nutr Diet (PubMed)	2022
Estimated energy and nutrient intake for infants following baby-led and traditional weaning approaches	Usar um diário de dieta pesada de 3 dias para medir a ingestão estimada de energia e nutrientes em bebês de 6 a 12 meses.	J Hum Nutr Diet (PubMed)	2022
Use of the Baby-Led Weaning (BLW) Method in Complementary Feeding of the Infant-A Cross-Sectional Study of Mothers Using and Not Using the BLW Method	Avaliar o conhecimento das mães sobre o uso do método BLW para ampliar a dieta de uma criança pequena	Nutrients (PubMed)	2022

Fonte: Bases de dados: LILACS, SCIELO, MEDLINE, PUBMED.

No quadro 2, apresenta-se a caracterização dos *e-books* e livros selecionados para esta revisão narrativa.

Quadro 2 – Caracterização dos *e-books* e obras literárias selecionadas

TÍTULO	OBJETIVO	PERIÓDICO/REVISTA	ANO
Introducing Solid Foods Giving your baby a better start in life	Oferecer informações a respeito do método BLW.	Unicef	2011
Manual de Orientações: Alimentação do lactente ao adolescente	Informações e orientações sobre alimentação na infância.	Sociedade Brasileira de Pediatria	2012
Introdução alimentar Participativa	Relatar informações sobre os métodos de introdução alimentar, em especial o método participativo.	Obra Literária	2015
A Alimentação Complementar e o Método BLW	Oferecer informação sobre o método BLW.	Sociedade Brasileira de Pediatria.	2017
Guias de Cortes para BLW- Como cortar os Alimentos pelo Métodos BLW de Forma Segura e Fácil.	Oferecer informações sobre os cortes e modos de ofertar as refeições para bebês que seguem o BLW.	Obra Literária	2021

Fonte: *e-books* e obras literárias selecionadas

Após a seleção dos artigos, foram definidas as seguintes temáticas, que serão abordadas a seguir:

- A introdução alimentar
- Principais métodos de introdução alimentar e Definição do método BLW

- Os principais riscos do BLW
- Os principais benefícios do BLW

5.1 A INTRODUÇÃO ALIMENTAR

O leite materno é único alimento que fornecerá todos os nutrientes importantes para o desenvolvimento geral do bebê e anticorpos que auxiliam no combate de doenças e formação do sistema imunológico. Portanto, a amamentação deve ser exclusiva até os 6 meses de idade, auxiliando na criação do vínculo entre a mãe e o bebê. Após os 6 meses as crianças necessitam aumentar o porte calórico e descobrir as texturas e gostos de outros alimentos e a partir desta idade, tornam-se aptos para conhecer e introduzir alimentos na dieta (LOPES *et al.*,2018

Isso ocorre devido à prontidão do desenvolvimento do organismo do bebê, incluindo o melhor funcionamento do intestino, melhora das funções motoras e orais, a formação do sistema imunológico, que se encontrando pronto para receber uma dieta além do leite materno (NAYLOR; MORROW, 2001).

Além disso, por volta dos 6 meses, o instinto e a curiosidade das crianças crescem, e eles se sentem prontos para investigar os ambientes com as mãos, bocas e viver novas experiências (RAPLEY, 2008).

Os bebês apresentam indicadores que sinalizam a prontidão para a introdução alimentar. Esses sinais, normalmente surgem a partir dos 6 meses de idade e são caracterizados pelo desenvolvimento que a criança apresenta, como o sentar e conseguir manter a cabeça ereta, o interesse pelos objetos ou alimentos através de olhares e interações com as mãos e a boca (UNICEF, 2011).

Algumas das recomendações para esse período citadas pelo guia da *StartFourLife*, estão associadas com o respeitar a criança nesse momento e caso ela não aceite mais os alimentos, é necessário encerrar a refeição e tentar novamente em outro momento, evitando gerar estresse para criança e família (UNICEF, 2011).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), é importante que a criança tenha o contato com diferentes cores, texturas, temperaturas, explorando os alimentos e evitando o possível surgimento, da fobia alimentar (SBP, 2012).

A refeição da criança deve ser realizada em união com a família, para que possa aprender a se alimentar. Importante que os responsáveis estejam sempre ao

lado das crianças no momento da refeição, iniciando com poucos alimentos no prato, sem distrair a criança com telas ou outros objetos (UNICEF, 2011).

