



Método Baby-led weaning (BLW) versus alimentação complementar tradicional: comparação dos impactos no desenvolvimento infantil

Baby-led weaning (BLW) method versus traditional complementary feeding:
comparison of impacts on child development

Método Baby-led weaning (BLW) versus alimentación complementaria tradicional: comparación de impactos en el desarrollo infantil

Isabela Maria Sobral Binda¹, Thaís Bueno da Rosa Soares², Luiza Carmita Assunção Mafra³, Brenda Menegaro Wilhelms⁴, Luana Ribeiro Camargo¹, Felipe Machado Araújo⁵, Patrícia Assis Frota⁶, Micaella Garcia Marino⁷, Júlia Maria Gagliardi⁸, Amanda Brigone Pecchio⁹.

RESUMO

Objetivo: Comparar os impactos do Baby-Led Weaning (BLW) e da alimentação complementar tradicional no desenvolvimento infantil, com foco em desenvolvimento motor, preferências alimentares, comportamento alimentar, e segurança. **Métodos:** Revisão bibliográfica integrativa, fundamentada em pesquisa na base de dados eletrônicos PubMed Central (PMC). Os termos de pesquisa incluíram “Baby-Led Weaning”, “BLW”, “Traditional Complementary Feeding” e “Development”, englobando um total de 14 artigos selecionados para análise detalhada, entre os anos de 2014 a 2024. **Resultados:** Estudos recentes abordam que crianças que iniciam alimentação complementar com o método BLW podem se beneficiar da aquisição de algumas habilidades durante o seu desenvolvimento e crescimento, como capacidades motoras, autonomia, saciedade e linguagem, comparativamente ao método de alimentação complementar tradicional. O aporte nutricional, energético e possíveis riscos de engasgos, a maioria das evidências analisadas demonstram não haver diferenças estatísticas significativas entre as duas formas de introdução alimentar. **Considerações finais:** É evidente a emergente importância que o tema vem ganhando nos últimos anos. Assim, se faz necessário o desenvolvimento de mais estudos dada a complexidade em elucidar os reais benefícios e impactos do BLW no desenvolvimento infantil, crescimento e nutrição na infância, além de avaliar possíveis riscos de incidentes comparativamente com a alimentação complementar tradicional.

Palavras-chave: Baby-led weaning, Alimentação complementar tradicional, Desenvolvimento infantil, impacto.

ABSTRACT

Objective: To compare the impacts of Baby-Led Weaning (BLW) and traditional complementary feeding on child development, focusing on motor development, food preferences, eating behavior, and safety. **Methods:** Integrative literature review, based on research in the electronic database PubMed Central (PMC). The search terms included “Baby-Led Weaning”, “BLW”, “Traditional Complementary Feeding” and “Development”,

¹ Faculdade Brasileira de Cachoeiro (Multivix), Cachoeiro de Itapemirim – ES.

² Universidad de la Integración de las Américas (UNIDA), Ciudad del Este - Alto Paraná - Paraguai.

³ Universidade Potiguar (UNP), Natal - RN.

⁴ Centro Universitário para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí (UNIDAVI), Rio do Sul - SC.

⁵ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Vitória da Conquista - Bahia.

⁶ Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró (FACENE-RN), Mossoró - RN.

⁷ Universidad Nacional de Rosario (UNR), Rosario - Santa Fe - Argentina.

⁸ Faculdade de Ciências da Saúde de Barretos Dr. Paulo Prata (FACISB), Barretos - SP.

⁹ Universidade de Taubaté (UNITAU), Taubaté - SP.

encompassing a total of 14 articles selected for detailed analysis, between the years 2014 to 2024. **Results:** Recent studies address that children who initiate complementary feeding with the BLW method can benefit from the acquisition of some skills during their development and growth, such as motor skills, autonomy, satiety and language, compared to the traditional complementary feeding method. Regarding nutritional and energy intake and possible choking risks, most of the evidence analyzed demonstrates no statistically significant differences between the two forms of food introduction. **Final considerations:** The emerging importance that this topic has gained in recent years is evident. Therefore, it is necessary to develop further studies given the complexity of elucidating the real benefits and impacts of BLW on child development, growth and nutrition in childhood, in addition to evaluating possible risks of incidents compared to traditional complementary feeding.

Keywords: Baby-led weaning, Traditional complementary feeding, Child development, Impact.

RESUMEN

Objetivo: Comparar los impactos del Baby-Led Weaning (BLW) y la alimentación complementaria tradicional en el desarrollo infantil, centrándose en el desarrollo motor, las preferencias alimentarias, la conducta alimentaria y la seguridad. **Métodos:** Revisión bibliográfica integradora, basada en investigaciones en la base de datos electrónica PubMed Central (PMC). Los términos de búsqueda incluyeron “Baby-Led Weaning”, “BLW”, “Traditional Complementary Feeding” y “Development”, abarcando un total de 14 artículos seleccionados para un análisis detallado, entre los años 2014 a 2024. **Resultados:** Estudios recientes abordan que los niños quienes inician la alimentación complementaria con el método BLW pueden beneficiarse de la adquisición de algunas habilidades durante su desarrollo y crecimiento, como la motricidad, la autonomía, la saciedad y el lenguaje, en comparación con el método de alimentación complementaria tradicional. En cuanto al aporte nutricional y energético y a los posibles riesgos de asfixia, la mayor parte de la evidencia analizada muestra que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambas formas de introducción de alimentos. **Consideraciones finales:** Es evidente la importancia emergente que el tema ha ido ganando en los últimos años. Por tanto, es necesario desarrollar más estudios dada la complejidad de dilucidar los beneficios e impactos reales de la BLW en el desarrollo, crecimiento y nutrición infantil en la infancia, además de evaluar posibles riesgos de incidencias frente a la alimentación complementaria tradicional.

