

INTRODUÇÃO ALIMENTAR: MÉTODO *BABY-LED WEANING* (BLW)

FOOD INTRODUCTION: BABY-LED WEANING METHOD (BLW)

MAIA, Flávia Gonçalves¹
SANTOS, Alice Martins¹
CAETANO, Wania Duarte¹
OLIVEIRA, Liliane Maria¹
GOMES, Ana Paula dos Santos²

RESUMO

As mães são orientadas a amamentarem os bebês de forma exclusiva até os seis meses de idade. A partir deste momento, inicia-se a de introdução alimentar. Os primeiros alimentos oferecidos aos bebês nessa fase, são normalmente em forma de preparações pastosas, porém, na contramão deste conceito, um método para introdução alimentar das crianças foi desenvolvido, o *Baby-led Weaning* (BWL). Hoje, ainda não existe um consenso dentro da comunidade científica sobre a segurança do BLW e também sobre como essa forma de introdução alimentar pode influenciar as crianças futuramente. Assim, o objetivo principal da pesquisa foi identificar por meio de uma revisão narrativa da literatura as informações mais recentes quanto aos benefícios e malefícios do BLW. Para isto foi realizado um levantamento de artigos nas plataformas digitais Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo), além dos materiais da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Foi observado que o BLW traz muitos benefícios, que incluem desde uma menor exposição dos bebês a alimentos e/ou ingredientes inadequados, como produtos ultraprocessados, até o desenvolvimento da autonomia da criança e do relacionamento familiar.

Palavras-chave: Alimentação complementar. Introdução alimentar. Baby-led Weaning. BLW.

ABSTRACT

Mothers are advised to breastfeed babies exclusively until they are six months old. From this moment on, the introduction of food begins. The first foods offered to babies at this stage are usually prepared in the form of pasty preparations, however, contrary to this concept, a method for introducing children to food was developed, Baby-led Weaning (BWL). Today, there is still no consensus within the scientific community about the safety of BLW and also about how this form of food introduction can influence children in the future. Thus, the main objective of the research was to identify, through a narrative literature review, the most recent information regarding the benefits and harms of BLW. For this, a survey of articles on the Virtual Health Library (BVS) and Scientific Electronic Library Online (Scielo) digital platforms was carried out, in addition to the SBP materials. It was observed that BLW brings many benefits, which include less exposure of babies to inappropriate foods and/or ingredients, such as ultra-processed products, juices, sugar and salt, to the development of the child's autonomy and family relationships.

Keywords: Complementary feeding. Food introduction. Baby-led Weaning. BLW.

Graduandos do Curso de Nutrição do Centro Universitário Una Bom Despacho-MG. E-mail para contato: flaviapolice@hotmail.com

²Professora orientadora, mestre. Curso de Nutrição do Centro Universitário Una Bom Despacho-MG. Bom despacho - MG, dezembro de 2022.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta as mães a amamentarem as crianças de forma exclusiva até os seis meses de idade. A partir deste momento, inicia-se uma fase de muitas dúvidas, o início da alimentação complementar, também denominada de introdução alimentar (ARANTES *et al.*, 2018).

Aspectos culturais e tradicionais fazem com que os primeiros alimentos oferecidos aos bebês após os seis meses de idade, sejam em forma de preparações pastosas, porém, na contramão deste conceito, um método para introdução alimentar das crianças foi desenvolvido, o *Baby-led Weaning* (BLW) (TEMÓTEO; FONTES; FERREIRA, 2021).

O BLW compreende no desmame guiado pelo bebê. De acordo com Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), este método defende que os alimentos devem ser oferecidos às crianças em pedaços, tiras ou bastões, sem a necessidade do uso de utensílios como colheres, ou ainda, adaptar a refeição para o lactente como amassar, triturar ou desfiar os alimentos (SBP, 2017).

