Alimentació complementària del lactant

Servei de Pediatria

La introducció de l'alimentació complementària del lactant és una **etapa de canvi** que sovint genera dubtes i angoixa a les famílies. Aquest **procés ha de ser personalitzat** segons les condicions individuals i familiars.

Es recomana mantenir la lactància (materna o artificial) fins als 6 mesos, i posteriorment decidir si iniciem amb triturats, BLW o amb un enfocament mixt, segons l'estat maduratiu del nadó i les circumstàncies familiars (avis, escola bressol, etc.).

Hospital Universitari General de Catalunya

Grupo quirónsalud

Avantatges i inconvenients

Els avantatges del BLW inclouen:

- **Menor risc d'obesitat** a causa d'una millor autoregulació de la ingesta.
- Una dieta de **més qualitat.**
- Efectes favorables en l'alimentació de la resta de la família.
    - Aprendre a menjar i familiaritzar-se gradualment amb els aspectes socials i educatius dels **àpats familiars.**
    - Els fills son el reflex de nosaltres mateixos.
- Hàbits d'alimentació més saludables respectant els senyals del seu cos com són **la gana i la sacietat.**
- Les famílies que segueixen el BLW viuen l'alimentació d'una forma més relaxada, sense forçar els seus fills a menjar.
- Els nadons des d'edats primerenques experimenten diferents sabors, textures, olors, colors... que sembla estar relacionat amb una **alimentació més saludable i variada en el seu futur** (menys risc de ser "mal menjador" o "adult amb paladar infantil").
- Gestionen millor la **selectivitat alimentària.**
- **Promou la lactància materna,** ja que els nadons seguiran mamant quan i quant vulguin seguint la filosofia de respectar els seus senyals de gana, set i per descomptat sacietat.
- Es tracta de realitzar una **alimentació activa,** on és el propi nadó el que regula la gana, i no l'alimentació passiva de les farinetes, culleres i biberons.
- La lactància artificial no és excloent de BLW en cap cas.
- Fomenta el **desenvolupament psicomotor i la coordinació:** afavoreix la prensió manual a l'agafar els trossos de menjar, la realització de la pinça al voltant dels 9 mesos. De la mateixa manera millora la coordinació oculomanual, la masticació...
- **Millora la transició cap a l'alimentació sòlida:** des dels 6-7 mesos han començat a treballar la masticació amb aliments de diferents sabors i textures.

Els possibles inconvenients inclouen:

- Possible **deficiència de ferro.**
- **Menor guany de pes** en alguns casos (mentre creixi i es desenvolupi dins la corba de creixement no hi ha motiu per preocupar-se).
- **Risc d'ennuegament** i pors.
- Embrutar.

Definició de BLW

El Baby Led Weaning (BLW) és una metodologia d'alimentació complementària (AC) en què el **nadó regula el seu procés d'alimentació de manera autònoma.** Aquesta tècnica substitueix les farinetes i triturats per aliments sòlids, adaptats en forma i mida perquè el nadó els pugui manipular fàcilment. Així, el nadó aprèn a menjar al seu ritme, fomentant l'exploració dels aliments mitjançant els sentits.
El principal **objectiu** del BLW és **respectar els ritmes naturals** de desenvolupament del nadó, promovent **l'autonomia** i la **confiança** en el procés d'alimentació. També pretén integrar el nadó en l'entorn familiar durant els àpats, fomentant **hàbits saludables** des de la infància i preparar-lo per a una transició més suau cap a una alimentació sòlida.

***Fases:**

Fins als 6 mesos, el nadó només necessita **llet** per créixer i desenvolupar-se.

La fase d'alimentació complementària és la que va dels 6 mesos fins als dos anys.

Després dels 6 mesos, el nadó necessita més **energia i nutrients.** Tot i això, fins a l'any la llet continua sent el seu aliment principal.