Palabras clave: Baby-led weaning, Alimentación complementaria tradicional, Desarrollo infantil, Impacto.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a alimentação infantil tem se tornado um tema de grande destaque nas discussões sobre saúde e desenvolvimento das crianças, especialmente no que diz respeito às diferentes abordagens de introdução alimentar e seus efeitos a longo prazo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o aleitamento materno seja exclusivo até os seis meses de vida, oferecendo ao bebê todos os nutrientes e a proteção imunológica necessários para essa fase inicial de crescimento.

Após o período de seis meses, é indicada a introdução de alimentos sólidos de forma gradual, mantendo a amamentação como complemento nutricional até pelo menos o segundo ano de vida (MARTINÓN-TORRES N, et al., 2021). Nesse contexto, a OMS resalta que essa introdução deve ser realizada de maneira segura, oportuna e adequada, adaptando-se às necessidades nutricionais e desenvolvimento do bebê (D'AURIA E, et al., 2018). Essa transição do leite materno para uma dieta diversificada é um marco no desenvolvimento da criança e exige atenção especial para garantir que suas necessidades nutricionais sejam atendidas.

Os primeiros anos de vida representam uma fase crítica de transição alimentar, na qual a amamentação exclusiva é gradualmente substituída pela introdução de alimentos sólidos, conhecida como alimentação complementar. Esse período é essencial para o crescimento e o desenvolvimento saudável da criança, já que o aporte nutricional adequado nessa fase impacta diretamente seu bem-estar físico e mental (NUZZI G, et al., 2022; BOSWELL N, 2021).

A alimentação complementar, portanto, não é apenas uma questão de nutrição; ela desempenha um papel fundamental para a sobrevivência e prevenção de doenças em longo prazo, sendo também uma ferramenta importante na prevenção de deficiências nutricionais e doenças crônicas. Essa etapa contribui para a prevenção de sobrepeso e obesidade na infância e ao longo da vida, já que a criança está em um estágio de grande vulnerabilidade, em que o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis pode promover

benefícios duradouros (MARTINÓN-TORRES N, et al., 2021). Diante do desafio de uma alimentação complementar balanceada e eficaz, duas abordagens se destacam: a alimentação complementar tradicional e o desmame guiado pelo bebê, conhecido como Baby-Led Weaning (BLW).

Cada uma dessas abordagens possui características específicas que influenciam o desenvolvimento infantil de formas distintas, especialmente no que diz respeito ao desenvolvimento motor, comportamento alimentar e segurança (STUDER-PEREZ E e MUSHER-EIZENMAN D, 2023; MARTINÓN-TORRES N, et al., 2021). Tradicionalmente, a alimentação complementar envolve a introdução de alimentos em forma de purês e papinhas, oferecidos com o uso de colher sob supervisão e controle dos pais ou responsáveis. Esse método permite que os cuidadores garantam a ingestão de uma variedade de nutrientes e monitorem a quantidade de comida ingerida (STUDER-PEREZ E e MUSHER-EIZENMAN D, 2023).

Com o tempo, os alimentos passam a ser oferecidos em pedaços pequenos, à medida que a criança desenvolve suas habilidades mastigatórias e motoras, permitindo uma transição gradual para a alimentação familiar (NUZZI G, et al., 2022). Essa abordagem é amplamente aceita e utilizada, mas requer paciência e adaptação conforme a criança cresce e se torna mais independente em suas escolhas alimentares. Nos últimos 15 anos, no entanto, estratégias alternativas, como o BLW, ganharam popularidade entre os pais e cuidadores. Esse método, inicialmente introduzido por Gill Rapley em 2005, incentiva a autoalimentação do bebê, que passa a consumir os alimentos em pedaços ou tiras, sem que sua consistência seja alterada.

O BLW permite que o bebê explore texturas, sabores e formas de maneira autônoma, promovendo uma experiência sensorial que ajuda a desenvolver habilidades motoras e o controle de saciedade (STUDER-PEREZ E e MUSHER-EIZENMAN D, 2023; D'AURIA E, et al., 2018). Nessa abordagem, o papel dos pais é o de supervisores, incentivando a criança a controlar seu próprio processo de alimentação, o que pode promover independência e autonomia desde cedo. Além disso, o BLW é frequentemente apontado como benéfico para o controle do apetite do bebê e para sua resposta natural à saciedade, contribuindo para a prevenção de comportamentos alimentares excessivos e o desenvolvimento de hábitos saudáveis.

No entanto, embora o BLW tenha crescido em popularidade, evidências robustas sobre sua eficácia ainda são limitadas quando comparadas à alimentação complementar tradicional (STUDER-PEREZ E e MUSHER-EIZENMAN D, 2023; D'AURIA E, et al., 2018). Um dos principais pontos de preocupação com o BLW é o risco de engasgo, especialmente em bebês que ainda não desenvolveram totalmente as habilidades mastigatórias necessárias para processar alimentos sólidos em pedaços (NEVES SF, et al., 2022). Além disso, há preocupações sobre a ingestão inadequada de nutrientes essenciais, como ferro, zinco e vitamina B12, que são fundamentais para o crescimento e desenvolvimento infantil.