Durante a introdução alimentar é importante que o bebê aprenda se autorregular e a reconhecer os sinais de saciedade, em virtude da criação dos hábitos alimentares que é formada durante a infância. Forçar a criança se alimentar ou impor algo nesse momento pode acarretar problemas comportamentais no futuro e até mesmo a obesidade (FORSTES, 2015).

A introdução alimentar é um passo importante para a vida da criança e conforme Silva, Costa e Giuliani (2016), deve ser realizada de maneira saudável, gradual e sem terrorismos.

O cuidador deve ser respeitoso e sensível aos sinais da criança, oferecendo alimentos em um ambiente calmo e agradável para o bebê; as refeições devem ser compostas de alimentos saudáveis, como frutas, legumes, cereais e carnes, evitando o consumo de açúcar, sódio e alimentos gordurosos (UNICEF, 2011; SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

5.2 OS PRINCIPAIS MÉTODOS DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Atualmente existem diversos métodos para introdução alimentar, sendo os mais comuns a Introdução Alimentar Tradicional (IAT), participativa e BLW.

A IAT é o método no qual as refeições são conduzidas pelo adulto, que decide o início, a consistência, o ritmo e a quantidade dos alimentos (SBP, 2012).

A Sociedade Brasileira de Pediatria (2012) recomenda que a introdução tradicional, deve ser iniciada a partir dos 6 meses, com alimentos de consistência pastosa (papas/purês), não liquidificados e ofertada com o uso da colher. Os alimentos e a consistência irão variar gradativamente, de acordo com a evolução da mastigação, deglutição, coordenação motora e aceitação do bebê.

A OMS e SPB recomendam que a introdução alimentar seja realizada pelo método tradicional, usando colheres e copos, com o propósito de respeitar os limites e movimentos mastigatórios e de deglutição da criança (MAIA *et al.*, 2022).

Uma das vantagens do IAT está relacionada com o maior controle dos pais na alimentação da criança. Os responsáveis regulam a quantidade e o ritmo da alimentação, entretanto a desvantagem é a falta de autonomia do bebê e a oferta de alimentos que pode ser maior que o necessário para a criança (SILVA *et al.*, 2016).

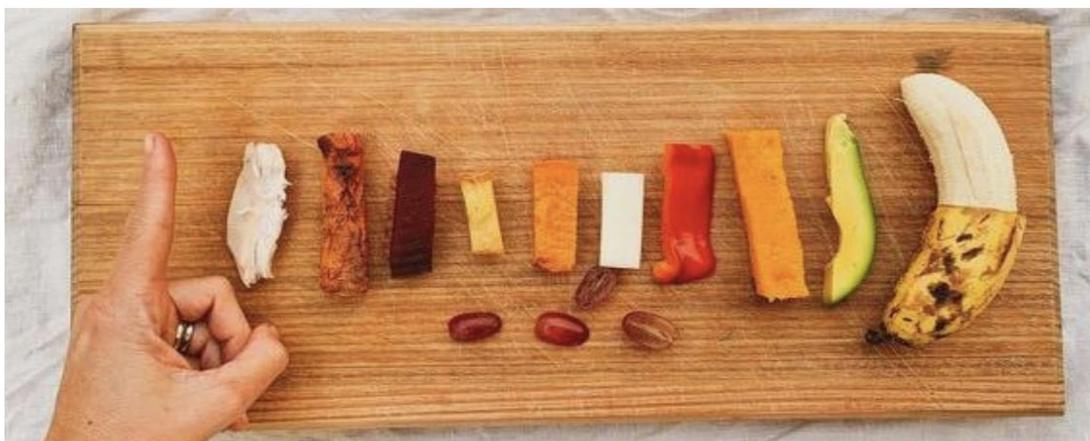
O *Baby-Led-Weaning* (BLW) é método de introdução alimentar mais recente e vem sendo bastante debatido. Sua idealização foi realizada por uma britânica chamada Gill Rapley, que começou a discutir sobre o assunto em 2001, entretanto, apenas em 2008 com a publicação do seu livro chamado “*Baby-led Weaning: Helping Your Baby to Love Good Food*” que o método começou a se tornar conhecido e discutido por todo o mundo (SBP, 2017).

