



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ARARAS
“DR. EDMUNDO ULSON”**

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR TRADICIONAL (IAT) E O MÉTODO
BABY-LED WEANING (BLW): QUAL A MELHOR ABORDAGEM?**

SUELLEN SOFIA SILVA SOUZA DREZANO

GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

RA: 1810331

ARARAS-SP

2021

SUELLEN SOFIA SILVA SOUZA DREZANO

INTRODUÇÃO ALIMENTAR TRADICIONAL (IAT) E O MÉTODO BABY-LED WEANING (BLW): QUAL A MELHOR ABORDAGEM?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para conclusão do curso graduação em Nutrição do Centro Universitário de Araras “Dr Edmundo Ulson”. UNAR.

Orientadora: Prof^a. Ma. Jaqueline Nascimento Moreira.

Coorientadora: Prof^a. Esp. Raquel Poiatti Factor.

ARARAS-SP

2021

TERMO DE APROVAÇÃO

SUELLEN SOFIA SILVA SOUZA DREZANO

INTRODUÇÃO ALIMENTAR TRADICIONAL (IAT) E O MÉTODO BABY-LED WEANING (BLW): QUAL A MELHOR ABORDAGEM?

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário de Araras “Dr. Edmundo Ulson” – UNAR, como requisito à obtenção do título de Nutricionista, pela seguinte banca examinadora:

Prof.^a Ma. Jaqueline Nascimento Moreira.

Prof.^a. Esp. Raquel Poiatti Factor.

Prof.^a. Ma. Sylvana de Araújo Barros Luz.

Araras, 13 de dezembro de 2021

Dedico esse trabalho a Deus por ter me dado saúde e força para superar todas as dificuldades, não somente nesses anos como universitária, mas em todos os momentos da minha vida.

AGRADECIMENTOS

A elaboração deste trabalho de conclusão de curso contou com a ajuda de diversas pessoas, dentre as quais agradeço:

Ao meu avô João (*in memoriam*), um homem bom, generoso e com uma sabedoria ímpar, mas acima de tudo, uma pessoa que sempre acreditou em mim. Sua lembrança me inspira e me faz persistir, tenho orgulho de ser sua neta.

A minha mãe Magda, uma heroína que sempre vibra com as minhas vitórias, que me deu apoio e incentivo nas horas difíceis e sempre me motiva a dar o melhor de mim.

A minha avó Odete, que me deu colo quando precisei e com seu amor, carinho e dedicação, me impulsionou nos momentos mais conturbados dessa trajetória.

Ao meu marido César, que nunca mediu esforços para me ajudar nessa etapa tão importante da minha vida e que sempre acreditou e confiou no meu potencial.

A minha amiga Bruna, que esteve presente em todos os momentos da minha formação e sempre me estendeu a mão quando precisei.

A minha família e amigos, que de alguma forma contribuíram na minha jornada acadêmica.

A minha professora e orientadora Jaqueline, pelo empenho dedicado à orientação desse trabalho.

A minha professora e coorientadora Raquel, pelo incentivo de percorrer o caminho da pesquisa científica.

E a todos os professores, que acompanharam minha trajetória acadêmica de perto e foram grandes mestres, com quem aprendi muito.

Dedico esse TCC a todos vocês. Obrigada!

RESUMO

Devido ao aumento das necessidades nutricionais a partir do 6º mês, é necessário que ocorra a complementação do leite materno, desse modo, dois métodos de introdução alimentar têm sido discutidos: a Introdução Alimentar Tradicional (IAT) e Baby-Led Weaning (BLW). O método abordado neste estudo consiste em uma revisão de literatura especializada. Este estudo revisou a literatura a respeito da introdução alimentar, sob a visão da IAT e o método BLW. A melhor maneira de começar o processo de introdução alimentar seria a junção dos dois métodos como alternativa para garantir o melhor estado nutricional do bebê.

Palavras-chave: Alimentação complementar, Alimentação Infantil, Introdução Alimentar Tradicional (IAT), Baby-Led Weaning (BLW).

