

Què és el "BABY-LED WEANING" i en què consisteix

Introducció

Tradicionalment, tal com marquen la majoria de fulls i guies de recomanacions sobre l'alimentació complementària, la introducció dels aliments després de l'època d'alletament exclusiu, passa per un període en el que s'ofereixen al nen petit els aliments triturats fins que adquireix l'habilitat per a menjar a trossets. El que passa sovint a la pràctica és que a algunes famílies els costa introduir els aliments a trossets per por que el nen s'ennuegui, o perquè creuen que si no els trituren el menjar mengen molt poc, i aquesta inseguretats fa que en alguns casos la introducció de l'alimentació a trossets es retardi molt, i fins i tot, en casos més extrems, derivi a problemes alimentaris (mals menjadors, menjadors selectius, etc...)

"Baby-led weaning" vol dir alimentació guiada pel bebè. Es basa en què sigui el nen petit que tot sol es porti el menjar a la boca, en lloc de ser alimentat amb una cullera per un adult, i és a demanda, és a dir, en la quantitat que vulgui.

Alguns estudis suggereixen que aquesta tècnica afavoreix els patrons d'alimentació, perquè fa que el nen sigui un menjador actiu, és a dir, que a través de la seva relació amb el menjar, de curiositat i experimentació, és capaç de menjar tot sol des de molt petit.

Una altra avantatge que se li atribueix a aquesta tècnica és que si es deixa que el nen mengi la quantitat que vulgui, sense forçar-lo, probablement la ingesta sigui més adequada a les seves necessitats que si la calculen els seus cuidadors, al mateix temps que l'acte de menjar sense pressions, es converteix en un acte més plaent i divertit.

Els principals dubtes que es plantegen sobre aquesta tècnica són si el nen petit rep la varietat suficient de nutrients i en quantitat suficient, si hi ha risc d'ennuegament, i si aquesta tècnica es pot aplicar a tots els nens.

Quan, com i què?

D'entrada, hem de tenir clar que no tots els nens són iguals, i per tant, no tots estaran preparats per a la introducció dels sòlids al mateix temps.

Es recomana iniciar aquesta tècnica en **nens sans i que han nascut a terme, a partir dels 6 mesos.**

El nen ha de ser capaç d'aguantar-se assegut amb el cap alineat amb el cos, en una posició que li permeti manipular dels aliments amb les mans.

La masticació és un pas important en el procés de digestió d'alguns aliments. En aquesta edat el nen encara no té dents, i menys encara, queixals per mastegar, però pot mastegar amb les genives. Per tant, només se li ha d'oferir aliments que es desfan amb facilitat, o aliments que els pares poden desfer amb els dits sense esforç, ja que són aliments que es poden mastegar amb les genives.

Es comença oferint en algunes preses del dia aliments que es puguin mastegar amb les genives o que es puguin desfer amb la llengua, abans del pit o del biberó, o després si ens sembla que el nen ho accepta millor.

Es recomana asseure'l a taula amb la família durant els àpats i deixar-li a l'abast de les mans el menjar que hem triat per ell tallat a trossets que pugui agafar fàcilment amb la mà. La idea és que jugui amb el menjar i que de manera innata se'l posi a la boca i comenci a experimentar amb els gustos i les textures. Abans d'arribar a la boca és possible que acabin trossos a terra, a l'orella, al nas, etc..., però forma part del mètode i és molt important no eixugar-lo contínuament, ni preocupar-se perquè quedi tot brut, ja ho netejarem en acabat.

El fet d'asseure'l a la taula amb la família fa que part de la feina la faci per imitació.

Al principi se'ls ofereixen trossos grans, perquè els nens de 6 a 8 mesos agafen els objectes amb tota la mà, i es posen a la boca només el que sobresurt del seu puny, per això l'ideal és començar amb trossos de mida del seu puny i una mica més, perquè aquesta mica més serà el que el nen lleparà, mossegarà i menjarà. Els trossets petits no sabran com agafar-los, i si els agafen no sabran com menjar-se'ls.

Els aliments ideals per començar poden ser la pera, el plàtan, i les verdures bullides tallades molt fines (patata, pastanaga, mongeta tendra, carbassó,...)

Les primeres vegades es poden acompanyar de nàusees o d'ennuegaments. Cal estar molt pendent, però no ens hem d'espantar, és un reflex per a evitar justament que el menjar passi a la via aèria. A mesura que vagi practicant, anirà aprenent a mastegar, a passar-se el menjar d'un costat a l'altre de la boca, i a empassar sense ennuegar-se.