O livro consiste em um guia prático com informações necessárias para que os pais se sintam seguros em aplicar o BLW para seus filhos, enfatizando a importância do bebê ser o protagonista da sua alimentação e desmitificando mitos a respeito da introdução alimentar, em que muitos alegam que deve ser realizada apenas com o uso de colheres e alimentos em papa. Foi o primeiro livro e guia a ser publicado com o tema sobre o BLW. Teve tradução para 20 idiomas diferentes e a autora já escreveu mais 6 livros sobre introdução alimentar e BLW (RAPLEY, 2008).

O BLW preconiza que a partir dos 6 meses de idade a criança tem prontidão para outros alimentos, além do leite materno ou fórmula. O método de introdução alimentar BLW consiste em apresentar os alimentos em pedaços, com corte e tamanhos específicos, de modo a possibilitar que o bebê consiga se autoalimentar e regular a quantidade de alimento que deseja inserir na boca. É um desmame guiado pelo bebê, oferecendo autonomia e uma liberdade para ele (UNICEF, 2011).

A oferta dos alimentos deve seguir um padrão, estar no corte certo, no formato de tiras e bastões e com consistência correta, para que o bebê possa pegar e amassar com a gengiva (RAPLEY, 2008).

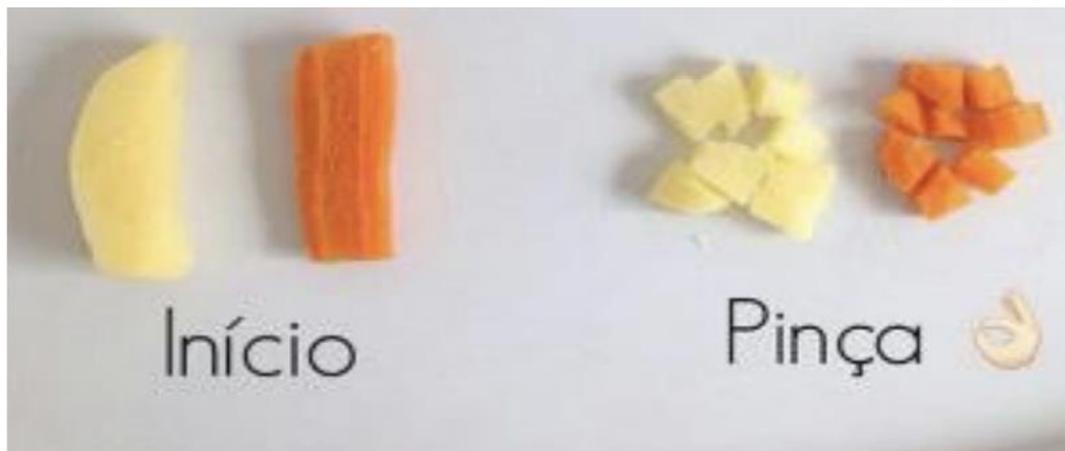
Figura 2 - Cortes do BLW



Fonte: MALUF; CAVALCANTE (2021).

Os cortes em bastões e palitos evitam o engasgo e considerados o jeito mais fácil da criança manusear o alimento até a boca. Com o decorrer do tempo, o bebê melhora suas habilidades motoras e sensórias, desenvolvendo o movimento de pinça com os dedos, alternando os cortes dos alimentos de bastões e palitos para pedaços menores dos alimentos (RAPLEY; MURKETT, 2008).

Figura 3 – Diferença entre o corte em bastões e palitos e o corte em pinça



Fonte: MALUF; CAVALCANTE (2021).

O método participativo consiste na junção das técnicas do BLW com o uso da colher para ofertar os alimentos na forma de purês e amassado, portanto, o método é caracterizado por uma junção de uma alimentação independente e ao mesmo tempo, assistida pelos pais e responsáveis (PADOVANI, 2015).

Para Rapley e Murkett (2008), o importante é respeitar o bebê nesse momento de descoberta dos novos alimentos, e caso os responsáveis optem pelo método participativo, a criança deve aceitar o uso das colheres nas refeições e se mostrar interessada.

