

o bebé sabe comer
marília pereira

À Inês e à Sara, as minhas gurus neste caminho da Parentalidade



Ter este livro nas mãos é um sonho realizado. Foi um processo gradual, muito pensado, fruto do trabalho que tenho desenvolvido, na área da introdução da alimentação complementar, desde 2013. Houve períodos de mais inspiração e outros em que parecia que bloqueava e nem uma linha conseguia escrever.

Não teria sido possível sem a presença, apoio e confiança de algumas pessoas.

Gostava de agradecer a três profissionais e amigas que sem dúvida alguma foram responsáveis pela grande transformação a nível da minha alimentação e maior consciência dos alimentos e seus nutrientes, a Joana Moura, a Andreia Revez e a Sara Romeiro Leal. Todas as nossas conversas, desde as mais formais em contexto de consulta e partilha de *workshops*, até almoços e convívios com as crianças, contribuíram muito para o meu maior conhecimento sobre este mundo que é a nutrição e estilos de vida saudáveis.

À Márcia Patrício, autora do blogue e do livro *Os Temperos da Argas*, por ser uma fonte de inspiração na cozinha e pela sua participação neste livro através da partilha de um dia de refeições saudáveis para toda a família. Muito obrigada pela tua confiança e disponibilidade.

À Marta Horta, responsável pela ilustração deste livro. As tuas histórias e os teus desenhos nunca deixam de me surpreender. Grata por teres aceiteado este desafio e pela tua amizade.

Aos meus amigos e todas as pessoas que se cruzam na minha vida, que me desafiam e inspiram.

Um abraço forte à Gill Rapley, em primeiro lugar, por em 2013 me ter cruzado com os seus livros e me ter dado os conhecimentos de que precisava para confiar na minha filha. Sem dúvida que tornou um momento desafiante e até gerador de alguma angústia numa fase muito tranquila, gratificante e fonte de grandes aprendizagens para toda a família. Por outro lado, agradecer a sua participação neste livro, através do prefácio. É uma honra enorme tê-la aqui. Obrigada pela disponibilidade e entusiasmo com que acolheu o meu pedido.

Não posso deixar de agradecer também à editora Chá das Cinco por me permitir tornar o sonho realidade. Que seja o primeiro de muitos projectos a verem a luz do dia. Em particular à Célia Nogueira por toda a paciência, disponibilidade, *feedbacks* e palavras sábias quando a inspiração teimava em faltar.

Um grande agradecimento à minha família, aquela um pouco mais alargada, aos meus pais, à minha irmã e ao meu irmão por me apoiarem de forma incondicional, por sempre compreenderem a minha ausência e falta de disponibilidade. Marisa, uma palavra especial para ti e para o meu sobrinho Rodrigo. Lamento não ter tido as ferramentas, que adquiri mais tarde, na área da alimentação infantil, quando o Rodrigo nasceu. Penso que teriam contribuído para momentos de refeição mais tranquilos. No entanto, foram aprendizagens muito importantes para mim e, sem as quais, provavelmente não teria procurado caminhos alternativos aquando da minha experiência como mãe.

Agora, um agradecimento muito especial à minha família nuclear. À Inês, por me ter «aberto» os olhos para o mundo da parentalidade e para o *Baby-Led Weaning*. Se tivesses sido aquela bebé que abre a boca com satisfação a cada nova colher apresentada, não estaria aqui sentada a escrever este livro. À Sara, por não me ter deixado dúvidas de que este é o caminho a seguir. Ao David, o amor da minha vida, o meu braço-direito. Obrigada por acreditares que este projecto não era demasiado grande para mim. Obrigada por seres o meu *coach* naquelas alturas em que só me apetecia procrastinar. Obrigada por estares ao meu lado e me permitires Sonhar e Voar. Obrigada pela palavra certa no momento certo, por me ouvires e aconselhares sempre que solicitado.

Por fim, e não menos importante, um agradecimento muito sincero a todas as famílias que acompanhei ao longo destes anos, quer em contexto

de cursos práticos, cursos *online*, *workshops* e consultas individuais. Tem sido um prazer enorme conhecer-vos e acompanhar-vos neste período tão sensível e desafiante das vossas vidas. Quero agradecer-vos por pensarem em encontrar alternativas ao socialmente proposto que nem sempre serve para todos. Agradecer-vos por olharem para o vosso bebé como alguém que merece respeito e confiança. Agradecer-vos por acreditarem que os momentos de refeição podem ser em família, com partilha, tranquilidade e boa disposição!