Entre as principais vantagens em se optar pelo método BLW no processo de introdução alimentar estão a possibilidade de a criança ter um contato mais direto com o alimento, descobrindo diferentes texturas e sabores. Além disto, inconscientemente os bebês passam a compreender e aprender sobre a saciedade (SANDOVAL; ALMEIDA, 2018). Porém, como o lactente se auto alimenta no BLW, as principais desvantagens desta metodologia seriam o risco de engasgo e a baixa ingestão de proteínas, vitaminas e minerais (SBP, 2017).

Hoje, ainda não existe um consenso dentro da comunidade científica sobre a segurança do BLW e também sobre como esta forma de introdução alimentar pode influenciar as crianças futuramente. Assim, esta pesquisa teve como objetivo principal identificar os benefícios e malefícios do BLW.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa, na qual a busca pelo conteúdo literário foi realizada por meio das seguintes plataformas digitais: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo), além dos materiais elaborados pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Os descritores

utilizados para pesquisa foram: “Alimentação complementar”, “introdução alimentar”, “*Baby-led Weaning*” e “BLW”. Para artigos em inglês, foram utilizados os seguintes termos: “*complementary feeding*”, “*food introduction*”, “*Baby-led Weaning*” e “BLW”. Os prefixos “e”, “ou”, “não”, “*and*”, “*or*” e “*not*” foram usados como operadores booleanos em todas as bases de dados.

Critérios de inclusão e exclusão

Considerados elegíveis para a pesquisa, artigos científicos publicados nos últimos cinco anos (2017 a 2022), em português ou inglês. Os estudos selecionados a partir do ano e idioma de publicação, passaram por uma triagem, e foram incluídos de acordo com os seguintes critérios:

- i. Participantes lactentes em fase de introdução alimentar, pais, cuidadores, ou profissionais da área da saúde/nutrição;
- ii. Método utilizado foi o BLW; e
- iii. Os estudos foram ensaios clínicos controlados aleatoriamente, série de casos, estudos observacionais ou revisões.

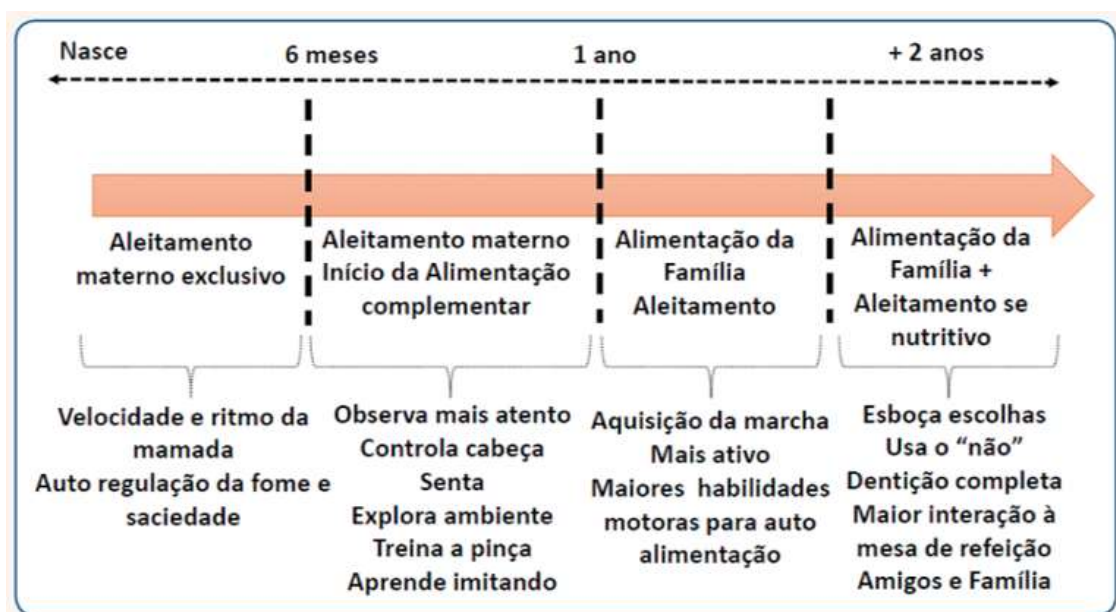
Excluídos artigos que não apresentaram resultados concluídos, ou seja, não se encontravam completos, os duplicados e os que abordavam outros métodos de introdução alimentar.

