

# BLWverso

## Alimentação Descomplicada



# O que é o método BLW?

Entenda os princípios do método

**BLW (Baby-Led Weaning = Desmame Guiado pelo Bebê)**

- ✓ Introdução alimentar onde o bebê se alimenta sozinho, sem papinhas.
- ✓ Inicia-se a partir dos 6 meses, quando o bebê está pronto.
- ✓ Alimentos são oferecidos em pedaços seguros para ele segurar e explorar.
- ✓ Estimula a mastigação, coordenação motora e independência alimentar.
- ✓ Favorece a autorregulação da fome e saciedade.
- ✓ Torna a refeição mais natural e prazerosa.

# Como iniciar o método?

Aplique com seu bebê (1/2)

**1 Verifique a prontidão do bebê** – Certifique-se de que ele tem 6 meses ou mais, consegue sentar sem apoio, perdeu o reflexo de protrusão da língua e demonstra interesse por comida.

**2 Ofereça alimentos em formatos adequados** – Corte os alimentos em tiras ou bastões fáceis de segurar (do tamanho de um dedo). Eles devem ser macios o suficiente para amassar com os dedos.

**3 Escolha alimentos seguros e nutritivos** – Comece com frutas e vegetais cozidos, ovos, carne desfiada e tubérculos. Evite alimentos duros, pequenos ou escorregadios.

**4 Ambiente seguro e supervisionado** – Sempre acompanhe o bebê durante as refeições, ofereça comida em uma cadeira segura e com postura ereta.

# Como iniciar o método?


Aplique com seu bebê (2/2)

- 5 Evite distrações e respeite o ritmo do bebê –**  
Deixe-o explorar, segurar e levar os alimentos à boca no próprio tempo, sem interferências.
- 6 Continue oferecendo leite materno / fórmula –**  
O BLW complementa a alimentação do bebê, e o leite ainda é a principal fonte de nutrientes até 1 ano.
- 7 Aprenda sobre engasgo e reflexo de gag – É**  
importante diferenciar o reflexo de gag (normal no início) do engasgo real e saber como agir em emergências.



# Cortes seguros

Entenda quais são e evite acidentes (1/2)

 **Vegetais** (sempre cozidos até ficarem macios, mas não desmanchando)

✓ **Cenoura** – Bastões do tamanho de um dedo

✓ **Batata-doce** – Bastões ou rodelas grossas

✓ **Abobrinha** – Bastões ou meias-luas grossas

✓ **Brócolis** – Floretes grandes (com talo para segurar)

✓ **Couve-flor** – Floretes grandes (com talo para segurar)

✓ **Abóbora** – Bastões ou meias-luas grossas



# Cortes seguros

Entenda quais são e evite acidentes (2/2)

🍌 **Frutas (cruas ou cozidas, dependendo da textura)**

✅ **Banana** – Ofereça com casca na ponta para facilitar a pegada

✅ **Mamão** – Fatias largas ou em tiras

✅ **Manga e Pera** – Fatias grossas (madura, mas firme) ou cozida

✅ **Maçã** – Cozida em tiras ou crua ralada (evitar pedaços crus inteiros)

✅ **Melancia/Melão** – Fatias largas sem sementes

Esses cortes ajudam o bebê a segurar e explorar os alimentos de forma segura. Sempre supervisione durante a alimentação! 😊





# Reflexo de gag vs engasgo

## Sobre o Reflexo de Gag

💡 O reflexo de gag é um mecanismo de defesa natural do bebê.

### **Reflexo de Gag (Normal e Esperado no BLW):**

- ✅ O bebê pode tossir, fazer caretas, engasgar levemente ou até expelir o alimento.
- ✅ Ocorre mais na parte da frente da boca (língua empurrando para fora).
- ✅ Pode haver náusea e vômito leve, sem falta de ar.
- ✅ O bebê continua respirando e tentando resolver sozinho.
- ✅ Normal no início da introdução alimentar, pois ele ainda está aprendendo a mastigar e engolir.

# Reflexo de gag vs engasgo

## Sobre o engasgo



O engasgo é uma emergência.

### **Engasgo (Situação de emergência):**

- ✓ O bebê fica silencioso ou tenta chorar sem emitir som.
- ✓ Pode levar as mãos ao pescoço em sinal de desespero.
- ✓ O rosto pode ficar vermelho, arroxeadado ou pálido.
- ✓ Há dificuldade ou impossibilidade de respirar.
- ✓ Requer ação imediata (manobra de desengasgo).



# Como reagir a um engasgo?

Situações de emergência para aprender

## ? O que fazer em Reflexo de Gag?

✓ É algo comum, apenas observe o bebê e mantenha a calma

## ? O que fazer em um engasgo?

✓ Aplique a técnica de tapotagem nas costas, para desafogar

✓ Realize a manobra de Heimlich para bebês!

**Dica essencial:** Aprender primeiros socorros para bebês é fundamental antes de iniciar o BLW!

# Aprenda na prática!

## Manobra de Heimlich para bebês



- 1 Posicione o bebê** – Deite-o de bruços na sua perna ou braço, com a cabeça para baixo.
- 2 Dê 5 tapinhas nas costas** – Bata firme entre as omoplatas com a base da palma da mão.
- 3 Vire o bebê** – Se o objeto não sair, vire-o de barriga para cima.
- 4 Compressões torácicas** – Compressões rápidas e firmes no centro do peito.
- 5 Repita até resolver** – Alterne entre tapadinhas e compressões!

# Conclusão e agradecimentos!

# O método BLW é a escolha!

Mais autonomia para seu bebê!

Optar pelo método BLW oferece benefícios como o estímulo à coordenação motora, mastigação precoce e autossuficiência, além de promover uma maior aceitação de diferentes sabores e texturas.

O bebê aprende a autorregular a fome e saciedade, o que pode ajudar a prevenir problemas alimentares futuros. Esse método respeita o ritmo do bebê, tornando a transição para alimentos sólidos mais natural e prazerosa, com foco no desenvolvimento saudável e equilibrado.

*Este ebook foi criado com IA e diagramado por Daiane K. e Matheus B.*