Esse receio é compartilhado tanto por pediatras quanto por pais, que buscam orientação sobre como introduzir uma dieta balanceada e segura para seus filhos (MARTINÓN-TORRES N, et al., 2021; NUZZI G, et al., 2022; STUDER-PEREZ E e MUSHER-EIZENMAN D, 2023). Dessa forma, o debate sobre os méritos e limitações de cada abordagem continua destacando a importância de escolher uma estratégia de introdução alimentar que seja segura, nutritiva e que atenda às necessidades individuais de cada bebê.

Assim, a escolha entre o BLW e a alimentação tradicional deve considerar as particularidades de cada criança, o contexto familiar e as orientações dos profissionais de saúde, visando garantir o melhor desenvolvimento e bem-estar infantil (MARTINÓN-TORRES N, et al., 2021). Diante disso, este estudo busca comparar os impactos do Baby-Led Weaning (BLW) e da alimentação complementar tradicional no desenvolvimento infantil, com foco nos aspectos de desenvolvimento motor, comportamento alimentar e segurança para os bebês.

MÉTODOS

Revisão integrativa foi desenvolvida seguindo os critérios da estratégia PVO, que representam: População ou Problema, Variáveis e Desfecho. Analisou-se a população estudada, crianças em introdução alimentar, expostas às variáveis baby-led weaning ou alimentação tradicional, com o objetivo de constatar o desfecho

no desenvolvimento infantil, por meio da pergunta de pesquisa: “Quais são as diferenças resultantes do uso das respectivas técnicas alimentares Baby-Led Weaning (BLW) e Alimentação Complementar Tradicional (TCF) no desenvolvimento infantil?”. As buscas foram realizadas na base de dados PubMed Central (PMC).

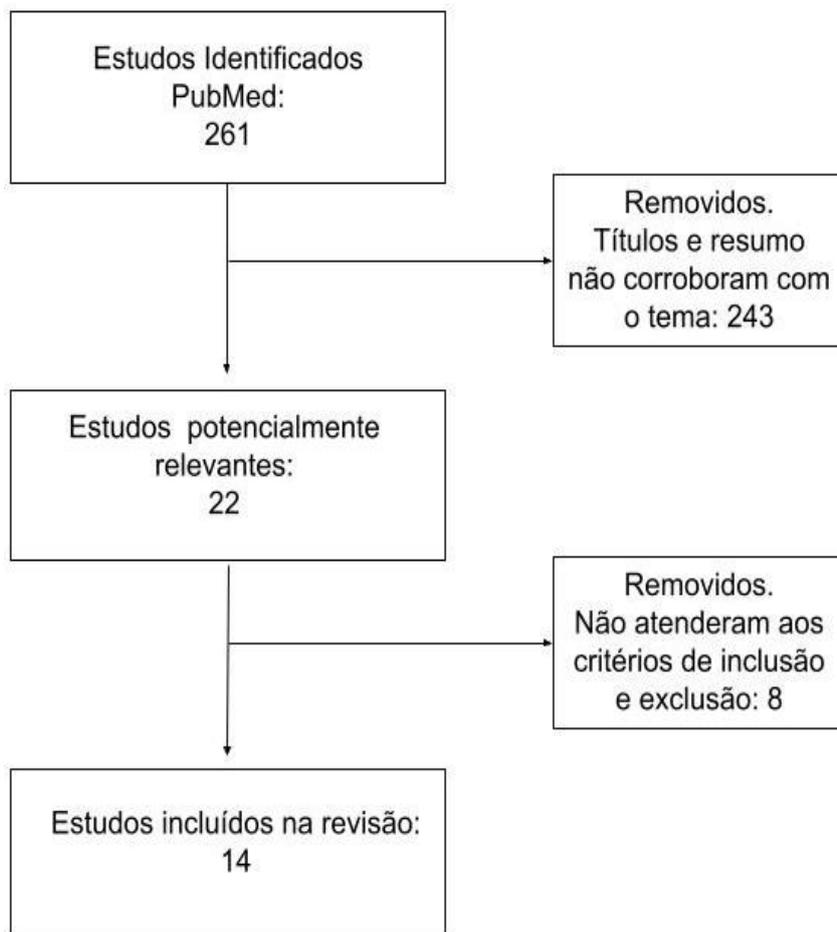
Foram utilizados os seguintes termos de pesquisa, combinados com os operadores booleanos "AND" e "OR", através da seguinte estratégia de pesquisa: ((Baby-Led Weaning) OR (BLW) OR (Traditional Complementary Feeding)) AND (Development). A busca inicial resultou em 261 artigos, que foram posteriormente submetidos aos critérios de seleção.

Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas inglês, português, espanhol; publicados no período de 2014 a 2024; que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa; estudos do tipo revisão e meta-análise; e que estavam disponíveis na íntegra. Os critérios de exclusão incluíram: artigos duplicados, artigos disponíveis apenas na forma de resumo, estudos que não abordavam diretamente a proposta estudada e aqueles que não atendiam aos demais critérios de inclusão. Após a aplicação dos critérios de seleção, 14 artigos foram selecionados para compor o presente estudo.

RESULTADOS

Após a aplicação da estratégia de pesquisa foram encontrados um total de 261 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 22, sendo removidos 8 artigos devido a duplicação na seleção dos artigos, totalizando para análise completa 14 artigos, conforme apresentado na **(Figura 1)**. Os resultados foram apresentados no **(Quadro 1)** e de forma descritiva.

Figura 1 - Critérios e resultados de seleção dos estudos.



