

PALEO XXI



Campo e praia:
dicas para melhor aproveitar a natureza

As nossas
Receitas
para um piquenique paleo



O que esperar do Baby Led Weaning

Nos números anteriores, já falámos de conceitos, princípios básicos, de como colocar esta abordagem em prática... mas como será efectivamente o Baby Led Weaning do seu bebé?



Por **Teresa Abreu**,
CONSULTORA BLW E BLOGGER
EM [HTTPS://WWW.HEALTHYBITES.PT](https://www.healthybites.pt)

Existem muitas coisas que ocorrem num bebé que come segundo a abordagem Baby Led Weaning, que serão comuns a outras abordagens de introdução alimentar mas existem outras muito específicas de quem faz Baby Led Weaning:

Desordem e Confusão

Nada de estranho... Como devem imaginar o Baby Led Weaning origina numa fase inicial uma enorme desordem e confusão na hora da refeição. É normal que assim seja: ninguém nasce ensinado e esta é uma fase de grande exploração e entusiasmo do bebé para com as "novidades" que lhes apresentamos diariamente... No início, terá muita comida espalhada: alguma porque cai, outra porque será arremessada... mas não se preocupe, a fase de confusão tende a ser curta. Durante este período, pode adoptar algumas técnicas que o ajude a limpar a confusão instaurada pelo seu bebé... Um tapete plástico por baixo da cadeira do bebé é uma boa ajuda e protege os alimentos podendo estes serem retornados de novo para o bebé de forma segura. Não limpe a cara ou as mãos

do seu bebé enquanto ele estiver a comer/explorar alimentos: pois vai interromper a sua concentração. O banho após o jantar é uma boa ideia...

Refeições mais Longas

Deixar que o seu bebé explore os alimentos por si só vai fazer com que as refeições sejam mais demoradas... Dê tempo ao seu bebé para que ele explore à sua vontade e aprenda as capacidades de manuseamento dos alimentos. Aprender a mastigar é essencial para uma boa digestão e também para diminuir a possibilidade de engasgamento logo não apresse o seu bebé nem o tente ajudar pois as distrações podem atrasar este processo de aprendizagem tão importante.

Cocó em Mudança

Assim que o seu bebé começar a ingerir alimentos sólidos, notará diferença nos seus cocós. A verdade é que nos primeiros tempos, a melhor maneira de verificar que o seu bebé está realmente a ingerir alguma comida é através da consistência dos seus cocós. Inicialmente verificará que os seus cocós tem pedaços de alimentos inteiros o que é normal pois as suas

capacidades de mastigação não estão ainda bem desenvolvidas. À medida que a mastigação fique mais eficaz notará que os cocós vão ficar mais escuros, mais malcheirosos e sólidos.

Frustração do Bebé

Os bebés passam por vezes por uma fase em que parecem frustrados com a comida. É normal e previsível que isso aconteça. O bebé gostaria que as suas competências se desenvolvessem mais rápido do que na realidade elas se desenvolvem... O não conseguir levar determinado alimento à boca ou o copo da água pode despoletar esta situação, mas não só... Verifique sempre que o seu bebé não tem demasiada fome ou sono, pois são... dois factores que podem levar à sua frustração. Verifique que a posição em que está sentado lhe facilita o acesso aos alimentos e que o bebé não necessita de um apoio extra. Verifique ainda se os alimentos que lhe oferece apresentam



o corte, o tamanho e a consistência correta que lhe permita explorar e comer sem dificuldades.

Eventualmente, deixar o seu bebê sentado ao seu colo nas primeiras refeições pode ajudar e dar-lhe a confiança que ele necessita para começar a manusear os alimentos e a levá-los à boca.

Escolha de Alimentos

Muitas vezes, os bebês escolhem os alimentos que lhes damos e ingerem apenas um deles durante vários dias seguidos. Continue a oferecer alimentos variados, de cores diferentes e saudáveis e deixe que ele coma o que quer. Mesmo que uma refeição só de cenoura não lhe pareça uma refeição equilibrada não se preocupe... nas próximas refeições ele compensará os nutrientes em falta.

O mesmo acontece para a rejeição de alimentos: se o seu bebê constantemente recusar um alimento, isso não quer dizer que ele não goste desse alimento. Continue a oferecer o alimento pois é muito provável

que ele mude de ideias e lhe dê uma oportunidade.

Gag-Reflex ou Reflexo de Agonia

Não fique surpreso se o seu bebê se agonia com os alimentos numa fase inicial. É perfeitamente normal e não significa que o bebê esteja a sufocar. O mecanismo de agonia é uma proteção do bebê que faz com que os alimentos que não estão na consistência correta para serem engolidos regressem à boca para mais uma fase de mastigação. Isto acontece porque numa fase inicial o seu bebê não sabe a quantidade indicada de alimento que deve colocar na boca. Costumo aconselhar os pais que acompanho a visualizarem muitos vídeos sobre Gag-Reflex para perceberem, de forma clara, a diferença entre este reflexo e o engasgamento. Se o seu bebê se agonia verifique que está sentado de costas direitas ou ligeiramente inclinado para a frente. Não lhe dê as tradicionais "pancadinhas" nas costas pois poderá aumentar o risco de sufoco. Tente ficar calmo enquanto o bebê lida com a situação e atue apenas se verificar que não vai conseguir resolver sozinho.

Processo Lento e Gradual

Cada bebê é um bebê e cada um tem o seu ritmo próprio... quantas vezes já ouviu isto? Muitas pela certa, mas não podia ser mais verdade! A abordagem Baby Led Weaning permite ao bebê que ele desenvolva as suas capacidades ao seu ritmo, em vez de algo com datas marcadas como nos fazem querer acreditar nas abordagens mais tradicionais. É provável que ocasionalmente ele dê dois passos para a frente e um para trás: após aprender a beber água sozinho pelo copo e fazê-lo com sucesso durante 1 semana pode voltar a entornar a água...

Mas prepare-se para se surpreender... à medida que o seu bebê evolui no Baby Led Weaning é normal que as suas novas capacidades o apanhem de surpresa pois a cada dia o seu bebê ficará mais hábil e mais autónomo às refeições.

PANQUECAS de Amêndoa



INGREDIENTES

- 1 chávena de farinha de amêndoa
- 1/4 chávena de farinha de coco
- 2 tâmaras de medjol
- 5 ovos
- 1/3 de chávena de bebida vegetal
- 1/4 de chávena de óleo de coco
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de chá de fermento ou bicarbonato de sódio

PASSO A PASSO:

Triturar todos os ingredientes.
Aquecer uma frigideira e untar com óleo de coco e cozinhar pequenas porções de massa de ambos os lados.