Prefácio	15
Introdução	17
1. <i>Baby-Led Weaning</i> – Uma abordagem de introdução da alimentação complementar.....	21
1.1. Estado da arte	25
1.2. As várias abordagens de introdução da alimentação complementar	26
1.3. BLISS: um protocolo de investigação e de actuação ...	35
1.4. Princípios do BLW	39
2. Desenvolvimento do bebé	41
2.1. Desenvolvimento motor, sensorial e oral	42
2.2. Comunicação e desenvolvimento cognitivo	48
2.3. Ambiente das refeições	53
2.4. Desenvolvimento social e emocional	57
3. Quando iniciar?	63
3.1. Sinais de prontidão	70
3.2. Dar vs. oferecer	73
3.3. Gestão de expectativas	74
3.4. O <i>mindfulness</i> na alimentação de pequenos e graúdos	76
3.5. Desenvolvimento do paladar e de preferências	81
4. Como começar?	85
4.1. Vamos falar sobre o ferro?	86
4.2. Primeiros alimentos	88
4.3. Como oferecer a água	92
4.4. Como oferecer alimentos mais fluídos	94

4.5. Boas maneiras à mesa	96
4.6. Como saber o que estamos a comer?	99
5. Alergias	103
6. Princípios básicos de segurança	109
6.1. Prevenção	110
6.2. <i>Gag reflex</i> ou reflexo de vómito	112
6.3. Tosse	113
6.4. Engasgamento	114
7. A confusão, a sujidade e o desperdício	117
8. Trabalho e BLW, é possível?	121
8.1. Escolha da creche	122
8.2. Ama/Avós/Outro cuidador	124
8.3. Estratégias diferentes em idades diferentes	125
9. BLW fora de casa	129
10. Dúvidas frequentes no BLW	131
11. Plano semanal BLW em família	137
12. Testemunhos	201
Bibliografia	209



Passaram-se dezoito anos desde que comecei a falar de *Baby-Led Weaning* (BLW), e ao longo deste tempo o conceito espalhou-se por todo o mundo. A razão é simplesmente que os pais se identificam com ele – e funciona! Mas o BLW é sobre muito mais do que comida: é um *ethos*, uma filosofia da parentalidade; uma abordagem à nutrição dos nossos bebés baseada no respeito e confiança na individualidade de cada um e no seu direito a ser autónomo. Começa antes de os alimentos sólidos serem sequer considerados e dura muito para lá da última amamentação.

Esta abordagem guiada pelo bebé está enraizada no desenvolvimento físico, mental e emocional da criança. Apoia o seu sentimento crescente das suas próprias capacidades, de quem é e do que pode alcançar. Evolui naturalmente do seu instinto para explorar, para descobrir como funciona o seu corpo e para interagir com o mundo à sua volta. O bebé está programado para experimentar e aprender e, se o deixarmos, consegue mostrar-nos – a pais e educadores – o rumo a seguir.

Quando cedemos o controlo da alimentação ao bebé, estamos a colocá-lo no caminho certo para uma relação saudável com a comida que tem potencial para durar ao longo de toda a sua vida. Ao proporcionar refeições livres de ameaças, coacção, subornos e recompensas, lançamos as bases para escolhas alimentares positivas. E permitimos que o bebé descubra a verdadeira alegria de comer.

As refeições em família são uma parte importante da vida familiar portuguesa. Porém, como refere Marília Pereira, os bebés são frequentemente relegados para segundo plano quando o resto da família se reúne para partilhar uma refeição. O *Baby-Led Weaning* prescinde da necessidade de que haja alguém para «alimentar» o bebé, ou de que a sua refeição aconteça separadamente, permitindo que ele ocupe o seu lugar à mesa tal como os outros.

O *Baby-Led Weaning* desafia pais e profissionais a repensar o modo como os alimentos sólidos são introduzidos na alimentação do bebé. Força-nos a reexaminar, por exemplo, a sabedoria popular acerca de como se desenvolve a capacidade de mastigação ou sobre quem sabe melhor o que os bebés precisam de comer. Ajuda a restabelecer o respeito pelas capacidades inatas dos bebés e uma valorização do papel que o instinto desempenha nas nossas escolhas de vida.

O *Baby-Led Weaning* atingiu a maioria! Dezoito anos depois, investigações estão a confirmar que esta abordagem traz inúmeros benefícios para os bebés e para as suas famílias. É bem possível que seja um dos melhores investimentos que podemos fazer para o futuro dos nossos filhos – e chegou para ficar.

Gill Rapley, Abril de 2020



Sou Enfermeira Especialista em Saúde Materna e costumo dizer, a brincar, que «a enfermeira virou cozinheira».