DESENVOLVIMENTO

Evolução alimentar das crianças

Durante o crescimento da criança ocorrem importantes alterações nos seus hábitos alimentares. É importante destacar que funcionalmente as crianças desde o momento de seu nascimento possuem a capacidade de autorregular sua alimentação, uma vez que, indicam o momento em que precisam se alimentar, a frequência e quando parar (SBP, 2017). No que diz respeito às características da alimentação do lactente até os dois anos de idade, as principais informações encontram-se na Figura 1.

Figura 1 - Alimentação da criança ao longo de seu crescimento



Fonte: SBP (2017)

Do nascimento até os seis meses de idade as crianças devem ter como alimento único e exclusivo o leite materno. A partir disto, o aleitamento materno continua, entretanto, inicia-se a fase de complementação ou introdução alimentar. Neste momento, a criança já possui maior controle do tronco e cabeça, é capaz de sentar e passa a realizar o movimento de pinça com as mãos. Após o primeiro ano vida, a criança passa a se alimentar juntamente com a família e possui maior habilidade e controle motor, facilitando a auto alimentação (SBP, 2017).

Assim que completa dois anos, a criança já possui dentição completa o que possibilita que novos alimentos sejam adicionados a dieta. Além disso, entende de uma forma mais ampla a palavra não, e assim passa a determinar aquilo que não agrada o seu paladar. Além da família, suas refeições passam a ser realizadas junto com amigos (SBP, 2017).

Leão *et al.* (2021) destacam que a introdução alimentar deve acontecer de forma gradual, não ultrapassando os limites do bebê e de sua família. O foco principal é fornecer a criança alimentos que completem o leite materno, fazendo com que as demandas energéticas e nutricionais sejam atingidas conforme a etapa de desenvolvimento da criança. Scarpatto e Forte (2018) complementam afirmando que a introdução de novos alimentos não deve ser vista unicamente a partir do ponto de

vista nutricional. Para os autores é preciso compreender que é neste momento que bons hábitos alimentares são apresentados e ensinados.

É importante que os pais estejam atentos ao desenvolvimento dos filhos, visto que, embora a introdução alimentar seja tradicionalmente iniciada aos seis meses de vida, a criança deve ter habilidade motora para desempenhá-la. Conforme apresenta a SBP (2017) “[...] entender os sinais de maturidade do lactente para introdução de alimentos sólidos é fundamental para uma alimentação complementar com sucesso”.

De acordo com o Manual de Alimentação da Infância à Adolescência também da SBP, é importante compreender que o sistema digestório e o renal do lactente ainda são imaturos no momento em que se inicia a alimentação complementar. Frente a isso, até os dois anos alguns tipos de alimentos devem ser evitados, como aqueles que contêm altas quantidades de açúcar, sal, gordura e condimentos. Além disto, alimentos industrializados e ultraprocessados também são contraindicados por causa dos aditivos químicos e físicos adicionados para sua conservação (SBP, 2018).

É recomendado que as crianças até os dois anos de idade, além do leite materno, consumam alimentos saudáveis, principalmente os “*in natura*” ou minimamente processados. Encontram-se dentro desta categoria de alimentos:

“Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; arroz branco, integral ou parbolizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos; frutas secas, carnes (boi, suína, peixe, de ave), ovos, iogurte sem açúcar” (SBP, 2018).