ABSTRACT

Due to the increase in nutritional needs from the sixth month on, the complementation of breast milk is necessary, therefore two methods of food introduction have been discussed: the Traditional Food Introduction (TFI) and Baby-Led Weaning (BLW). The method used in this study is based on a specialized literature's revision. This study revised the literature about food introduction under the vision of TFI and the BLW method. The best way to start the food introduction process would be by putting the two methods together as an alternative to ensure the better nutritional state of the baby.

Keywords: Complementary feeding, Infantile feeding, Traditional Food Introduction, Baby-Led Weaning.

LISTA DE ABREVIATURAS

AC: Alimentação Complementar.

BLW: Baby Led-Weaning.

IAT: Introdução Alimentar Tradicional.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
-------------------	----

2 JUSTIFICATIVA.....	13
3 OBJETIVOS.....	14
4 METODOLOGIA.....	15
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5.1 INTRODUÇÃO ALIMENTAR TRADICIONAL (IAT).....	16
5.2 MÉTODO BABY-LED WEANING (BLW).....	17
5.3 DISTINÇÃO DOS MÉTODOS.....	18
5.4 TABELA DE VANTAGENS E DESVANTAGENS DE CADA MÉTODO.....	19
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

No primeiro ano de vida da criança, o cuidado com a alimentação é fundamental para garantir uma vida nutricionalmente saudável. No Brasil, o Ministério da Saúde recomenda que o aleitamento materno seja exclusivo até os seis meses de idade do bebê. Após esse período, é necessário que seja feita a alimentação complementar através introdução gradativa dos alimentos (SCARPATTO, FORTE, 2018).

Segundo Mara, *et al.*, 2010, a alimentação complementar (AC) é estabelecida como o agrupamento de alimentos que são ofertados ao bebê além do leite materno e/ou fórmulas infantis para uma nova rotina alimentar. É chamado de “alimento complementar” qualquer alimento ou líquido oferecido à criança nesse período, e são subdivididos em duas categorias: alimentos transicionais e alimentos familiares. Alimentos transicionais são aqueles que são preparados exclusivamente para a criança e podem ser modificados para melhor atender suas necessidades e alimentos familiares são aqueles que alimentos não modificados e que consumidos pelos demais membros da família. Antigamente utilizado como sinônimo de alimento complementar, o termo “alimentos de desmame” não é mais recomendado, pois sua interpretação incorreta pode dar a impressão de que os alimentos ofertados na alimentação complementar são substitutos do leite materno, podendo causar o desmame no lugar de complementar a amamentação. O uso do termo “desmame” também não é indicado, pois pode ser entendido erroneamente como a parada total da amamentação, induzindo negativamente na promoção do aleitamento materno, o termo recomendado é “desmame total” para indicar o término da amamentação.

A interação da criança com a mãe ou com os familiares tem influência direta sobre a formação de hábitos alimentares saudáveis. A família é responsável pelas práticas alimentares, podendo estabelecer um padrão de comportamento alimentar saudável ou não, conseqüentemente, famílias com hábitos alimentares inadequados não conseguem estabelecer uma alimentação infantil adequada (MARTINS, HAACK, 2012).

Para melhor atender as necessidades nutricionais do lactente, a complementação do leite materno tem papel essencial nessa fase, desse modo, dois métodos de introdução alimentar têm sido discutidos: a Introdução Alimentar Tradicional (IAT) e Baby-Led Weaning (BLW) (SCARPATTO, FORTE, 2018).

A introdução alimentar tradicional (IAT) é uma fase identificada pela transição do leite exclusivo materno ou fórmula láctea para os alimentos sólidos, semissólidos ou líquidos na alimentação do bebê (CAMASMIE, 2018). A Introdução Alimentar Tradicional (IAT) é guiada por um adulto, ele decide o momento de dar início a alimentação, estabelece quais alimentos serão ofertados ao lactente, escolhe a consistência, a quantidade e o ritmo de oferta (SILVA, 2021). No início desse método, a oferta dos alimentos é em textura de purê. De acordo com a evolução dos reflexos de deglutição, mastigação e coordenação do lactente, a consistência do alimento vai evoluindo gradativamente. Essa evolução é constante, até que o bebê consiga comer alimentos de diferentes texturas e consistências com os demais familiares, isso acontece por volta de 1 ano de idade (SILVA, 2021).