O bebê pode não explorar o suficiente suas habilidades e oportunidades de desenvolvimento ou ainda, existe a possibilidade da oferta de alimentos, ser maior do que a criança é capaz de consumir (PADOVANI, 2015).

Entretanto, não há contraindicações quando há a junção dos dois métodos, mas quando oferecemos purê ou a comida com a colher para o bebê, acaba-se perdendo uma parte do conceito do BLW, caracterizada pela autonomia e a oportunidade de escolhas do bebê (PADOVANNI, 2015).

5.3 OS PRINCIPAIS RISCOS DO BLW

Existem muitos medos e inseguranças a respeito do BLW, de como ofertar a refeição, se a criança irá comer as quantidades ideais dos alimentos e se as necessidades calóricas e nutricionais serão atingidas. Confiar que o bebê conhece seu apetite e está pronto para ser o próprio protagonista da sua alimentação é um dos aspectos mais difíceis do BLW (RAPLEY, 2015).

Os principais riscos que podemos citar são: não atingir as calorias e nutrientes ideais, engasgo e a ausência de conhecimento ou aptidão do cuidador ou responsável em ofertar os alimentos de maneira correta para a criança (TAYLOR *et al.*, 2017; ARANTES *et al.*, 2018).

Para Daniels *et al.* (2015), a preocupação com o engasgo é algo comum entre os pais e responsáveis. Em sua análise foi concluído que existem poucos dados sobre taxa de engasgo em lactentes que seguem a abordagem BLW.

No estudo de Brown (2017), realizando uma análise entre dois grupos, um guiado pela abordagem BLW e o outro grupo que segue o método tradicional. Os resultados mostraram maiores episódios de engasgo em bebês que usam colheres e comem na forma de purê em comparação ao método guiado pela criança.

Os alimentos que mais apresentam chances de engasgo são alimentos mais duros, as cascas de frutas, vegetais crus e frutas secas (MORISON *et al.*, 2016).

Entretanto, é importante mencionar que a conscientização dos responsáveis é um fator que acarreta os resultados da introdução alimentar, e principalmente nas chances de engasgo. Para que haja maior segurança a respeito do corte correto dos alimentos e ao ofertar as refeições, os cuidadores devem estar cientes sobre o manejo do método escolhido e aconselhados sobre como minimizar os riscos da abordagem (BROWN, 2017).

A respeito dos nutrientes ingeridos, o estudo de Morison *et al.* (2016), comparou dois grupos distintos de crianças em sua análise. Um grupo seguia a abordagem IAT, e o outro o BLW. Os resultados mostraram que crianças que seguiam a abordagem do BLW tiveram a ingestão maior de gorduras saturadas ao longo do dia, uma ingestão menor de nutrientes como zinco, ferro e a vitamina b12, em comparação com o IAT.

Porém, bebês que seguem o método BLW apresentam um consumo maior de frutas, verduras e grãos integrais (ERICKSON *et al.*, 2018).

Rowan, Lee e Brown (2018), examinaram as diferenças na exposição dos grupos de alimentos em bebês de 6 a 12 meses que foram introduzidos a alimentos sólidos usando BLW e uma abordagem tradicional de alimentação com colher. Os resultados mostraram diferenças significativas entre os grupos: bebês que seguem a abordagem BLW tiveram mais contato com proteínas, em comparação aos que seguem o modelo tradicional, onde a oferta de purê de frutas é maior e a oferta de proteína tende a ser menor.

Entretanto, os bebês podem obter a maior parte de suas necessidades de proteína a partir do leite materno ou a fórmula, visto que o leite ainda deve constituir a maior parte da dieta durante o primeiro ano (WHO, 2003).

A respeito das calorias ingeridas na introdução alimentar, segundo Brown *et al* (2015), o peso corporal dos lactentes que seguiam o método BLW era inferior ao peso dos bebês que seguiam a IAT. Para Lutter *et al.* (2021), o desmame conduzido pelo bebê resultou em um menor risco de sobrepeso infantil.

Apesar das diferenças na apresentação dos alimentos, não há diferença significativa na ingestão de nutrientes e calorias entre os dois grupos, portanto, o método guiado pelo bebê ou a abordagem tradicional são nutricionalmente adequadas (ERICKSON *et al.*, 2018; ROWAN; LEE; BROWN, 2022).