És l'inici de **l'alimentació complementària a partir dels 6 mesos,** en forma d'**aliments sencers,** en lloc de triturats, amb la mida i forma adequades perquè sigui el mateix **nadó** el que els agafi amb les seves mans i els porti a la boca en funció de la seva **gana i preferències.** És a dir, **bullir** la verdura i la carn o peix i oferir-la a trossos allargats perquè aquest **sigui capaç d'agafar-ho** sense problemes amb les seves mans. Als 6 mesos, els nens encara no fan la pinça (unió del polze amb l'índex) per la qual cosa els objectes, en aquest cas els aliments, els agafen obrint la mà sencera per posteriorment tancar-la (prensió palmar).
Entre els 6 i els 8 mesos l'energia que els hem d'aportar als nostres fills provinent de l'alimentació complementària és d'1/5 del total, la resta d'energia els la donarem en forma de llet.

No obstant això, entre els 9 i els 11 mesos la balança estarà més equilibrada i el 50% de l'aportació calòrica haurà de venir de l'alimentació complementària i l'altre 50% de la llet.

***Inici de l'alimentació complementària:**

- És un període de transició, **d'aprenentatge**
- No es dona de menjar al nadó, sinó que menja per si sol (major autonomia)
- Se li ofereixen **aliments tous** sense triturar des de l'inici de l'AC
- **Menja a demanda:** característica compartida amb la Lactància Materna (LM)
- S'aconsella oferir progressivament el mateix menjar que menja la resta de la **família**: amb petites adaptacions
- El nadó menja assegut a la taula amb la resta de la família: molt important **que mengi per imitació**
- Es continua amb la **LM a demanda:** el BLW no substitueix la LM, la complementa, aconseguint un destete gradual
- Oportunitat d'explorar varietat de sabors i textures, per a **desenvolupar bons hàbits alimentaris** (alimentació variada)

Quan començar?

Es recomana iniciar l'alimentació complementària **a partir dels 6 mesos,** seguint les directrius de l'OMS. - No cal que el nadó tingui dents, ho aixafa amb la llengua contra el paladar. En cas de tractar-se d'un nadó prematur, aquesta edat és aproximada.

Cada nadó és únic.

Però és important assegurar-se sempre que el nadó mostra senyals neurològics de preparació com:

- El bebè es manté en **posició recta** i amb el **cap també recte** (adequat control cervical i capacitat de sedestació).
- **Coordinació dels ulls, mans i boca** a l'hora d'observar l'aliment i capacitat per agafar-lo amb les mans i endur-se'l a la boca.
- **Manipulació i transferència d'objectes.**
- **Maduresa gastrointestinal i renal.**
- Mostrar **interès** pels aliments.
- **Perdre el reflex d'extrusió***

*Reflex d'extrusió: expulsió d'aliments no líquids amb la llengua.

(*) Reflex d'extrusió: "expulsió d'aliments no líquids amb la llengua".
Molts nadons que fan "ascos", famós terme popular per fer referència a les arcades que els nadons fan amb el menjar.
Sol desaparèixer als 6 mesos d'edat, permetent al nadó iniciar l'alimentació complementària.
Hi ha nadons que mantenen el reflex d'extrusió més temps.
No és fàcil a priori saber si ha perdut aquest reflex, pots provar-ho posant el teu dit petit a la seva boca, i si no treu la llengua empenyent-lo, com si no ho volgués a la boca, llavors podríem dir que està preparat.

Per quins aliments començar?

- **No hi ha un ordre establert** per introduir aliments.
- Cada família ha d'individualitzar segons les seves **preferències** o **hàbits alimentaris.**
- Es recomana donar prioritat als **aliments rics en ferro, zinc** i facilitadors de l'absorció de ferro, com la **Vitamina C.**
- Els **aliments al·lergògens s'han d'introduir d'un en un, separats per 3-4 dies** per observar possibles reaccions.
    - Cal incorporar els aliments potencialment al·lergògens d'un en un (per provar tolerància) des dels 6 mesos (separats en 3-4 dies).
    - No donar a la nit per primera vegada.
    - No donar-ho per primera vegada lluny d'un centre sanitari.
    - Retardar la incorporació d'aliments potencialment al·lergògens no prevé al·lèrgies.
- Només estan **limitats alguns aliments** o formes de presentació o elaboració per **prevenir ennuegaments.**
- Durant molts anys, i se segueix fent, a la consulta del pediatre es donava un calendari fix d'incorporació d'aliments. Però no hi ha una evidència científica darrere, així que es feia segons el criteri del pediatre.

