

MÉTODO DE INTRODUÇÃO ALIMENTAR *BABY-LED WEANING* (BLW): VANTAGENS E DESVANTAGENS

Carolina Oliveira de Amorim Ribeiro¹; Flávia Lima Carvalho¹; Letícia Santos Cardoso¹;
Vanessa Gomes Barbosa²

¹Graduandas no Bacharelado em Nutrição (FAMAM), caroliveiramorim@gmail.com, lecarddoso@gmail.com, vanessagomes2803@gmail.com, ²Mestre em Saúde Coletiva (UEFS), FAMAM, flavia-57@hotmail.com.

A introdução alimentar deve ser iniciada de forma lenta e gradual no sexto mês de vida da criança, sendo que, ainda assim, a oferta do leite materno deve ser mantida até que a criança complete dois anos de idade. Ademais, a alimentação complementar oferecida ao bebê normalmente possui consistência pastosa desde o início, sendo ofertada com o auxílio de uma colher. Entretanto, há uma outra abordagem, conhecida como *Baby-Led Weaning* (BLW), que recomenda que ao invés de alimentar seus bebês utilizando a colher, as mães encorajem as crianças a se auto-alimentarem oferecendo a elas pedaços inteiros de comida devidamente preparados. O objetivo desse trabalho **foi** identificar as principais vantagens e desvantagens da utilização do método BLW para as crianças. Foram realizadas buscas por artigos científicos, em português, entre os anos de 2016 e 2019 nas bases de dados bibliográficas LILACS e Scielo. Estudos indicam que o método BLW traz diversas vantagens para a criança, tais como o estímulo a autonomia, ao desenvolvimento da dentição, menor risco desenvolvimento de obesidade no futuro, além do desenvolvimento precoce da capacidade em regular o próprio apetite e de identificar o momento em que estão satisfeitos. Entretanto, outros estudos demonstram que crianças expostas ao método possuem uma menor ingestão de ferro, zinco e vitamina B12, além de apresentar risco de asfixia, visto que os alimentos são ofertados as crianças em sua forma sólida.

Palavras-chave: Alimentação complementar. Nutrição infantil. Abordagem nutricional.