Querem saber como tudo aconteceu?

Fui mãe pela primeira vez em Abril de 2013. Amamenteei a Inês, em exclusivo, nos primeiros 6 meses. Ao longo desse período (que talvez tenha começado ainda na gravidez), comecei a ter uma consciência cada vez maior da importância da alimentação no nosso bem-estar físico e psíquico. E se há fase que põe à prova os nossos limites físicos e emocionais é o período pós-parto! Resolvi preparar-me bem para a introdução alimentar da Inês e, por isso, agendei consulta com a nutricionista Andreia Revez. Iniciei então este processo, de lista de alimentos biológicos em punho e várias receitas com combinações bem interessantes, para sopas e «papas» caseiras. Devagarinho, sem pressas, lá iniciámos a introdução da alimentação complementar (AC). Talvez esse dia não tenha sido bem escolhido, pois foi escolhido por nós, pais. O dia em que a Inês fez precisamente 6 meses e 1 dia. Hoje consigo perceber que a Inês não estava minimamente preparada, não mostrava qualquer interesse pela hora da nossa refeição nem pelos alimentos. Estava feliz e muito satisfeita apenas com a sua maminha.

A Inês comia uma ou duas colheres de caldo ou sopa e recusava ou começava mesmo a chorar. Tínhamos decidido que iríamos respeitar o ritmo,

gosta de sólidos» ou «se não passo tudo, ele vomita». Acreditem, não são os vossos bebés que são «difíceis» ou não gostam de texturas. Foram vocês, enquanto pais, que, em busca de um facilitismo (que depois se percebe que é falso), não lhes deram ferramentas para desenvolverem os seus padrões alimentares e autonomia.

* * *

Era uma vez...

uma família que teve um bebé. Este bebé foi crescendo. Aos 6 meses (talvez logo a partir dos 4 meses) iniciou a alimentação complementar. Tinha de comer uma sopa com três ingredientes (nem mais, nem menos) e só daí a três dias podia substituir um deles por outro diferente (listas iguais para todas as famílias e iguais em todas as alturas do ano). Essa sopa teria de ser bem passada e oferecida ao almoço, às 11h30.

Mas, para grande surpresa dos pais, o bebé nem uma colher comia e começava a chorar. «Mas tem de comer 200 ml! O que vamos fazer?» Alguém sugere fazer o «aviãozinho», colocar uma música infantil no *tablet* ou telefone dos pais, colocar a cadeirinha de refeição em frente à televisão. O bebé, distraído, come uma ou duas colheres. Pela cabeça da mãe (e do pai) surgem várias questões.

«Mas porque não come tudo?»

«Fiz esta sopa com tanto amor e carinho! Será que não gosta de mim?»

«Mas por que não come? Estou cheia(o) de fome e assim nunca mais vou almoçar!»

Alguém sugere intercalar a sopa com um puré de fruta. Afinal, a fruta é doce e assim podemos enganá-lo. E o bebé, com estas distrações, lá come mais um pouco (já experimentaram «engolir» a refeição em frente à televisão? Quando terminam conseguem lembrar-se do sabor dos alimentos?).

E isto acontece durante semanas, meses e anos sem fim. E a hora das refeições é um suplício. Deixa de ser um momento agradável, de convívio e reunião entre os vários elementos da família, para ser o momento temido pela maioria das mães e dos pais.

A verdade é que não tem de ser assim...

E se eu vos disser que a introdução da alimentação complementar do vosso bebé, pelos 6 meses, pode ser uma fase divertida, de aprendizagem para toda a família e com refeições iguais para todos? Pelos 6 meses, a

maioria dos bebés já tem competências que lhe dão autonomia e lhe permitem explorar os alimentos e autoalimentar-se, acompanhando as refeições da família.

Venham daí!



1.
BABY-LED WEANING
UMA ABORDAGEM
DE INTRODUÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO
COMPLEMENTAR

Baby-Led significa guiado pelo bebé, *Weaning* significa desmame, ou seja, o bebé mostra sinais de que está preparado para adicionar novos alimentos, para além do leite materno ou equivalente, à sua alimentação. Não significa que o bebé deve ser desmamado, muito pelo contrário – o leite materno (ou leite artificial) deve ser o principal alimento dos bebés no seu primeiro ano de vida. Por este motivo, em português, preferimos chamar a esta abordagem «introdução da alimentação complementar guiada pelo bebé», ou seja, o bebé mostra que está preparado para se autoalimentar e os pais/cuidadores oferecem-lhe os alimentos preparados e confeccionados de acordo com a sua fase de desenvolvimento. Mesmo os bebés que não são amamentados beneficiam desta abordagem e, neste caso, o leite artificial deverá constituir a principal fonte de nutrientes no primeiro ano de vida.¹