Por outro lado, o método Baby-Led Weaning (BLW), traduzido para o português significa: “desmame guiado pelo bebê”, tem sido sugerido por alguns profissionais da área da saúde na fase da alimentação complementar (SILVA, 2021). O BLW foi criado em 2018 pela pesquisadora e enfermeira social inglesa, PhD, Gill Rapley. A abordagem deste método não inclui colher na alimentação e nenhuma adaptação de consistência para o preparo da refeição do lactente. De acordo com a criadora do método, o BLW é uma abordagem que confia na capacidade do bebê se alimentar sozinho, desde que sejam apresentados os sinais adequados de desenvolvimento, também chamados de “sinais de prontidão”, que são eles: sentar-se sozinho sem nenhum apoio, conseguir sustentar o pescoço, pegar brinquedos com as mãos e levá-los à boca (CAMASMIE, 2018). Esse método consiste na apresentação de diferentes texturas para o lactente, permitindo assim, que ele experimente de forma completa os alimentos que lhe são ofertados sem que haja nenhuma modificação da consistência (RAMOS, MEDEIROS, NEUMANN, 2020). Existe alguns princípios nesse método, como refeições compartilhadas, oferta de alimentos em pedaços, controle da alimentação (controle sobre quando comer, o que comer, a quantidade e qual a velocidade que o alimento será consumido), o bebê usará

as próprias mãos para se alimentar e o processo gradual dessa alimentação será de acordo com o seu desenvolvimento motor. (RAMOS, MEDEIROS, NEUMANN, 2020).

Alimentação complementar deve ser vista como o início da formação de bons hábitos alimentares, e não somente como ingestão de nutrientes. A adequação nutricional da alimentação complementar é fundamental na prevenção de morbimortalidade na infância, como sobrepeso e desnutrição (SCARPATTO, FORTE, 2018).

Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar através de uma revisão de literatura, os dois métodos de alimentação complementar: Introdução Alimentar Tradicional (IAT) e Baby-Led Weaning (BLW) e avaliar qual a melhor abordagem nutricional para os lactentes.

2 JUSTIFICATIVA

Após os 6 (seis) meses de vida do bebê, a introdução alimentar prioriza ensinar, educar e ofertar uma vida saudável através de nutrientes obtidos de alimentos preparados com responsabilidade e conhecimento. Essa etapa é de grandes descobertas, tanto para a mãe quanto para a criança, que está em fase de formação de novos hábitos alimentares. Neste período ocorrem muitas mudanças fisiológicas no organismo do bebê, ele está apto a experimentar novas texturas e sabores, através da alimentação. A iniciação correta da introdução dos alimentos promove a ingestão de nutrientes essenciais para o desenvolvimento e crescimento ser realizado de uma maneira saudável (WILLRICH, 2017).

A Introdução Alimentar Tradicional (IAT) é recomendada pela Organização Mundial de Saúde, é estabelecido que os alimentos ofertados devem ser variados, porém sempre em textura de purê ou papa, visto que, ao longo do crescimento e desenvolvimento do lactente, os alimentos devem ser expostos em pedaços, e a partir de um ano, deve ser oferecido alimentos em consistência normal, como a refeição de todos os familiares (SCARPATTO, FORTE, 2018).

No método Baby-Led Weaning (BLW), o bebê que decide quando começa e quando termina a alimentação, ele desenvolve independência e iniciativa. Os instintos inatos e habilidades de autoalimentação são primordiais para que seja iniciada a alimentação. É recomendado que o bebê tenha autonomia para decidir se está disposto a comer, o que comer (entre os alimentos ofertados), quando, a velocidade e quando parar de comer. É um processo gradativo, que deve ser realizado para complementar a amamentação (LIMA, 2018).