No hem de tenir pressa, el nen necessita temps per menjar tot sol, no és una tècnica tan ràpida com pot ser donar un triturat, en el que el nen només ha d'obrir la boca i empassar.

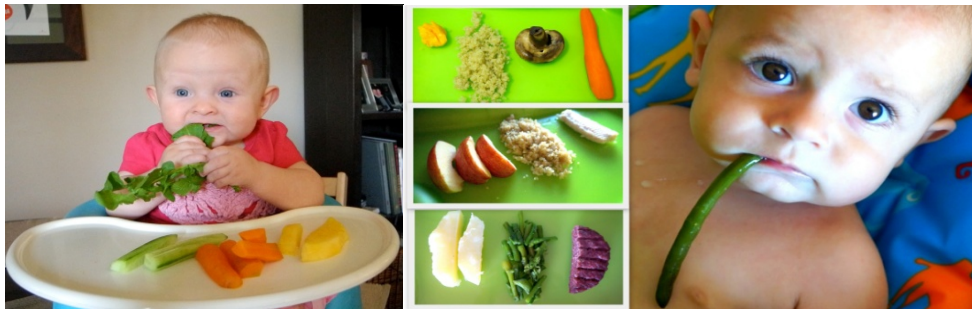
Quan el nen es fa una mica més gran, evoluciona i perfecciona la tècnica, se li poden oferir trossets més petits (cigrons, pèsols, carn picada...), i al voltant de l'any, la cullera perquè la faci servir per portar-se a la boca aliments com l'arròs.

La quantitat que arribi a menjar el nen no és important, a mesura que domini la tècnica anirà menjant una mica més. El que sí que és important és la qualitat i la varietat dels aliments que se li ofereix. Són els cuidadors que han de vetllar perquè la seva alimentació sigui variada i equilibrada, juntament amb el consell i la supervisió del pediatre.

L'elecció del mètode d'alimentació dependrà del nen, les preferències dels pares, i de les circumstàncies de cada família. Passar pels triturats abans d'introduir els sòlids o introduir els sòlids directament són dues vies possibles, i no són incompatibles. Es pot passar del puré al "baby-led weaning" en qualsevol moment, i si el nen es queda estancat en la varietat o la quantitat d'aliment amb el "baby-led weaning", es pot complementar amb els triturats. Per exemple, un nen que acudeixi a la llar d'infants, probablement mengi triturats a l'hora de dinar, per una qüestió pràctica per al funcionament de la llar, però a l'hora de sopar, quan la família disposa de més temps i tranquil·litat, se li pot oferir el menjar a trossos.

La introducció dels aliments se sol realitzar segons les recomanacions i les guies elaborades per a aquest fi. Són guies basades en els costums alimentaris del territori i que a banda d'algunes premisses que són comunes, varien molt les unes de les altres, ja que només pretenen ser un calendari orientatiu de la introducció dels aliments. És el pediatre o la infermera pediàtrica que en general assessora i guia a les famílies de quins aliments es poden introduir en cada moment.

Exemples d'aliments iniciats amb el baby-led weaning:



VERDURES: bullides i tallades en forma de palets



FRUITA: Madura i de consistència tova: pera, síndria, plàtan, mandarina, taronja,



CEREALES/LLEGUMS: Sencers (pasta) o amb cullera (arrós, cuscús)



CARN/PEIX/OUS : lluç, rap, pollastre, truita

Reflexions

En el nostre entorn veiem que aquesta tècnica és l'adoptada per famílies que tenen com a objectiu l'alimentació a demanda fins als 2 anys de vida o més. Combinen l'alimentació a trossos amb l'alimentació a demanda, de manera que si no mengen prou, acaben d'atipar-se al pit. En general són famílies que coneixen bé la tècnica i creuen en ella, i els seus fills no s'alimenten a les llars d'infants.

No obstant, creiem que és un mètode que també es pot aplicar en nens petits alletats amb fórmules artificials, i que no necessàriament han de seguir aquest mètode de manera exclusiva, sinó que poden passar al "baby-led weaning" després d'un període de triturats, o poden combinar els triturats amb els trossos.

Les famílies que segueixin aquesta tècnica cal que tinguin la tranquil·litat que 3 mongetes tendres, una o dues mossegades de pollastre i llepar un terç d'un plàtan és suficient per a alimentar-se. Durant els primers mesos la ingesta sol ser escassa.

I per últim, per aplicar aquest mètode cal disposar de temps, i tolerar que l'infant s'embruti i embruti tot el que l'envolta mentre juga i experimenta amb el menjar.