Nos bebés que são amamentados, os pais já aceitaram há muito tempo que não conseguem «controlar» as quantidades ingeridas. Deste modo, o *Baby-Led Weaning* (BLW) pode ser referido como a abordagem de introdução da alimentação complementar em «horário livre». Para os pais de bebés que não são amamentados pode ser difícil a aparente «perda de controlo». A verdade é que temos de dar ferramentas aos nossos bebés e não substituí-los nas suas actividades. Nos bebés amamentados, o BLW é

¹ Rapley e Murkett, 2008.

a abordagem mais natural, mas os bebês alimentados com leite artificial terão muitas vantagens com a introdução do BLW.

O BLW é sobre como os pais encaram as habilidades do bebê em relação à alimentação e não apenas o oferecer alimentos em pedaços. Esse será o meio para atingir o fim: um bebê que come sozinho. Implica oferecer alimentos saudáveis numa partilha das refeições em família, certificando-se de que é apenas o bebê a colocar comida na sua própria boca. É uma filosofia de vida, uma maneira de estar. Mais do que não oferecer comida em puré, o BLW pressupõe que as refeições sejam realizadas em família. Sem o «agora vou “despachar” o bebê para depois comermos nós». A hora da refeição deve ser um momento de convívio, boa disposição, tranquilidade e comunicação em família. A família PARTILHA o mesmo espaço, o mesmo tempo e a mesma refeição. Desta forma, os alimentos oferecidos ao bebê farão parte de uma alimentação equilibrada onde haverá menos probabilidades de se cair na monotonia (de se estarem sempre a oferecer os mesmos alimentos) e de carências nutricionais.

No BLW, o bebê está sempre no CONTROLO. A comida é-lhe oferecida e ele escolhe o que come, a quantidade que come e a velocidade a que come. Os alimentos não lhe são colocados na boca nem nas mãos. As sopas em puré entram no BLW quando a criança tiver a capacidade de manusear a colher e, dessa forma, conseguir alimentar-se de forma autónoma.

Os pais têm a responsabilidade de fazer as compras e de confeccionar as refeições. Ao bebê deve ser dada a oportunidade de escolher o QUE quer comer (dentro dos alimentos disponíveis) e o QUANTO quer comer. O cuidador não deve colocar comida na boca do bebê, nem nas suas mãos. Atenção a irmãos mais velhos que tentem alimentar o bebê.

Um dos benefícios do BLW é que o bebê escolhe a quantidade dos alimentos ingeridos e isso reduz muito o risco de comer demais. É engraçado que a maioria dos pais tem medo de que o bebê não coma quantidade suficiente através do BLW. A verdade é que através desta abordagem as crianças aprendem a auto-regular-se. A auto-regulação é importante durante toda a nossa vida, dá-nos a noção de saciedade, permite que tenhamos uma boa relação com os alimentos e previne a obesidade. Ao dar ao seu bebê o controlo total dos seus hábitos alimentares, os pais também reduzem o risco de engasgamento.

O BLW assenta em três grandes pilares: a autonomia, o respeito e a confiança, que irão contribuir para a auto-regulação. Este último ponto é fundamental na percepção da saciedade, o que nos parece um factor

importante a ter em conta na prevenção da obesidade infantil e na idade adulta.²

A RETER

- Recomendado após os 6 meses de idade (ter em atenção a individualidade de cada bebé).
- A criança escolhe o que come e a quantidade que come.
- Os pais devem estar atentos aos sinais de que o bebé está preparado para a introdução de alimentos, o que geralmente pode acontecer entre os 6 e os 9 meses. Não são os pais que decidem o dia exacto da introdução da alimentação complementar, pelo contrário, são os bebés que dizem «eu estou pronto!».

VANTAGENS:

- * Incentivo à mastigação (importante no desenvolvimento motor da criança).
- * Possibilidade de descobrir cada sabor e diferenciar frutos e legumes, carne e peixe.
- * Os alimentos mantêm propriedades importantes, como as fibras.
- * Combate à obesidade infantil (estas crianças são mais propensas a comer de forma saudável e a ter um bom IMC – Índice de Massa Corporal – na idade adulta).
- * Não se perde tempo a preparar refeições específicas para o bebé e este desfruta das refeições em família. O BLW oferece a conveniência sem os açúcares e o sal muitas vezes encontrados nos boiões do supermercado.

² Rapley e Murkett, 2008.