Este estudo visa realizar uma revisão de literatura a respeito da introdução alimentar a partir do 6º mês do bebê, sob a visão da Introdução Alimentar Tradicional (IAT) e a abordagem Baby-Led Weaning (BLW). Como também, analisar a conduta de cada método e esclarecer qual o mais benéfico para a criança em sua relação alimentar, no futuro (CAMASMIE, 2018).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Avaliar dois métodos de alimentação complementar: Introdução Alimentar Tradicional (IAT) e Baby-Led Weaning (BLW) e verificar qual a melhor abordagem nutricional para os lactentes.

3.2 Objetivos específicos

- Destacar a importância da introdução alimentar;
- Esclarecer a diferença de Introdução Alimentar Tradicional (IAT) e Baby-Led Weaning (BLW);
- Comparar as vantagens e desvantagens desses dois métodos.

4 METODOLOGIA

O método abordado neste estudo consiste em uma revisão de literatura especializada. As pesquisas foram realizadas em base de dados científicos como Google Acadêmico e SCIELO. Foram incluídos artigos científicos disponíveis em português e inglês; resultantes de pesquisas quantitativas e qualitativas, que abordavam os temas Introdução Alimentar Tradicional (IAT) e Baby Led-Weaning (BLW), na perspectiva do comportamento alimentar infantil e desenvolvimento do lactente, assim como a conduta das mães e profissionais da área da saúde em relação ao assunto. A coleta de dados ocorreu de agosto a novembro de 2021. A busca foi realizada com base nos descritores: Introdução Alimentar Tradicional (IAT), Método Baby-Led Weaning, Recomendações para alimentação complementar, retirados dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), publicados no período de 2004 a 2021. Foram encontrados aproximadamente 45 artigos para leitura e foram selecionados 18 artigos para a elaboração desse trabalho.

Critérios de Exclusão

Foram excluídos da pesquisa metodológica artigos de opinião, artigos sobre crianças com patologias pré-existentes e que necessitavam de alimentação específica e artigos científicos que não condiziam com o assunto pretendido.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Introdução Alimentar

Os dois primeiros anos de vida de uma criança são caracterizados por crescimento acelerado e grandes aprendizados no processo de desenvolvimento, por isso, a partir dos 6 (seis) meses do bebê, além do leite materno, outros alimentos devem estar presentes nas refeições da criança (BRASIL, 2015).

A introdução alimentar é a primeira experiência do bebê após 6 (seis) meses de amamentação exclusiva. Se trata de uma das fases mais importantes na vida do ser humano, pois o bebê está em processo de crescimento e desenvolvimento, onde está descobrindo o mundo ao seu redor e consegue interagir de maneiras distintas com sua mãe e outros familiares, conseqüentemente, a primeira alimentação do bebê se torna um evento para muitas famílias e é o marco na vida social do bebê (MARTINS, 2020).

É muito comum que na introdução alimentar, os bebês tenham preferências por certos alimentos, texturas e sabores fazem com que eles se familiarizem nesse processo, por esta razão, é de grande importância que haja a oferta de uma dieta balanceada e saudável com maior variedade (CASTRO, MORETO, PEREIRA, 2020).

A escolha dos alimentos que irão fazer parte da dieta da criança tem ligação com o poder de compra da família. Por isso, a alimentação do bebê deve ser entendida como ocorrência da ordem sociocultural e econômica, uma vez que, para fazer a escolha dos alimentos e o momento em que eles serão ofertados, os pais ou responsáveis consideram suas experiências vividas, o valor comercial dos alimentos e outros fatores sociais e culturais (MELO, *et al.*, 2021).

5.1 Introdução Alimentar Tradicional (IAT)

A introdução de alimentos na dieta do lactente é uma etapa determinante para conduzir ao déficit nutricional e as enfermidades. Este processo envolve vários fatores: biológicos, culturais, sociais e econômicos, e podem interferir diretamente no estado nutricional do bebê (SCARPATTO, FORTE, 2018).