Fonte: Binda IMS, et al., 2024.

Quadro 1 - Síntese dos principais achados sobre determinado tema.

N	Revista	Autores (Ano)	Principais achados
1	Revista Paulista de Pediatria	Neves SF (2022)	Este estudo foi conduzido para explorar as percepções de profissionais de saúde brasileiros sobre o método baby-led weaning (BLW) para alimentação complementar. Através de uma amostra de 458 profissionais, que atuam em pediatria, foi possível observar que a maioria dos participantes conhecia o BLW e reconhecia suas vantagens para o desenvolvimento infantil. Entretanto, as opiniões sobre a praticidade do método e o impacto na redução da ansiedade dos pais foram divergentes. A análise revelou que, embora o método seja amplamente conhecido e recomendado com certa frequência, existem preocupações relacionadas à sua conveniência e à experiência dos pais.
2	Scientific Reports	Moreira PR (2024)	Comparou-se três métodos diferentes de introdução de alimentos sólidos em bebês brasileiros: desmame rigoroso liderado pelos pais (PLW), introdução rigorosa liderada pelo bebê (BLISS) e um método misto. Avaliações foram feitas aos 5,5 meses, 9 meses e 12 meses, e a ingestão alimentar foi medida usando recordatórios de 24 horas. Os resultados mostraram que os bebês de todos os três grupos apresentaram ingestões semelhantes de energia e nutrientes aos 9 e 12 meses. Isso significa que os métodos PLW, BLISS e o método misto foram igualmente eficazes para garantir que os bebês recebam a quantidade adequada de nutrientes durante a alimentação complementar. Portanto, qualquer um desses métodos pode ser usado com confiança para promover o crescimento e o desenvolvimento saudável dos bebês.
3	Maternal & Child Nutrition	Webber C (2021)	Investigou-se como diferentes métodos de introdução de alimentos sólidos podem afetar o desenvolvimento da linguagem em crianças. Observou-se uma mudança de métodos tradicionais de alimentação para abordagens onde os bebês são mais independentes, como comer sozinhos e com as mãos. A pesquisa revelou que métodos que incentivam a autonomia infantil na alimentação e o consumo de alimentos familiares estão associados a melhores habilidades de linguagem. Este estudo mostra como os alimentos apresentados aos bebês pode influenciar aspectos importantes do desenvolvimento além das refeições.
4	Nutrients	Capra ME (2024)	Analisaram-se as práticas tradicionais e novas abordagens de alimentação complementar, como o desmame guiado pelo bebê e o desmame baseado em vegetais. Avalia-se como essas práticas podem afetar o risco de doenças não transmissíveis e os desafios que os pediatras enfrentam ao orientar os pais.
5	Children	Fernandes C, et al. (2023)	Este estudo teve como objetivo analisar as diferenças na responsividade emocional e alimentar entre cuidadores que implementaram anteriormente abordagens de alimentação tradicionais vs. não tradicionais. Cuidadores de 179 crianças entre 3 e 5 anos foram questionados sobre o método de alimentação complementar que eles seguiram anteriormente (70,4% relataram usar o TSF, 16,8% disseram que usaram o BLW e 12,8% usaram os dois métodos simultaneamente). Também foi utilizado o questionário de Práticas Abrangentes de Alimentação e suas respostas à angústia das crianças usando a Escala de Lidando com Emoções Negativas das Crianças. Os resultados mostraram que os pais que relataram usar um método de alimentação complementar não tradicional (BLW ou ambos) relataram menos pressão para comer e minimização de reações às emoções negativas das crianças, em comparação aos pais que usaram um método tradicional. As

			descobertas indicam uma possível ligação entre os métodos de alimentação complementar e a parentalidade responsiva, levantando a questão de qual desses fatores influencia o outro.
6	Nutrients	Morison BJ, et al. (2018)	O objetivo deste estudo foi determinar se a variedade de alimentos e as preferências alimentares percebidas diferem em bebês que seguem abordagens de alimentação guiada pelo bebê em vez das tradicionais abordagens de alimentação com colher para introduzir sólidos. Um total de 206 mulheres foram recrutadas no final da gravidez de uma única maternidade e randomizadas para os grupos Controle (n = 101) ou BLISS (n = 105). As participantes do BLISS também receberam apoio para amamentar exclusivamente até os 6 meses e três sessões educacionais sobre BLISS.
7	Revista Paulista de Pediatria	Moreira RP, et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado no qual foram avaliados 139 pares de mães e lactentes, divididos em três grupos: tradicional (46), Baby-Led Introduction to Solids (47) e misto (46). A análise demonstrou que a alimentação complementar em abordagem mista obteve maior adesão aos 7 meses de idade. Este estudo indica que a escolha do método de alimentação pode influenciar tanto a adesão materna quanto o desenvolvimento de habilidades infantis, com ênfase na abordagem mista como a mais eficaz.
8	Maternal & Child Nutrition	Ortega-Ramirez AD, et al. (2024)	O estudo teve como objetivo investigar se a duração da amamentação e o método de início da alimentação complementar afetam o comportamento alimentar em crianças de 3 a 6 anos. Crianças amamentadas por ≥ 4 meses tiveram menor probabilidade de serem exigentes ao comer entre 3-6 anos, em comparação com aquelas amamentadas por < 1 mês. Crianças que iniciaram a alimentação complementar com o método BLW ou abordagem mista apresentaram maior prazer na comida e menor exigência alimentar aos 3-6 anos, em comparação ao método tradicional. Portanto esse estudo indica que a amamentação prolongada e o uso do BLW ou abordagem mista foram associados a melhor
9	College of Human and Health Sciences	Brown A, et al. (2013)	O estudo avaliou duzentos e noventa e oito mães com um bebê de 18 a 24 meses que completaram um questionário longitudinal de autorrelato. Mães com um bebê de 6 a 12 meses relataram a duração da amamentação, o horário dos alimentos sólidos, o estilo de desmame e o controle materno. Aos 18 a 24 meses, as mães pós-parto completaram um questionário de acompanhamento examinando o estilo alimentar, e o peso da criança. Os resultados mostraram que bebês desmamados usando uma abordagem liderada pelo bebê foram significativamente mais responsivos à saciedade e menos prováveis de estar acima do peso em comparação com aqueles desmamados usando uma abordagem padrão.
10	Nature Portfolio	Moreira PR, et al. (2019)	Ensaio clínico randomizado conduzido para examinar a ingestão de energia e nutrientes em crianças brasileiras aleatoriamente designadas para três métodos distintos de Alimentação Complementar. (A) Desmame rigoroso liderado pelos pais (PLW); (B) Introdução rigorosa aos alimentos sólidos liderada pelo bebê (BLISS); e (C) um método misto. Um total de 115 bebês foram avaliados aos nove meses e 102 aos 12 meses. Crianças nos grupos PLW, BLISS e método misto exibiram ingestões alimentares comparáveis de energia, macronutrientes e micronutrientes aos nove e 12 meses. Bebês seguindo PLW, BLISS e métodos mistos demonstraram níveis semelhantes de ingestão de energia e nutrientes. Destacando a efetividade dessas abordagens em assegurar uma ingestão de nutrientes similar durante a fase crucial da alimentação complementar (FC).