O momento de introdução alimentar compreende o primeiro contato que a criança vai ter com alimentos em consistência diferente da do leite materno. Frente a isso, para muitos pais, este é um momento de muita insegurança, pois existe o risco de engasgo, alergias e também intoxicação, caso o alimento oferecido esteja contaminado (SILVA *et al.* 2021).

Método de introdução alimentar tradicional (IAT)

O IAT é o método de introdução alimentar no qual o adulto é quem conduzirá as refeições e o alimento que será oferecido a criança em forma amassada e

pastosa, em textura de purê. Quem determina o ritmo em que a criança come e quais alimentos serão ingeridos é o adulto. A consistência do alimento vai alternando-se de forma progressiva conforme os reflexos de deglutição e a coordenação motora do bebê vão desenvolvendo-se. Espera-se que por intermédio da IAT, até o primeiro ano de vida a criança já seja capaz de comer alimentos com consistências e texturas diferentes, possibilitando que ela passe a fazer suas refeições juntamente com a família (SILVA, 2021).

A OMS e a SBP recomendam que o processo de introdução alimentar da criança ocorra seguindo este modelo tradicional com o propósito principal de respeitar os limites dos movimentos mastigatórios e de deglutição que a criança possui e vai adquirindo ao longo do tempo. Além disto, o Ministério da Saúde, incentiva que “a alimentação em família em um ambiente harmônico para a instalação de hábitos saudáveis [...] enfatizando a observação de sinais de saciedade do bebê” (GOMEZ et al. 2020).

As principais vantagens do IAT são: Maior controle dos pais com relação à quantidade e ao ritmo da alimentação; fornecimento de alimentos em textura e tamanho que respeitam os sinais de maturidade do bebê, seu desenvolvimento oral e neuro psicomotor. Quanto às desvantagens, destacam-se: Falta de autonomia de o bebê decidir quando e quanto vai comer; e se não forem introduzidas as texturas corretas para o bebê se alimentar, atrasos podem ser observados no desenvolvimento das habilidades de mastigação da criança (SILVA, 2021).

A adequação nutricional dos alimentos complementares é fundamental para a morbimortalidade na infância, incluindo desnutrição e sobrepeso. Sendo que a abordagem tradicional tem impacto na quantidade e nos tipos de nutrientes ofertados para o bebê, visto que os pais escolhem o que servir e quanto o bebê vai comer, através de papas e da colher. O método tradicional traz a orientação de inicialmente ofertar-se alimentos em forma de papas e purês, e com o passar do tempo, a evolução de consistência deve ser adaptada para papas com pedaços maiores de alimentos, até chegar a consistência da família, devendo ocorrer ao completar 12 meses (SCARPATTO; FORTE, 2018).

Método *Baby-led Weaning* (BLW)

O BLW, que traduzido para o português livremente significa “desmame guiado pelo bebê”, é um método de introdução alimentar alternativo ao tradicional e parte do princípio que os bebês a partir dos seis meses de vida já possuem habilidade neuro psicomotora para guiarem sua própria ingestão alimentar (RAPLEY; MURKETT, 2017). Isto se deve ao fato de que as crianças nesta idade já conseguem alcançar, agarrar e conduzir os alimentos até a boca, além de se manterem sentados com pouco ou nenhum auxílio. No BLW os pais deixam de ser aqueles que conduzirão todo o processo de alimentação da criança, e passam a assumir um papel intermediário. O bebê é que determinará o quanto será ingerido e a velocidade das refeições (NEVES *et al.*, 2022).

De acordo com Arantes *et al.* (2018) no BLW,

“os cuidadores atuam na alimentação em caráter intermediário pelo fato de disponibilizarem alimentos e proporcionarem um ambiente agradável para que os bebês possam exercitar as habilidades motoras e, assim, conhecerem os mais variados alimentos, percebendo o ato de comer em toda a sua essência”.