Uma alimentação complementar adequada envolve alimentos ricos em energia e micronutrientes (especialmente ferro, zinco, cálcio, vitamina A,

vitamina C e folatos), alimentos sem nenhum tipo de contaminação (livres de germes patogênicos, toxinas e produtos químicos que possam ser prejudiciais para a saúde do bebê), sem sal ou condimentos, que seja de fácil consumo e que tenha boa aceitação da criança, em quantidade que seja apropriada, fáceis de preparar a partir dos alimentos que a família já consome no seu dia a dia e com um custo que esteja dentro do poder aquisitivo da família (MONTE, GIUGLIANI, 2004).

Segundo o Ministério da Saúde, 2015, algumas crianças conseguem se adaptar facilmente a nova rotina alimentar e aceitam muito bem os novos alimentos, porém, outras precisam de mais tempo. No início da introdução alimentar tradicional (IAT), a quantidade que o bebê ingere pode ser pequena, por isso, se após a refeição a criança continuar com fome poderá ser amamentada. É muito importante também que seja ofertada água para a criança, a mais limpa possível (tratada, filtrada e fervida).

De acordo com Silva, 2021, a Introdução Alimentar Tradicional (IAT) possui algumas vantagens, como maior controle dos pais em relação a quantidade e o ritmo de alimentação do bebê e um desperdício menor de alimentos. Uma desvantagem desse método é a falta de autonomia do bebê decidir quanto e quando vai se alimentar e, se por acaso a evolução das texturas dos alimentos consumidos não seguirem as diretrizes do Guia Alimentar, pode acabar prejudicando o desenvolvimento das habilidades de mastigação da criança.

5.2 Método Baby-Led Weaning (BLW)

O método Baby-Led Weaning (BLW) tem como principal objetivo respeitar a autonomia do bebê, fazendo com que ele decida o que comer, quanto e com qual velocidade; ensinando a distinção entre fome e saciedade, vontade de comer e necessidade de se alimentar. Uma vez que os pais não cometem nenhum tipo de pressão para comer e nem limitam a variedade de alimentos ofertados, os bebês apresentam a capacidade de autorregular o que come, estando este método relacionado com um menor risco de obesidade na infância ou na idade adulta (RODRIGUES, 2018).

Este método foi relacionado a um maior período do aleitamento materno, indicando que os bebês adeptos ao BLW mamam por mais tempo, mesmo após

o início da introdução alimentar. Além do que, foi analisado que nas refeições familiares, há uma maior participação do bebê, gerando uma conexão maior entre a família e os bebês, gera também menos exigência, ansiedade e preocupação nos pais e cuidadores (CASTRO, MORETO, PEREIRA, 2020).

Alguns profissionais da área da saúde acreditam que, provavelmente, poderia acontecer deficiência de ferro e macronutrientes, por dois principais motivos: não conseguir balancear a dieta através da vontade do bebê e ocasionais perdas de comida devido a inapetência. Diante disso, fica demonstrado o medo de não conseguir alcançar as necessidades nutricionais, podendo assim, prejudicar a saúde do bebê e até mesmo o seu crescimento (SANDOVAL, ALMEIDA, 2018).

5.3 Distinção dos métodos

A principal diferença entre os métodos de introdução alimentar está relacionada a forma de apresentação dos alimentos, em formatos e texturas. Como ilustrados a seguir:

Figura 1: Apresentação dos alimentos recomendada pelo método de Introdução Alimentar Tradicional (IAT), com colher adequada, aos 6 meses de idade.



Fonte: Autora (2021).

Figura 2: Apresentação dos alimentos recomendada pelo método Baby-Led Weaning (BLW), aos 6 meses de idade.



Fonte: Autora (2021).

5.4 Tabela

A tabela abaixo apresenta a comparação entre as vantagens e desvantagens de cada método de introdução alimentar:

Tabela 1: Vantagens e desvantagens do método IAT e BLW.

