



Baby led weaning o introducció de l'alimentació complementària autoregulada pel nadó

Bàsicament, el **BLW** consisteix a oferir-li al petit aliments sòlids en lloc de farinetes o purés. D'aquesta manera, el lactant pot passar a manipular els aliments amb les mans i ser ell mateix qui vagi descobrint les seves formes, sabors i textures mentre se'ls emporta a la boca.

Aquesta manera d'alimentar-se s'ha de compaginar amb una ingesta suficient de llet, ja sigui a través de la lactància materna o de fórmula. Un cop el petit no mostri més interès pels aliments oferts, no cal seguir donant-li més menjar ni forçar-lo a menjar més.

Es tracta que sigui el propi nen el que regula quina quantitat vol menjar i que sigui ell mateix el que es posi a menjar a la boca, al seu ritme i prenent-se el temps necessari.

- **Quan es pot començar?** A partir dels 6 mesos es comença amb l'alimentació complementària però per fer-ho amb BLW cal respectar també la maduresa del nadó i cal que:
 - ✓ Es pugui asseure en una trona sense caure.
 - ✓ Haver perdut el reflex d'extrusió (que no empenyi amb la llengua quan té alguna cosa a la boca)
 - ✓ Mostrar interès pels aliments i ser capaç d'agafar coses i endur-se-les a la boca tot sol (coordinació ulls-ma-boca)
- **Com es comença?** S'asseu el petit a taula amb la resta de comensals després d'haver-li donat la seva presa habitual de lactància materna o llet d'inici i se li dona llibertat pràcticament absoluta per escollir els aliments que vol provar. Naturalment són els pares qui seleccionen els aliments que posaran a taula, que han de seguir unes normes bàsiques d'alimentació, però serà el lactant qui decidirà com i quan els vol provar. Se li ofereix el menjar en lloc de posar-li a la boca. Al principi probablement només els porquejarà, n'explorarà la textura i se'ls posarà a la boca, però se n'empassarà ben poca quantitat. És normal i és part de l'aprenentatge. És millor escollir moments en que el petit no estigui cansat o tingui molta gana, d'aquesta manera estarà més tranquil i concentrat. Durant els àpats se li ofereix aigua per si en vol.
- **Quins aliments són els més adequats per començar?** És adient preparar els mateixos aliments que faríem en puré, però a trossos. Sempre incorporar els aliments d'un en un i esperar uns dies abans d'incorporar-ne un de nou per tal de comprovar si el nen té algun tipus d'al·lèrgia. És important que els aliments siguin tallats a una mida i consistència adequada. Primer li donarem aliments tous en trossos grans i en forma de tires, que pugui anar xuclant o inclús aixafats i que ell pugui anar agafant a grapats amb tota la mà. Més endavant i a mesura que pugui realitzar la pinça amb els dits, anirà aprenent a agafar trossets més petits, i també a menjar-los. Es pot oferir fruites, verdures, carn, formatge, ou ben cuits, pa, arròs, pasta i peix. Oferint aliments variants, li donarem l'oportunitat de descobrir sabors i textures diferents i també ens assurem de que obté tots els nutrients que necessita. No és important l'ordre d'introducció dels aliments. Donat que l'únic nutrient que els pot faltar més enllà dels 6 mesos és el ferro, el més adequat és començar oferint al petit aliments rics en aquest: bròquil, pèsols, pollastre, cereals...