11	BMJ Open	Morison BJ, et al. (2016)	Estudo transversal que observou a ingestão alimentar e comportamentos alimentares em 51 bebês pareados por idade e sexo (n=25 BLW, 26 TSF) de 6 a 8 meses de idade. Como resultado, se observou que bebês BLW eram mais propensos do que bebês TSF a se alimentarem sozinhos com toda ou a maior parte de sua comida ao iniciar a alimentação complementar. Embora não tenha havido diferença estatisticamente significativa no grande número de bebês que consumiram alimentos considerados como um risco de engasgo durante o WDR, então não podemos descartar maiores chances com BLW. Nenhuma diferença foi observada na ingestão de energia, mas os bebês BLW pareciam consumir mais gordura total e saturada, e menos ferro, zinco e vitamina B12 do que os bebês TSF.
12	Official Journal of the Japan Pediatric Society	Dogan E, et al. (2018)	Este estudo recrutou 280 bebês saudáveis de 5 a 6 meses de idade alocados para o grupo controle (alimentação tradicional com colher) (TSF) ou intervenção do grupo Baby-Led Weaning (BLW) em um ensaio clínico randomizado controlado. O crescimento dos bebês, os parâmetros hematológicos e a ingestão de ferro foram avaliados aos 12 meses de idade. Os bebês no TSF eram significativamente mais pesados do que aqueles no grupo BLW. Não houve diferença estatisticamente significativa na ingestão de ferro de alimentos complementares pelos participantes do grupo BLW e TSF que completaram os registros da dieta. Os parâmetros hematológicos foram semelhantes aos 12 meses. A incidência de engasgo relatada nas entrevistas semanais não foi diferente entre os grupos. Conclui-se que o BLW pode ser um tipo de alimentação complementar alternativa sem aumentar o risco de deficiência de ferro, engasgo e retardo no crescimento.
13	Journals Nutrients	Erickson LW, et al. (2018)	Estudo comparativo no qual duzentas e seis mulheres foram recrutadas no final da gravidez e foram randomizadas para os grupos Controle (n = 101) ou BLISS (BLW) (n = 105). Todas as participantes receberam cuidados infantis padrão. As participantes do BLISS também receberam suporte de consultoria de lactação até seis meses e sessões educacionais sobre o BLISS. Os resultados mostraram que comparados ao grupo de controle, os bebês BLISS consumiram mais sódio e menos gordura saturada. Nenhuma diferença foi aparente aos 24 meses de idade, mas a maioria dos bebês de ambos os grupos teve ingestão excessiva de sódio e açúcares adicionados. Concluiu-se que o método BLISS parece ser tão nutricionalmente adequado quanto a alimentação tradicional com colher, abordando preocupações relacionadas ao BLW não modificado. No entanto, tanto os bebês BLISS quanto os de controle apresentaram altas ingestões de sódio e açúcares adicionados aos 24 meses.
14	BMC Pediatrics	Daniels L, et al. (2015)	Estudo BLISS que recrutou 200 famílias de Dunedin, Nova Zelândia, registrado no único hospital de maternidade da região. Os pais foram randomizados em um grupo de intervenção (BLISS) ou controle para uma intervenção de 12 meses com acompanhamento adicional aos 24 meses de idade. Ambos os grupos receberam o atendimento infantil padrão fornecido a todos os pais na Nova Zelândia. O grupo de intervenção recebeu contatos adicionais dos pais para suporte e educação sobre o BLISS desde antes do nascimento até os 12 meses de idade. Espera-se que forneça uma visão sobre a viabilidade BLW para a alimentação complementar e até que ponto esse método de alimentação afeta o peso corporal do bebê, a qualidade da dieta e o status de ferro e zinco.