De modo geral, o corte BLW deve ser sempre pelo comprimento dos alimentos, fazendo com que tenham um pedaço para a criança segurar e comer. Deixar um pedaço da casca facilita a pega em algumas frutas, como a banana e a manga. A textura também é importante observar. No caso de legumes e carnes, por exemplo, eles devem estar firmes para o bebê segurar, mais macias para que ele consiga comer. Com o tempo vai se desenvolvendo e vai ter mais autonomia para fazer o movimento da pinça com os dedos, polegar e indicador e aí é hora de diminuir o corte para oferecer pedaços menores para o bebê pegar e levar a boca (ALMEIDA, 2021).

Quando a criança já faz o movimento da pinça ela pode comer também alimentos redondos, como lentilha, feijão e uva. Eles não devem ser oferecidos no início da introdução alimentar (ALMEIDA, 2021).

Benefícios e malefícios do BLW

Os benefícios apresentados são as refeições em famílias que favorece os laços afetivos, desenvolve a autonomia do bebê, coordenação motora, aceitação de

todos os tipos de alimentos oferecidos de diversos tipos de cortes, despertando tanto o visual quanto o gustativo, e vale ressaltar que bebês que tiveram a introdução alimentar BLW tiveram menos probabilidade de uma futura obesidade (GOMEZ *et al.* 2020). Entretanto, apesar dos benefícios divulgados sobre o método, os profissionais de saúde relutam em aconselhar a prática da nova abordagem, dado que ainda não há evidências de alto rigor científico frente a diversos questionamentos. As discussões giram em torno de possíveis comprometimentos negativos na saúde da criança, devido ao maior risco de engasgo, maior probabilidade de baixo consumo de energia e micronutrientes, principalmente ferro, já que a própria criança determina a quantidade e qualidade da comida por meio de diversos alimentos apresentados no ato de comer (Gomez *et al.* 2020).

Neves *et al.* (2022) em um estudo com 458 profissionais de saúde graduados, encontraram que 65,3% dos nutricionistas afirmaram conhecer o BLW. A maioria concorda que o método traz vantagens, como tornar os bebês mais propensos a compartilharem refeições em família, facilitar a adaptação aos sabores e às consistências dos alimentos, potencializar a mastigação e favorecer o desenvolvimento de habilidades motoras e que por isto costuma recomendar o método BLW.

Almeida *et al.* (2021) mostram que existem formas de apresentações adequadas e seguras para introduzir alimentos sólidos na nova abordagem de introdução alimentar BLW de acordo com as habilidades do bebê, proporcionando assim benefícios para o seu desenvolvimento motor, cognitivo e nutricional.

O BLW teve associação significativa com a saciedade do bebê, início da alimentação complementar e adequação de ganho de peso no estudo de Gomez *et al.* (2020).

Em um estudo realizado com 298 díades mãe-bebê, avaliaram o peso ao nascer, aos seis meses e o peso atual em crianças com idade de média de 8,34 meses e identificaram que os lactentes que se alimentavam com o uso de colher eram significativamente mais pesados do que os do grupo BLW. Essa relação foi independente do peso ao nascer, da duração da amamentação, da idade de introdução aos alimentos sólidos e do controle materno. O grupo BLW foi composto por 86,5% de crianças com peso normal, 8,1% com sobrepeso e 5,4% abaixo do peso. Em comparação, 78,3% do grupo que se alimentava de forma tradicional tinha o peso adequado, 19,2% estavam em sobrepeso e 2,5%, abaixo do peso, ou seja,

uma porcentagem maior daqueles lactentes com excesso de peso seguiu a abordagem tradicional. O peso ao nascer, o peso aos seis meses e o peso atual não tiveram relação significativa com a saciedade da criança ou com a capacidade de autorregulação. No entanto, o peso atual da criança teve uma associação significativa e inversa com a rejeição dos alimentos (SCARPATTO; FORTE, 2018).