- Fruïtes madures i toves: plàtan, pera madura, nectarina, préssec, pruna, meló, síndria, cireres (traient l'os si el nen és molt petit) ... La poma es pot donar ratllada o fer-la al forn, vapor, etc. ... perquè s'estovi una mica.
- Verdures al vapor, cuites o al forn, senceres, a rodanxes o en palets: carbassó, carbassa, pastanaga, albergínia, pebrot, ceba, porro, nap, xirivia, moniato, patata ... Verdures crues. A trossets o palets: Tomàquet, cogombre, enciam. "Arbolitos" de bròquil o coliflor.
- Pa, bastons, torrades. El pa es pot untar d'oli, tomàquet ... i les torrades amb patés o cremes. Galetes d'arròs i blat de moro.
- Civada. Amb llet, brou, aigua i fruites. Cereals sense sucre tipus "corn flakes", arròs inflat, blat inflat, etc. Els poden agafar a cabassos o fent la pinça.
- Arròs. En boletes o igual que la resta de la família (l'agafaran a cabassos o amb cullera segons l'edat).
- Macarrons o espaguetis. Fideus (millor gruixuts) o un altre tipus de pasta per a sopa. Deixar amb poc brou perquè puguin agafar-lo amb la mà.
- Cus-cús. Al principi ho prenen a cabassos. Quinoa. En amanida o sopa, o fent croquetes o hamburgueses.
- Carn a trossets o tires. Pollastre, vedella, gall dindi, conill ... en general qualsevol tipus de carn preferint les més magres.
- Peix a trossets petits. Revisar bé que no quedi cap espina.
- Purés o cremes (si a la família hi ha costum) El poden prendre begut, fent-lo més líquid o mullant-lo amb pa.
- Llegums: pèsols al vapor o saltats, cigrons cuits o en hummus, lenties. Es poden fer també hamburgueses o croquetes.
- Pernil dolç o gall dindi. Enrotllat o a trossets.
- Croquetes.
- Truita francesa

- **Quins aliments he d'evitar?** Aliments amb sucres afegits o amb sal. Tampoc podem donar-li mel, peix espasa, marisc o ous poc cuits. També cal evitar aliments durs amb risc d'ennuegament, per exemple els fruits secs, crispetes i la pastanaga o poma crua. Si no tenen dents o poques, s'aconseja evitar aliments molt durs que puguin sortir disparats cap a la gola quan intenti aixafar-lo amb les genives, per exemple un tros de poma. En general evitar aliments que tinguin una mida similar a la de la seva gola (raïm) i aquells que per la seva consistència no es puguin aixafar amb la llengua i el paladar. Els pèsols i els cigrons, millor aixafar-los al principi i que ell els agafi amb les mans.
- **Quins beneficis aporta?** Permet als infants explorar el sabor, la textura, el color i l'olor dels aliments. Això també afavoreix que aprengui a diferenciar els aliments per separat, impossible en el cas de les farinetes que inclouen barreges de diversos aliments a la vegada. El nen incorpora a una edat molt primerenca els hàbits alimentaris de la família, menjant el mateix tipus d'aliments i d'una manera independent, és a dir per si mateix. En el futur, el petit estarà més obert a l'acceptació de nous aliments i serà més fàcil que assimili una dieta més complerta. No estem obligant a menjar al petit una determinada quantitat de menjar, sinó que menja en funció de la seva gana. Això s'associa amb menors índex de sobrepès i obesitat. Els ajuda a agafar confiança i independència i desenvolupa la seva coordinació mà-ull i també habilitats a l'hora de mastegar.
- **Quins riscos pot tenir?** Una de les principals pors dels pares quan donen aliments sòlids al nadó són els ennuegaments. Per això és important estar sempre present quan se li dona menjar al petit, no deixar-lo sol amb menjar a l'abast. No tallar el menjar en trossos massa petits que es puguin quedar encallats en empassar-los i obstruir la via aèria. Per evitar els ennuegaments és important no fer servir coberts, que sigui ell mateix el que experimenti amb les seves mans per conèixer de què es tracta abans de posar-s'ho a la boca. Una altra preocupació és que al principi mengen poc, però hem de tenir present que això és normal i no hem de forçar-los. L'energia que han de prendre els nens de 6 a 8 mesos a través de l'alimentació complementària és d'un 20% del total, aproximadament, la resta d'energia i nutrients el rebrà de la llet. És cert que en alguns casos es pot produir un consum reduït de verdura, fruita o proteïna animal, i això pugui derivar a una anèmia ferropènica, però el seguiment del seu creixement ens avisarà d'algun possible dèficit i de quines mesures s'hauran d'adoptar per a corregir-ho.