Método: Introdução Alimentar Tradicional (IAT)

Vantagens	<ul style="list-style-type: none"> → A evolução da consistência dos alimentos é ofertada de forma gradual, de papinhas até a consistência da refeição dos familiares. → A apresentação dos alimentos oferecidos respeita os sinais de maturidade do bebê, tanto em seu desenvolvimento oral quanto neuropsicomotor. → Todos os grupos alimentares podem estar inseridos desde a primeira papinha. → Os bebês tendem a fazer ingestão de alimentos ricos em ferro, zinco e vitamina B12.
Desvantagens	<ul style="list-style-type: none"> → O cuidador que define o tempo da refeição. → Evita que o bebê tenha contato manual e visual com o alimento, na maioria das refeições. → A criança não possui controle de qual alimento irá consumir.
Método: Baby-Led Weaning (BLW)	
Vantagens	<ul style="list-style-type: none"> → O bebê consegue desenvolver maior autonomia durante as refeições. → As refeições se tornam mais atrativas para a criança. → Maior oportunidade de contato com diferentes alimentos, texturas e formas. → O bebê tende a estar mais presente nas refeições juntamente com seus familiares. → Os pais e cuidadores ficam menos ansiosos quanto a quantidade de alimentos que o bebê ingere.
Desvantagens	<ul style="list-style-type: none"> → Maior sujeira e bagunça durante as refeições realizadas pelo bebê.

	<ul style="list-style-type: none">→ Pode haver problemas nutricionais para bebês que apresentam algum atraso em seu desenvolvimento.→ Pode haver maior ingestão de gordura e gordura saturada e pouca variabilidade em nutrientes.→ Os pais ou cuidadores perdem a referência do real consumo dos alimentos e nutrientes que o bebê ingere.→ Muitos pais e cuidadores recorrem a informações de baixa confiabilidade na internet, visto que há pouca evidência científica e estudos sobre sua eficiência.
--	--

Fonte: (CAMASMIE, 2018).

Segundo Brown, Lee, 2011, foi realizado um estudo com 650 mães com filhos mais novos ou filho único, com idade entre 6 a 12 meses, residentes no condado de Swansea, Reino Unido. Este estudo teve como objetivo fazer uma comparação entre mães que adotaram o método Baby-Led Weaning (BLW) e mães que seguiam o método de Introdução Alimentar Tradicional (IAT), em relação a como introduziram e quando. Como resultado, mais da metade das mães revelaram que usaram o método BLW e iniciaram a alimentação complementar mais tarde, relataram que a técnica utilizada permitiu mais autonomia ao bebê, fazendo com que ele participasse da mesma refeição com os familiares e houve uma menor preocupação materna com o processo de desmame.

Uma pesquisa realizada com 155 pais de bebês com faixa etária entre 20 e 78 meses, recrutados pelo laboratório da criança, localizado em Nottingham, teve o intuito de compreender a ingestão alimentar de cada bebê e o impacto no índice de massa corpórea. Essa pesquisa demonstrou que os bebês que utilizaram o método BLW conseguiram aprender a perceber os sinais de saciedade e fome, o que levou a um índice menor de IMC e eles demonstraram maior interesse por alimentos saudáveis, comparado ao método de IAT (TOWNSEND, PITCHFORD, 2011).

Com o propósito de comparar o comportamento alimentar das crianças de 18 a 24 meses entre os bebês que usaram a abordagem tradicional e aqueles

que usaram o método BLW, após um ano de segmento, foi realizado um estudo com mães de bebês com faixa etária de 18 a 24 meses. Os bebês que utilizaram o método BLW, tinha o peso corpóreo significativamente menor (aproximadamente 1,07 kg), apresentavam maior saciedade e menor probabilidade de estar acima do peso quando comparados aos do método tradicional, além de serem menos exigentes em relação aos alimentos consumidos. Conforme o estudo “Desmame liderado pelo bebê”, pode trazer resposta positiva, na capacidade de saciedade da criança e também em ganho de peso de forma saudável (BROWN, LEE, 2013).

Diante disso, pode-se perceber que ambos os métodos possuem pontos positivos e negativos, alguns pontos que podem ser melhorados significativamente, e que a união dos dois métodos pode oferecer maior aprendizado alimentar para os bebês, o essencial nesse processo é que os pais recebam orientações sobre como conduzir a introdução alimentar de uma maneira que seja possível suprir as necessidades nutricionais da criança (SILVA, 2021).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao analisar os estudos e pesquisas publicados nos últimos anos sobre os métodos de introdução alimentar, observou-se que não há estudos suficientes para determinar qual o melhor método a ser utilizado.