Fonte: Binda IMS, et al., 2024.

DISCUSSÃO

O método BLW, que se baseia na autoalimentação, destaca-se ao promover uma autonomia alimentar maior para o bebê, permitindo que ele manipule os alimentos de forma independente, explore diferentes texturas e formas e experimente os alimentos no próprio ritmo. Esse processo de exploração sensorial e física facilita o desenvolvimento da progressão mão-boca e proporciona um envolvimento mais ativo no processo alimentar (CAPRA ME, et al., 2024).

Essa abordagem não só ajuda o bebê a desenvolver habilidades motoras finas e grossas, essencial para o controle preciso de movimentos e fortalecimento muscular, mas também contribui para o desenvolvimento de uma relação positiva e saudável com a comida, pois ele é incentivado a escolher e experimentar os alimentos de maneira autônoma (DANIELS L, et al., 2015). Em um ensaio clínico planejado por Morison BJ et al. (2018), entre 206 participantes, os pesquisadores concluíram que o grupo em que o método de introdução alimentar utilizado foi o Baby-Led Weaning (BLW) apresentou uma maior variabilidade de alimentos na composição de sua dieta, bem como uma introdução precoce a alimentos com diferentes texturas.

Essa variedade alimentar oferecida desde os primeiros anos é fundamental, pois os hábitos alimentares são comportamentos que se estabelecem na primeira infância e tendem a ser mantidos ao longo da vida. A diversidade de alimentos e a exposição a diferentes texturas podem influenciar positivamente na liberdade de novos alimentos e no desenvolvimento de preferências alimentares saudáveis (FERNANDES C, et al., 2023; BROWN A, et al., 2013).

De forma complementar, o estudo de Ortega-Ramírez AD et al. (2024) demonstrou que a introdução precoce de alimentos mais texturizados estava associada a um menor padrão de critério alimentar em crianças entre 3 e 6 anos de idade. Isso sugere que a oferta precoce de alimentos variados e texturizados, característica do método BLW, pode reduzir a seletividade alimentar na infância, facilitando a conveniência de uma dieta mais equilibrada e diversificada. Desta forma, a prática do BLW não apenas incentiva habilidades motoras e autonomia, mas também pode ter benefícios a longo prazo no desenvolvimento de hábitos alimentares mais flexíveis e saudáveis, promovendo uma relação alimentar positiva que pode durar até a vida adulta.

Em um estudo de Daniels L, et al. (2015), prorrogado através de um ensaio clínico planejado, foi avaliado o impacto do método Baby-Led Weaning (BLW) em comparação à alimentação complementar tradicional, com foco específico no desenvolvimento motor dos bebês. Os resultados indicaram que os bebês que utilizaram o método BLW envolveram maior envolvimento em atividades que desativaram o controle motor fino, como segurar, manipular e levar pedaços de comida até a boca.

Esse processo de interação direta com os alimentos exige que os bebês pratiquem de forma eficaz entre a mão e a boca, promovendo o desenvolvimento de habilidades motoras finas, essencial para o refinamento de movimentos precisos. Além disso, os bebês adeptos ao BLW obtiveram progressos nas habilidades motoras grossas, como o fortalecimento dos músculos do tronco e dos braços, devido à postura ereta necessária para manusear os alimentos e ao uso mais ativo dos músculos durante o processo de alimentação.

De forma semelhante, Erickson LW, et al. (2018) observaram que o BLW oferece mais oportunidades para o desenvolvimento motor, uma vez que expõe os bebês a uma variedade de texturas, formas e tamanhos de alimentos. Esse contato frequente e diversificado permite que a criança explore diferentes sensações táteis, o que estimula tanto o desenvolvimento motor quanto a curiosidade sensorial, incentivando-a a experimentar e explorar os alimentos de maneira ativa. Essa exposição repetida a alimentos com diferentes características também contribui para o aumento da capacidade de manipulação e controle sobre objetos, o que é uma vantagem importante do BLW em relação ao método tradicional.

Um achado adicional significativo foi apresentado no estudo BLISS, que indicou que os bebês alimentados pelo método BLW eram mais propensos a serem alimentados junto com a família. Esse hábito, além de promover a socialização e permitir que os bebês observem e imitem os hábitos alimentares dos adultos,

proporciona uma oportunidade para o desenvolvimento motor, pois a criança é incentivada a participar das refeições de forma ativa, inserindo-se no contexto da alimentação familiar (MOREIRA RP, et al., 2023). Comer em conjunto com a família possibilita ao bebê uma experiência de alimentação mais autônoma e interativa, fortalecendo suas habilidades motoras e promovendo uma relação positiva com o ato de se alimentar desde cedo.

Apesar dos benefícios apontados para o Baby-Led Weaning (BLW), algumas preocupações são levantadas por especialistas quanto a possíveis limitações nutricionais e desafios práticos na aplicação desse método. Dogan E, et al. (2018) e Daniels L, et al. (2015) destacam que, embora o BLW possa promover a independência alimentar e a autorregulação da ingestão, ele também pode levar a uma ingestão inadequada de nutrientes e calorias, especialmente porque o controle dos alimentos fica nas mãos da própria criança. Nesse sentido, há o risco de que o bebê não consiga consumir a quantidade adequada de nutrientes essenciais, o que pode afetar o crescimento e o desenvolvimento infantil.