Recomanacions bàsiques

- És convenient que es porti a terme la introducció en un **ambient relaxat i còmode:** les distraccions com les pantalles són contraproduents.
- Cal tenir una **actitud comprensiva i tolerant** davant del rebuig dels aliments.
- Els progenitors decideixen què i com es menja, però és el nadó qui hauria de determinar la **quantitat.**
- Fer els àpats **acompanyat** per tal que pugui observar i experimentar.
- Començar a oferir **aigua** al nadó (a demanda).
- No s'ha d'afegir **mai sucre, edulcorants o sal.**
- Per minimitzar la pèrdua de nutrients es recomana la cocció de verdures i hortalisses al **vapor o bullir** amb una quantitat mínima d'aigua.
- Actualment el **gluten** s'introdueix entre els **6-8 mesos.**
- La **pasta i l'arròs integrals** són més rics en nutrients i fibres.

Aliments permesos i aliments a evitar

Aliments permesos:

- **Cereals:** pa, arròs, pasta (amb gluten o sense, integrals).
- **Fruites:** evitar fruits vermells sencers (excepte la crema de nabius i les maduixes).
- **Hortalisses:** evitar bledes i espinacs abans dels 12 mesos (alt contingut en nitrats).
- **Llegums.**
- **Ous.**
- **Carn** 30 grams.
- **Peix** 30 grams. Evitar peixos grans fins als 10 anys pel seu alt contingut en mercuri, com la tonyina o l'emperador.
- **Fruits secs:** aixafats o molts.
- **Llet sencera de vaca** (en el cas que l'infant no prengui llet materna): iniciar a partir dels 12 mesos.
- **Iogurts o formatge tendre:** iniciar als 10 mesos.

Aliments a evitar:

- **Sal i sucre.**
- **Mel:** fins als 2 anys com a mínim.
- **Begudes d'arròs.**
- **Bledes i espinacs:**
    - 1-3 anys: 45 grams al dia.
- **Tonyina vermella, peix espasa, tauró:** fins als 10 anys.
- **Carn de caça:** fins als 7 anys.
- **Sucs artificials, infusions.**
- Cal evitar també els anomenats **aliments superflus:** brioixeria, embotits, melmelada, cacau.
- **Caramels i llaminadures:** no es recomanen a cap edat.
- **Algues, caps de crustacis, peix mantega, carn crua peix cru o ou crus**
- Evitar aliments amb més risc d'ennuegament fins als 5 anys:
    - **Aliments petits esfèrics sencers,** ja siguin de textura dura o tova.
    - **Fruits secs sencers, llavors grans** (com les de carabassa o gira-sol) o cacauets sencers: podem donar-li com a part d'alguna elaboració.
    - **Núvols de sucre i xiclets.**
    - **Caramels i llaminadures de forma rodona.**
    - **Salsitxes.**
    - **Aliments de consistència dura** (poma crua, pastanaga crua, api cru, crispetes de blat de moro, fruita poc madura).
    - **Poma crua i pinya crua:** podem donar-li qualsevol tipus de fruita madura, a excepció de la poma crua, la pinya crua o la de mida petita. Com a alternativa podem oferir la poma rostida, ratllada o cuita.
    - **Gelatines:** risc d'aspiració.
    - **Blat de moro:** les crispetes, encara que siguin casolanes, tenen risc perquè els pot quedar el gra dins. La panotxa de blat de moro també pot bloquejar les vies aèries
    - **Patates xips, "nachos"** o aquest tipus d'aliments.
    - **Fruites deshidratades soles:** panses, prunes, etc.
    - **Biscotes, "crackers" o "picatostes" de pa torrat:** el problema d'aquests aliments és la manera que tenen de trencar-se, millor donar-li el pa tou.
    - **Carn tallada a daus grans,** carn amb **pell** o carn molt **dura, fibrosa** o amb molt de **greix.** O en forma de broquetes o de tacs.
    - **Peix amb espines.**
    - **Vegetals crus.**

Com començar

A l'inici, s'ofereixen aliments en forma de **'finger foods'.** A partir dels 9 mesos, el nadó pot fer la **pinça** amb els dits. És important **introduir aliments progressivament,** mantenint la lactància fins a almenys els 12 mesos. Als 12 mesos introduir-lo a la **taula familiar.**

Incloure en les "menjades principals", com a mínim:

1. Aliment ric en ferro: carns, peixos, mariscs, ous, llegums...

2. Aliment ric en midó / cereals: pa integral sense sal, patata, pasta integral, cuscús integral, quinoa, amarant, mill, blat sarraí, moniato, iuca, arròs (amb moderació), llegums, farines.