Observou-se que a abordagem BLW é tecnicamente nova, mas apresenta uma crescente popularidade entre os pais e os profissionais de saúde. Esse interesse está relacionado com a individualidade de cada bebê, respeitando seu ritmo alimentar e desenvolvimento, enfatizado pela autora do método, Gill Rapley, que confia na capacidade do bebê se auto alimentar.

A melhor maneira de começar o processo de introdução alimentar seria a junção dos dois métodos como alternativa para garantir a melhor experiência para o bebê e para os pais nessa nova rotina alimentar.

Desta forma, é responsabilidade do nutricionista e do médico, avaliar individualmente o paciente e decidir qual a melhor conduta dietoterápica que deverá ser aplicada, levando em consideração as características do ambiente familiar, além das necessidades nutricionais do bebê. É importante ressaltar que os pais que optarem pelo método BLW devem ser orientados pelo nutricionista quanto a variedade de alimentos ricos em diversos tipos de nutrientes e minerais, como o ferro, zinco e vitamina B12, para que assim toda as necessidades nutricionais do bebê sejam supridas.

Portanto, conclui-se que independentemente do método escolhido, a criança deve ter uma alimentação baseada nos princípios do Guia Alimentar para crianças menores de dois anos.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável. Guia alimentar para crianças menores de dois anos.** Um guia para o profissional da saúde na atenção básica. 2ª edição, 2ª reimpressão. Brasília, 2015. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_dez_passos_alimentacao_saudavel_2ed.pdf. Acesso em: 14/11/2021.

BROWN, Amy. LEE, Michelle. **Early influences on child satiety-responsiveness: the role of weaning style.** College of Human and Health Sciences, Swansea University. Swansea, 2013. Disponível em: <https://byebyepurees.com/wp-content/uploads/2017/09/21.-Early-influences-on-child-satiety-responsiveness-the-role-of-weaning-style.pdf>. Acesso em: 29/11/2021.

BROWN, Amy. LEE, Michelle. **Maternal Control of Child Feeding During the Weaning Period: Differences Between Mothers Following a Baby-led or Standard Weaning Approach.** School of Health and Human Sciences, Swansea University. Swansea, 2011. Disponível em: <https://byebyepurees.com/wp-content/uploads/2017/09/25.-Maternal-Control-of-Child-Feeding-During-the-Weaning-Period-Differences-Between-Mothers-Following-a-Baby-led-or-Standard-Weaning-Approach.pdf>. Acesso em: 29/11/2021.

CAMASMIE, Laura Escobar Maia. **Introdução alimentar: Comparação entre e Método Tradicional e o Baby-Led Weaning (Blw).** Universidade Paulista – UNIP. São José dos Campos – SP, 2018. Disponível em: <Http://Conic-Semesp.Org.Br/Anais/Files/2018/Trabalho-1000002654.Pdf>. Acesso em: 15/10/2021.

CASTRO, Luis Henrique Almeida. MORETO, Fernanda Viana de Carvalho. PEREIRA, Thiago Teixeira. **Política, Planejamento e Gestão em Saúde.** Atena Editora, cap. 18, p. 148, 2020. Disponível em: <https://sistema.atenaeditora.com.br/index.php/admin/api/artigoPDF/37275>. Acesso em: 14/11/2021.

DIAS, Mara Cláudia Azevedo Pinto. FREIRE, Lincoln Marcelo Silveira (In memoriam). FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro. **Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos.** Revista de Nutrição. Campinas, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/vbVszfMD48ZvscPgdYWWdfD/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 23/11/2021.

LIMA, Iuçara Naiana Fernandes. **Perspectiva Científica a Respeito da Introdução Alimentar e Baby-Led Weaning (Blw) na Visão Fonoaudiológica: Um Estudo Bibliográfico.** Centro Universitário Uninovafapi. Teresina, 2018. Disponível em: https://assets.uninovafapi.edu.br/arquivos/old/arquivos_academicos/repositorio_Biblioteca/fonoaudiologia/20182/PERSPECTIVA%20CIENCIA%20CIENT%3%8DFICA%20%20A%20RESPEITO%20DA%20INTRODU%3%87%3%83O%20ALIMENTAR%20E%20BABY-

LED%20WEANING%20(BLW)%20NA%20VIS%C3%83O%20FONOAUDIOL%C3%93GICA.pdf. Acesso em: 23/11/2021.