Um dos pontos críticos do BLW é que a capacidade motora da criança pode não estar totalmente desenvolvida para lidar com a seleção e consumo de alimentos sólidos, o que pode limitar sua capacidade de absorver nutrientes essenciais de maneira eficaz. Em contraste, na alimentação complementar tradicional, os pais têm maior controle sobre a seleção e a quantidade dos alimentos oferecidos, garantindo um planejamento mais cuidadoso para atender às necessidades nutricionais da criança de forma adequada. Em relação a nutrientes específicos, como o ferro, Dogan E, et al. (2018) observaram que, embora as diferenças entre BLW e a alimentação complementar tradicional (TCF) não fossem significativas em termos de níveis de hemoglobina e ferritina, a ingestão de ferro em ambos os métodos foi semelhante (BLW: $7,97 \pm 1,37$ mg/dia; TCF: $7,90 \pm 1,68$ mg/dia).

No entanto, o estudo de Erickson LW, et al. (2018) aponta que crianças que seguem o método BLW apresentam uma ingestão inferior de nutrientes importantes, incluindo ferro, zinco, cálcio, vitamina C e vitamina B12, quando comparadas às crianças que seguem o método tradicional. Essa diferença nutricional pode ser significativa, já que esses nutrientes são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo e físico nos primeiros anos de vida. Por outro lado, a ingestão de sódio foi semelhante entre os dois grupos, o que pode indicar que o controle do sal pode ser gerido de forma similar em ambas as abordagens.

Do ponto de vista antropométrico, Dogan E, et al. (2018) observaram que não houve diferenças significativas entre os grupos BLW e TCF em termos de peso, altura e índice de massa corporal. No entanto, houve um maior ganho de peso aos 12 meses no grupo da alimentação complementar tradicional, possivelmente em função do controle mais ativo dos pais sobre a quantidade e qualidade dos alimentos. Esse controle parental no método tradicional pode permitir uma maior ingestão calórica, contribuindo para o crescimento, embora também possa ser um fator para o desenvolvimento de um peso elevado em alguns casos.

Além disso, a escolha por um método de alimentação responsiva, em que os pais e cuidadores observam e respondem aos sinais de fome e saciedade da criança, é fortemente associada a um padrão alimentar regulado pelo apetite, ajudando a criança a desenvolver uma relação mais saudável com a comida. Fernandes C, et al. (2023), em um estudo com 179 cuidadores de crianças entre 3 e 5 anos, demonstraram que o uso do BLW ou de um método misto (BLW e alimentação complementar tradicional) está associado a uma menor propensão à alimentação não responsiva, promovendo uma melhor autorregulação da ingestão alimentar.

Essa abordagem pode contribuir para reduzir o risco de sobrepeso e obesidade na infância, uma vez que permite à criança desenvolver autonomia e escuta de seus próprios sinais de saciedade (FERNANDES C, et al., 2023; BROWN A, et al., 2013; WEBBER C, et al., 2021). Essas características reforçam que o BLW, apesar de suas vantagens em promover a autonomia e a autorregulação, requer um planejamento cuidadoso para garantir que uma criança receba uma dieta equilibrada. Em resumo, embora o BLW promova um padrão alimentar mais responsivo e adequado ao apetite da criança, ele pode apresentar limitações em termos de ingestão nutricional e exigência motora, e por isso deve ser adequado e acompanhado por pais e profissionais de saúde para garantir uma nutrição completa e adequada para o crescimento infantil.

Apesar dos benefícios aumentados pelo Baby-Led Weaning (BLW), é essencial considerar os riscos potenciais associados a essa prática, especialmente o risco de engasgo. Embora o BLW incentive a autonomia e permita que o bebê explore texturas e sabores de maneira independente, ele também expõe à criança os alimentos em pedaços que, se não forem especialmente projetados, podem aumentar o risco de obstrução das vias respiratórias. Dogan E, et al. (2018) enfatizam a importância de fornecer orientações específicas aos cuidadores, tanto na escolha dos alimentos quanto na sua preparação, para reduzir o risco de engajamento.

Essas orientações incluem técnicas para cortar alimentos em formatos e tamanhos seguros, além de evitar alimentos perigosos, como uvas inteiras, pedaços grandes de frutas duras e nozes, que podem oferecer um risco elevado de interferência. Quando os cuidadores estão bem informados sobre essas práticas, os incidentes de engajamento tendem a diminuir, permitindo que os benefícios do BLW sejam realizados de forma mais segura e eficaz.

Além disso, Daniels L, et al. (2015) e Neves SF, et al. (2022) destacam que, apesar dos benefícios potenciais do BLW em relação à autorregulação da alimentação e ao desenvolvimento de habilidades motoras, a segurança alimentar deve ser sempre priorizada. Isso implica em garantir que os cuidadores recebam orientações detalhadas sobre práticas seguras durante a fase de introdução de alimentos sólidos. Essas orientações podem incluir instruções sobre como monitorar o bebê durante as refeições, evitar distrações e estar preparado para intervir rapidamente caso ocorra um episódio de engasgo. Tais providências aumentam a segurança do método e ajudam os cuidadores a se sentirem mais confiantes ao permitir que o bebê conduza sua alimentação.