No que diz respeito aos riscos do método, o principal é o de engasgo, mas conforme apresentou Arantes *et al.*, (2018), ele é equivalente em ambos os métodos de introdução alimentar, BLW e IAT. Isto demonstra que o receio vem mais por parte dos pais, do que se configura um risco real.

Já segundo Brown *et al.* (2018), o engasgo é um dos temas que gera mais insegurança por parte das famílias e profissionais da saúde quando as crianças estão sendo alimentadas por meio do BLW. Em um estudo realizado com 1.151 crianças, não encontraram associações significativas entre o tipo de alimentação, a frequência de uso de colher (para quem usa uma metodologia adaptada) e asfixia. Entretanto, os bebês cujos pais relataram engasgos e seguiam uma abordagem tradicional experimentam significativamente mais episódios de engasgos com alimentos em pedaços e purês do que os bebês dirigidos pelo BLW.

Um estudo transversal de comportamentos alimentares e de ingestão alimentar foi realizado com 51 bebês da mesma idade e sexo sendo 25 deles seguindo do método BLW e 26 do método tradicional, com faixa etária de 6 a 8 meses de idade. O estudo tinha como objetivo determinar se há diferenças na ingestão de nutrientes e na ingestão de alimento entre os bebês que seguem BLW e aqueles que seguem o método tradicional. Através do estudo pode-se perceber que os lactentes que seguiam o BLW tinham consumo de energia semelhante aos que seguiam o método tradicional e estavam comendo refeições em família com mais regularidade, porém, com o método BLW, houve um maior consumo de gordura total saturada e menor de ferro, zinco e vitamina B12 (MORISON *et al.*, 2018).

O engasgo e a ingestão de micronutrientes foram associados negativamente ao BLW, contudo sem diferenças estatísticas no estudo de Gomez e colaboradores (2020). Assim, apesar dos benefícios apontados, os riscos ainda merecem atenção no que diz respeito ao BLW. Frente a isto, novos estudos devem ser conduzidos a fim de comprovar cientificamente os benefícios e malefícios do método (GOMEZ *et al.*, 2020).

Utami *et al.* (2019) apresentam as experiências das mães que fizeram uso do BLW. O BLW foi aceito pelas mães tendo vários resultados positivos para o desenvolvimento de independência na hora das refeições de seus filhos. As mães ainda relataram que os filhos eram mais propícios a experimentar diferentes tipos de alimentos devido ao método de introdução alimentar utilizado. Já Arantes *et al.* (2018) revisaram as constatações científicas a respeito do BLW no âmbito da alimentação complementar e os bebês submetidos ao BLW são menos propensos ao desenvolvimento de sobrepeso, menos exigentes em relação ao tipo de alimento a ser consumido e possuem maior hábito de se alimentarem com suas famílias. Quanto a risco de engasgos, esta pesquisa demonstrou que eles são equivalentes em ambos os métodos de introdução alimentar, BLW e IAT. Os pontos negativos mencionados foram a bagunça, desperdício de comida e o receio quanto a possíveis engasgos. Por fim, a pesquisa apresentou que frente a escassez de dados sobre o BLW, o método ainda é pouco indicado, principalmente por profissionais da área da saúde.

Ainda é difícil sustentar a ideia de que o método BLW seja mais eficiente que o método de introdução alimentar tradicional. Engasgos e quantias são as dúvidas mais frequentes dos pais que são encorajados a utilização do BLW. Engasgos podem ocorrer em ambos os métodos de introdução alimentar, porém o BLW teria a vantagem de ensinar o bebê sobre saciedade, que seria o grande “trunfo” da introdução guiada pelo bebê (SCARPATTO; FORTE, 2018).