É necessária a realização de uma educação adequada aos pais e responsáveis, para assim, evitar erros comuns no momento de introduzir a criança ao mundo da alimentação (WERE; LIFSCHITZ, 2018; BIAŁEK-DRATWA *et al.*, 2022; PEARCE; LANGLEY-EVANS, 2021).

5.4 OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO BLW

Muitos pais e responsáveis optam em seguir a abordagem guiada pelo bebê por alguns motivos. Um deles é a falha da introdução alimentar tradicional ou a não aceitação da criança em se alimentar com o uso da colher (ARDEN; ABBOT, 2015).

A literatura apresenta uma diversidade de estudos que mostram os benefícios da realização do BLW, entre eles podemos ressaltar o desenvolvimento da autonomia do bebê e da coordenação motora (GOMEZ *et al.*2020).

O BLW também foi associado a uma série de comportamentos relacionados à saúde que seriam benéficos, como uma introdução posterior de alimentos complementares, um maior contato com o leite materno ou fórmula, maior

participação nas refeições em família e menos preocupações maternas sobre o processo de desmame (BROWN; LEE, 2011).

Para Rapley (2008), o BLW oferece a oportunidade de inclusão de uma variedade de texturas, sabores, onde a criança apresenta o contato com o alimento em pedaços, oposto de uma alimentação de consistência homogênea, em que a dificuldade de distinguir os alimentos na hora de consumir é maior.

Por meio do BLW o bebê explora o alimento antes de consumir, trazendo vantagens para o desenvolvimento das habilidades motoras e sensoriais, aumentando a oportunidade de a criança reconhecer cada tipo de grupo alimentar (RAPLEY *et al*, 2015).

Uma introdução realizada com o uso de colheres reduz a autonomia do bebê, visto que quando a refeição é ofertada de forma amassada ou em quantidades de alimentos são pré-estabelecidas, dificultando o poder de escolha de qual alimento a criança gostaria de comer primeiro, e a quantidade de alimento a ser ingerida (RAPLEY, 2016)

A respeito da autorregulação, segundo Daniels *et al* (2015), existe uma relação da abordagem BLW com a criação da autorregulação energética que os bebês desenvolvem e que tendem a manter até a vida adulta. O BLW passa confiança e controle das refeições, sendo um método que reduz o controle materno na alimentação e promove independência para o bebê (ARDEN; ABBOT, 2015).

O estudo de Brown *et al* (2015) mostrou que o grupo de desmame tradicional foi associada a menor capacidade de resposta à saciedade, como um traço de comportamento alimentar obesogênico, passando autonomia para os bebês, oportunidade de aprendizado e conscientização a respeito dos alimentos e da sua regulação é maior. Conforme Rapley (2015), o método ainda auxilia na formação dos hábitos sociais, no convívio com a família e na observação da criança a respeito da alimentação da casa (RAPLEY, 2015), visto que as refeições em família incentivam a interação entre os membros da casa (SBP, 2015).

A preocupação dos responsáveis nesse momento pode acarretar o modo que a criança se alimenta (BROWN, 2015), visto que a falta de evidências sobre o assunto pode causar dúvidas no manejo do método (TORRES *et al.*, 2021).

O momento da refeição deve ser proporcionado em um ambiente tranquilo, onde haja o respeito e a paciência com a criança, sem a utilização de estratégias repressivas ou punitivas (SBP, 2015).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de todos os dados apresentados, existem diversas formas de introduzir os alimentos na vida de uma criança, sendo que cada método apresenta pontos negativos e positivos que devem ser avaliados.

Diante disto, podemos ressaltar a importância que o nutricionista exerce na introdução alimentar, auxiliando e orientando os pais e responsáveis a conduzir a criança nesse momento, e assegurando que o método escolhido não acarretará prejuízos nutricionais para o bebê.

Portanto, é necessário que mais estudos sejam realizados a respeito dos métodos de introdução alimentar, visto que não há uma conclusão de qual o melhor método a ser seguido. O fundamental é que a criança esteja sendo alimentada de forma respeitosa, segura, saudável e com acompanhamento nutricional.