3. Aliment ric en greixos: oli d'oliva verge extra, alvocat, farina d'ametlles, crema de cacauet amb altres aliments, d'ametlles, d'avellanes o d'anacards 100%, tahini, coco ratllat o llet de coco, peix blau (ric en ferro + ric en greixos).

4. Una o diverses **verdures o hortalisses.**

5. Una o diverses **fruites de temporada.**

Tenir en compte que les **primeres setmanes** s'han d'oferir aliments **1-2 vegades al dia,** incloent-hi cada dia algun aliment **ric en ferro.** A l'inici posar aliments d'un en un i en **poca** quantitat al plat. Posteriorment, oferir aliments 3-4 vegades al dia, mantenint sempre la lactància a demanda (mínim fins als 12 mesos, ideal fins als 24).

I si no vol un aliment?

És freqüent que els nadons rebutgin certs aliments, sobretot entre els 2 i els 6 anys.
Sobretot, **no forçar-los.**
Té una explicació: es tracta d'un **instint** que els ajuda a prevenir intoxicacions. No s'ha de forçar el consum, ja que podria desenvolupar **neofòbia.** El cervell del nadó podrà acabar acceptant l'aliment si s'introdueix a la dieta de manera progressiva.

Recomanacions:

- Evitar forçar el nen.
- Seure amb ells a menjar a diari.
- Crear un clima tranquil i distès.
- Fer menús saludables tots els dies.
- Implicar-lo en la preparació dels aliments.
- Anar amb ells a comprar i escollir les verdures.
- Afavorir que provi o llepi sense forçar.
- Combinar aliments difícils amb aliments fàcils.
- Ser pacients i entendre que tenen tota la vida per provar coses noves.

Aigua

Es recomana que la ingesta d'aigua comenci **a partir dels 6 mesos,** coincidint amb l'inici de l'alimentació complementària.

Higiene bucal

És important iniciar la **higiene bucal des del principi:**

- Quan no hi ha dents: netejar les **genives** amb una gasa o didal de silicona
- Aparició de la primera dent: utilitzar una pasta dental de 1000 ppm de fluor i un **raspall segons l'edat** (raspall elèctric a partir dels 6 anys)
- A partir dels 3 anys: utilitzar una pasta dental de 1450 ppm de fluor
- Fins als 10 anys es recomana que primer es raspallin ells les dents, i que després l'adult faci un repàs.
- Cal **raspallar les dents com a mínim dues vegades al dia.**
- Realitzar **revisions anuals** des de l'any de vida.
- Usar **fil dental.**
- **Quantitat de pasta** de dents a utilitzar en cada rentada:
    - 1 any: mig gra d'arròs
    - 2 anys: un gra d'arròs
    - 3 anys: un pèsol

Errors freqüents

- Forçar a menjar.
- Utilitzar distraccions múltiples.
- No mantenir la supervisió en tot moment.
- No oferir la presentació i/o l'aliment de forma correcta.

Llocs d'interès

Instagram:

- Escuela de BLW
- BLW_a_comer
- Blwrecetas
- Chefparabebes

Llibres:

- Sense dents i a mossegades, de Juan Llorca i Melisa Gómez
- Baby Led Weaning, de Begoña Prats
- Mi niño come de todo, de Begoña Prats
- Con mis manitas, de Clara Farràs

Aplicacions:

- BLW idees
- BLW meals
- Recetas para bebès

Tota la gestió de la teva salut
a **l'App Mi Quirónsalud**

DESCARREGA'T L'APP

DISPONIBLE EN Google Play

Consíguelo en el App Store

hgc.es

Hospital Universitari General de Catalunya

Grupo quirónsalud

C/ Pedro i Pons, 1 - 08190
Sant Cugat del Vallés Barcelona
93 565 60 20

Quirónsalud.
Més de 180 hospitals, instituts i centres mèdics dedicats a la teva salut.