MARTINS, Bianca Cristina Camargo. **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. 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: 14/11/2021.

MARTINS, Murielle de Lucena. HAACK, Adriana. **Conhecimentos maternos: influência na introdução da alimentação complementar**. Curso de Nutrição da Universidade Paulista - UNIP, Campus Brasília-DF. Brasília, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/periodicos/revista_ESCS_v23_n3_a8_conhecimentos_maternos_influencia.pdf. Acesso em: 23/11/2021.

MELO, Nathalia Kellen Lucas. ANTONIO, Raelly Stephane do Carmo. PASSOS, Letícia Siqueira Falce. FURLAN, Renata Maria Moreira Moraes. **Aspectos influenciadores da introdução alimentar infantil**. Centro Universitário Metodista Izabela Hendrix, Belo Horizonte – MG. Belo Horizonte, 2021. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/48739/34722>. Acesso em: 14/11/2021.

MONTE, Cristina. GIUGLIANI, Elsa. **Recomendações para alimentação complementar da criança em aleitamento materno**. Jornal de Pediatria. Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/yQR8jg4Y6x9VcWtBq6nBT4Q/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28/11/2021.

RAMOS, Ketlin Luana Gosmes da Costa. MEDEIROS, Thais Alves. NEUMANN, Karine Rodrigues da Silva. **Impacto do Método BLW (Baby Led Weaning) na Alimentação Complementar dos bebês: Uma Revisão Integrativa**. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.1. Minas Gerais, 2020. Disponível em: https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2020/416_impacto_do_metodo_blw_baby_led_weaning_na_alimentacao_complementar_dos.pdf. Acesso em: 14/08/2021.

RODRIGUES, Gabriela dos Santos. Orientadora: MESQUITA, Sandra Manuela Silva. **Baby-Led Weaning - um método alternativo à introdução da alimentação complementar**. Universidade da Beira Interior, Ciências da Saúde. Covilhã, 2018. Disponível em: https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/8478/1/6163_13184.pdf. Acesso em: 14/11/2021.

SANDOVAL, Luísa Propato. ALMEIDA, Simone Gonçalves. **O Método Baby-Led Weaning como Estratégia para Alimentação Complementar**. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde. Brasília, 2018. Disponível em:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/12638/1/21501654.pdf>. Acesso em: 14/11/2021.

SCARPATTO, Camila Henz. FORTE, Gabriele Carra. **Introdução alimentar convencional versus introdução alimentar com baby-led weaning (BLW): revisão da literatura**. Fundação Educacional Machado de Assis, Programa de Pós-graduação em Nutrição em Pediatria. Porto Alegre, 2018. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/hcpa/article/view/83278/pdf>. Acesso em: 14/08/2021.

SILVA, Maristela Ribeiro. **Introdução Alimentar Tradicional (IAT) X Método Baby-Led Weaning (BLW): Uma Revisão**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás Escola de Ciências Sociais e da Saúde. Goiás, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1706/1/TCC%20MARISTELA.pdf>. Acesso em: 14/08/2021.

TOWNSEND, Ellen. PITCHFORD, Nicola. **Baby knows best? The impact of weaning style on food preferences and body mass index in early childhood in a case – controlled sample**. School of Psychology, University of Nottingham. Nottingham, 2011. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/2/1/e000298.full.pdf>. Acesso em: 29/11/2021.

WILLRICH, Natália Munaretti. **Introdução da Alimentação Complementar em Lactentes de uma cidade da Serra Gaúcha**. Universidade de Caxias do Sul, Campus Universitário da Região das Hortênsias. Canela/RS, 2017. Disponível em: <https://repositorio.uces.br/xmlui/bitstream/handle/11338/4143/TCC%20Natalia%20Munaretti%20Willrich.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 23/11/2021.