REFERÊNCIAS

ARANTES, A. L. e A. et al. The baby-led weaning method (BLW) in the context of complementary feeding: a review. **Rev. paul. Pediat**, 36(3):353-363, 2018. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29995141/>> Acesso em 9 abr.2023.

ARDEN, A. M.; ABBOT, R. L. Experiences of baby-led weaning: trust, control and renegotiation. **Matern Child Nutr**, 11(4):829-44, 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6860235/>> Acesso em: 14 mar.2023.

BIAŁEK-DRATWA, A. Et al. Use of the Baby-Led Weaning (BLW) Method in Complementary Feeding of the Infant:A Cross-Sectional Study of Mothers Using and Not Using the BLW Method. **Nutrients**, 8;14(12):2372, 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35745102/>> Acesso em: 29 mar.2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília, DF, 2019. 265 p.

BROWN, A. No difference in self-reported frequency of choking between infants introduced to solid foods using a baby-led weaning or traditional spoon-feeding approach. **J Hum Nutr Diet**, 31(4):496-504, 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29205569/>> Acesso em: 4 abr.20123.

BROWN, A. JONES, S. W. ROWAN, H. Baby-Led Weaning: The Evidence to Date. **Curr Nutr Rep**, 6(2): 148–156, 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28596930/>> Acesso em: 13 abr.2023.

BROWN, A. Differences in eating behaviour, well-being and personality between mothers following baby-led vs. traditional weaning styles. **Matern Child Nutr**, 12(4):826-37, 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25623385/>> Acesso em: 2 abr. 2023.

BROWN, A.; LEE, M.D. Early influences on child satiety-responsiveness: The role of weaning style. **Pediatrics Obes**, 10 (1), 57-66, 2015. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24347496/>> Acesso em: 2 mar.2023.

BROWN, A. MICHELLE, L. A descriptive study investigating the use and nature of baby-led weaning in a UK sample of mothers. **Matern Child Nutr**, 7(1):34-47, 2011. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21143584/>> Acesso em: 12 mar.2023.

DANIELS , L. et al. Baby-Led Introduction to SolidS (BLISS) study: a randomised controlled trial of a baby-led approach to complementary feeding. **BMC Pediatrics**, nº 179, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26563757/>. Acesso em 23 mar. 2023.

ERICKSON, L. W. Impact of a modified version of baby-led weaning on infant food and nutrient intakes: the bliss randomized controlled Trial, **Nutrients**, 7;10(6):740.

Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29880769/>> Acesso em: 12 mar.2023.

GOMEZ, M. S. et al. Baby-Led Weaning, Panorama da nova abordagem sobre introdução alimenta: revisão integrativa da literatura. **Rev. Paul. Pediatr**, 38, 2020. Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/rpp/a/Gt4V9LBzQQM689XBjLfZkQw/?lang=en>> Acesso em: 13 abr.2023.

LANGLEY-EVANS, S. C. Complementary feeding: Should baby be leading the way? **J Hum Nutr Diet**. 2022 Apr; 35(2): 247–249. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35066946/>> Acesso em: 2 maio 2023.

LOPES, W. et al. Alimentação de crianças nos primeiros dois anos de vida. **Rev. paul. Pediatr**, 36 (02), 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpp/a/r8tJMQJJZxCP7n6q4zTwMWx/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 19 mar. 2023.

LUTTER, Ch. K.; GRUMMER-STRAWN, L. ROGERS, L. Complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months of age. **Nutrition Reviews**, v. 79, p.825-846, Issue 8, 2021. Disponível em: <<https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/79/8/825/6158336>> Acesso em: 13 mar.2023.

MAIA, F. G. et al. **Introdução alimentar**: método Baby-Led Weaning (BLW). 2022. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/30075>> Acesso em: 13 abr.2023.

MALUF, S.; CAVALCANTE, P. Guia de cortes para blw: como cortar os alimentos pelo método BLW de forma segura e fácil. **Mundo Pediátrico-Ensino SPX**. 2021. 20p.

MARTINÓN-TORRES, N. Baby-Led Weaning: What Role Does It Play in Obesity Risk during the First Years? A Systematic Review. **Nutrients**, 21;13(3):1009, 2021. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33800994/>> Acesso em: 19 mar.2023.