Por fim, vale destacar que, independentemente do método de alimentação complementar escolhido, seja ele BLW ou alimentação complementar tradicional guiada pelos cuidadores, é essencial que a implementação seja feita de maneira responsiva, respeitando os sinais de fome e saciedade do bebê. Esse tipo de abordagem não apenas promove uma experiência alimentar mais segura, mas também contribui para o desenvolvimento de uma relação saudável com a comida desde cedo. Os cuidados e o respeito aos sinais do bebê durante a introdução alimentar, como a observação de suas preferências e ritmos, são fundamentais para garantir a segurança alimentar e o desenvolvimento saudável durante a infância, permitindo que o bebê adquira confiança em seu próprio processo de alimentação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme as evidências disponíveis, estudos mostram que o BLW é benéfico para o desenvolvimento, como a responsividade à saciedade, o incentivo à autonomia, e a aquisição de habilidades motoras e de linguagem. Em relação à ingestão de nutrientes, observa-se que tanto o BLW quanto a alimentação tradicional apresentam similaridade na ingestão energética de macro e micronutrientes, sendo ambos igualmente eficazes e saudáveis. No entanto, há divergências, pois, o BLW pode resultar em ingestão insuficiente de nutrientes caso não seja uma alimentação equilibrada. Embora o risco de engasgo não varie entre os métodos, profissionais como pediatras devem orientar pais e cuidadores de forma adequada na escolha dos alimentos, visando reduzir incidentes. Em suma, há a necessidade de mais estudos para entender os reais riscos e benefícios do BLW em comparação à alimentação tradicional, uma vez que os resultados são conflitantes, com pontos positivos e negativos em cada método, além de não ser possível tirar conclusões definitivas sobre a possível proteção contra o risco de sobrepeso ou obesidade infantil. Com o aumento de esforços em pesquisas, será possível uma compreensão mais abrangente dos impactos na nutrição e no desenvolvimento infantil, com consequências positivas para a saúde pediátrica.

REFERÊNCIAS

1. ARANTES ALA, et al. The baby-led weaning method (BLW) in the context of complementary feeding: a review. *Revista Paulista de Pediatria*, 2018; 36(3): 353-363.
2. BOSWELL N. Complementary Feeding Methods - A Review of the Benefits and Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021; 18 (7165): 1-15.

3. BROWN A, et al. Early influences on child satiety-responsiveness: the role of weaning style. Department of Public Health and Policy Studies, College of Human and Health Sciences, Swansea University, Swansea, UK; Department of Psychology, College of Human and Health Sciences, Swansea University, Swansea, UK Received 30 October 2012; revised 10 July 2013; accepted 15 October 2013.
4. CAPRA, Maria Elena et al. Complementary Feeding: Tradition, Innovation and Pitfalls. *Nutrients*, 2024; 16(5): 737.
5. D'AURIA, Enza et al. Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on. *Italian journal of pediatrics*, 2018; 44: 1-11.
6. DANIELS L, et al. Baby-Led Introduction to SolidS (BLISS) study: a randomised controlled trial of a baby-led approach to complementary feeding. *BMC Pediatrics*, 2015; 15(179): 101186.
7. DOGAN E, et al. Baby-led complementary feeding: a randomized controlled study. *Official Journal of the Japan Pediatric Society*, 2018; 60(12): 101111.
8. ERICKSON LW, et al. Impact of a Modified Version of Baby-Led Weaning on Infant Food and Nutrient Intakes: The BLISS Randomized Controlled Trial. *Journals Nutrients*, 2018; 10(6): 10.3390.
9. FERNANDES, Carla et al. Complementary feeding methods: associations with feeding and emotional responsiveness. *Children*, 2023; 10(3): 464.
10. MARTINÓN-TORRES N, et al. Baby-Led Weaning: What Role Does It Play in Obesity Risk during the First Years? A Systematic Review. *Nutrients*, 2021; 13: 1009.
11. MOREIRA PR, et al. Estimated energy and nutrient intake in complementary feeding methods in Brazilian infants: randomized clinical trial. *Scientific Reports*, 2024; 14: 13.
12. MOREIRA PR, et al. Estimated energy and nutrient intake in complementary feeding methods in Brazilian infants: randomized clinical trial. *Nature Portfolio*, 2019; 1; 1-8.
13. MOREIRA RP, et al. Adesão a diferentes métodos de introdução da alimentação complementar aos 7 meses de vida: um ensaio clínico randomizado. *Revista Paulista de Pediatria*, 2023; 41: 2021235.
14. MORISON BJ, et al. How diferente are baby-led weaning and conventional complementary feeding? A cross-sectional study of infants aged 6-8 months. *BMJ Open*, 2016; 6; 10665.
15. MORISON BJ, et al. Impact of a modified version of Baby-Led Weaning on dietary variety and food preferences in infants. *Nutrients*, 2018; 10(1092).
16. NEVES SF, et al. Brazilian health professionals perception about the Baby-Led Weaning (BLW) method for complementary feeding: an exploratory study. *Revista Paulista de Pediatria*, 2022; 40: 2020321.
17. NUZZI G, et al. The weaning practices: A new challenge for pediatricians? *Pediatr Allergy Immunol*, 2022; 33: 44-46.
18. ORTEGARAMÍREZ AD, et al. Early feeding practices and eating behaviour in preschool children: The CORALS cohort. *Maternal & Child Nutrition*, 2024; 13672.
19. ROMERO-VELARDE E, et al. Guidelines for complementary feeding in healthy infants. *Boletín Médico Del Hospital Infantil De Mexico*, 2016; 73(5): 338-356.
20. STUDER-PEREZ E, MUSER-EIZENMAN D. To feed or let eat! A scale of independence, exploration, and family to measure baby-led weaning as a complementary feeding approach. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2023; 36: 810-818.
21. WEBBER C, et al. An infant-led approach to complementary feeding is positively associated with language development. *Maternal & Child Nutrition*, 2021; 17(4): 13206.