MICHAELSEN, F. K. Feeding and nutrition of infants and young children. **WHO Regional Publicatios European**, série n° 87, 2003. Disponível em: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272658/9789289013543-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>> Acesso em: 22 mar.2023.

MORISON, B. J. et al. How different are baby-led weaning and conventional complementary feeding? A cross-sectional study of infants aged 6-8 months. **BMJ Open**, 6;6(5):e010665, 2016. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27154478/>> Acesso em: 4 abr.2023.

NAYLOR, A.J.; MORROW, A.L. Developmental Readiness of Normal Full Term Infants to Progress from Exclusive Breastfeeding to the Introduction of Complementary Foods: Reviews of the Relevant Literature Concerning Infant

Immunologic, Gastrointestinal, Oral Motor and Maternal Reproductive and Lactational Development. Washington, DC: **Academy for Educational Development**, 2001. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/234679668>> Acesso em: 12 mar.2023.

PADOVANI, A. R. **Introdução Alimentar ParticipATIVA**. 2015. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/18510948-Aline-rodrigues-padovani-tanahoradopapa-com.html>> Acesso em 1 mar.2023.

PEARCE, J.; LANGLEY-EVANS, S. C. Comparison of food and nutrient intake in infants aged 6–12 months, following baby-led or traditional weaning: A cross-sectional study. **J Hum Nutr Diet**, 35(2):310-324, 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34476858/>> Acesso em 12 mar.2023.

RAPLEY, G. Is spoon-feeding justified for infants of 6 months? What does the evidence tell us? **Journal of Health Visiting**, 4(8):414-419, 2016. Disponível em: <<https://www.magonlinelibrary.com/doi/abs/10.12968/johv.2016.4.8.414>> Acesso em: 3 abr.2023.

RAPLEY, G. Baby-led Weaning: The theory and evidence behind the approach. **Journal of Health Visiting**, 3(3):144-151, 2015. Disponível em: <<https://www.magonlinelibrary.com/doi/abs/10.12968/johv.2015.3.3.144>> Acesso em: 13 mar.2023.

RAPLEY, G. et al. Baby-Led Weaning: A New Frontier?, **ICAN: Infant, Child, & Adolescent Nutrition**, vol. 7, n°.2, 2015. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1941406415575931>. Acesso em: 3 mar.2023.

RAPLEY G, MURKETT, T. **Baby-led weaning: helping your child love good food**. London, UK: Vermilion, 2008, 240p.

ROWAN, H; LEE, M; BROWN, A. Differences in dietary composition between infants introduced to complementary foods using Babyled weaning and traditional spoon feeding. **J Hum Nutr Diet**. 32, 11–20, 2018. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34927773/>> Acesso em: 23 mar.2023.

ROWAN, H.; LEE, M.; BROWN, A. Estimated energy and nutrient intake for infants following baby-led and traditional weaning approaches. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, [S. l.], p. 1-12, 12 nov. 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34927773/>> Acesso em: 13 mar.2023.

SILVA, G.A., COSTA, K.A., GIUGLIANI, E.R. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. **J Pediatr**, 92(3 Suppl 1):S2-7, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/jped/a/H8MdrRDbRRBRLMnNG85Q99Q/?format=pdf&lang=pt>> Acesso em: 13 abr.2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. A Alimentação Complementar e o Método BLW (Baby-Led Weaning). Guia Prático de Atualização - **Departamento Científico de Nutrologia**. n°3, 2017.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. **Departamento de Nutrologia**, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p.

TAYLOR, R. W. et al. Effect of a Baby-Led Approach to Complementary Feeding on Infant Growth and Overweight: A Randomized Clinical Trial **JAMA Pediatr**, 1;171(9):838-846, 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28692728/>> Acesso em: 3 abr.2023.

UNICEF. Introducing solid foods: giving your baby a better start in life. **Department of Health and Social Care**, 2011. Disponível em: <https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216328/dh_125828.pdf> Acesso em:23 mar.2023.

WERE, F. N.; LIFSCHITZ, C. Complementary Feeding: Beyond Nutrition. **Ann Nutr Metab**, 73 Suppl 1:20-25, 2018. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30196293/>> Acesso em: 12 abr.2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO/UNICEF. Complementary feeding of young children in developing countries: a review of current scientific knowledge. Geneva: **World Health Organization**, 1998. 228p.