Rapley (2017) em um artigo intitulado “A Alimentação Complementar e o Método BLW”, defende as seguintes vantagens do BLW: compartilhamento de refeições em família; incentivo a hábitos alimentares saudáveis; estímulo ao desenvolvimento oral por meio da mastigação; menos estresse dos cuidadores nos momentos das refeições, visto que o processo é inteiramente gerenciado conforme o ritmo do bebê ; níveis significativamente mais baixos de preocupação com o peso dos bebês, com a pressão para comer e com a restrição alimentar; menos ansiedade; elevado grau de confiança diante das capacidades dos bebês para regularem a duração das refeições, bem como para escolherem o tipo e a quantidade de alimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como objetivo principal identificar por meio de uma revisão sistemática de literatura as informações mais recentes quanto aos benefícios e malefícios do BLW, afim de mostrar os dois métodos apresentados. Assim, a partir dos resultados, os bebês que fizeram sua introdução por intermédio do BLW foram menos expostos a fórmulas, chupetas, espessantes e mamadeiras. Além disto, quando completaram 12 meses, os bebês já se sentavam adequadamente a mesa e tinham o hábito de fazer refeições em família além de outros benefícios obtidos nesta pesquisa ficou evidente que esta metodologia está sendo cada vez mais usada pela sociedade, que incluem deste uma menor exposição dos bebês a alimentos inadequados, até o desenvolvimento da autonomia da criança e do relacionamento familiar.

Frente a isto pode-se inferir que as crianças que tiveram a introdução alimentar por meio do BLW terão uma menor propensão ao desenvolvimento de sobrepeso e desenvolverão um relacionamento com os alimentos mais saudável, pois consumirão uma maior variedade de alimentos naturais, compreenderão mais cedo a saciedade.

As orientações fornecidas pelos autores são coerentes com o desenvolvimento infantil, mas, limitar um processo complexo a uma única abordagem pode não ser factível para muitas famílias, e, portanto, não pode ser endossado - como forma única de alimentação infantil segundo o Departamento de Nutrologia da SBP (2017).

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, A. P. F. de. Segurança alimentar e apresentação dos cortes dos alimentos na abordagem de introdução alimentar baby led weaning. **Rev. Sítio Novo**, v.5, n.1, p.158-170, 2021.

ARANTES, A. L. A. *et al.* Método baby-led weaning (blw) no contexto da alimentação complementar: uma revisão. **Rev Paul Pediatr.**, v.36, n.3, p.353-363, 2018.

BROWN Amy; LEE,Michelle. Estudo descritivo que investigou o uso e a natureza do desmame conduzido pelo bebê em uma amostra de mães do Reino Unido. UK(Reino Unido)2017.

GOMEZ, M. S. *et al.* Baby-led weaning, panorama da nova abordagem sobre introdução alimentar: revisão integrativa de literatura. **Rev Paul Pediatr.**, v.38, ed 2018084, p.1-7, 2020.

LEÃO et al. Introdução alimentar: um olhar importante para o desenvolvimento infantil. **Rev Lit** v.30,p.21-30,2021.

MORISON,B. *et al.* How different are baby-led weaning and conventional complementary feeding? A cross-sectional study of infants aged 6–8 months. Departamento de nutrição humana da faculdade of otago jornal 5ª edição. Nova Zelândia, 2018.

NEVES, F. S. *et al.* Percepções de profissionais de saúde brasileiros acerca da prática do método Baby-Led Weaning (BLW) para alimentação complementar: um estudo exploratório. *Rev Paul Pediatric*.v.40, p.1-10, 2022.

RAPLEY, G. *et al.* Babyled weaning a new frontier.**ICAN**, v.7, p.77,85, 2017.

SANDOVAL; ALMEIDA, O método baby- led weaning como estratégia para alimentação complementar. Brasília DF 2018.

SILVA, M. R. et al. da. Introdução alimentar tradicional (IAT) x método baby-led weaning (blw). Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiania. 2021.

SCARPATTO, C. H.; FORTE, G. C. Introdução alimentar convencional versus introdução alimentar com baby-led weaning (BLW): revisão da literatura. **Clin Biomed Res.**, v.38, n.3, p.292-296, 2018.

SBP. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. A Alimentação Complementar e o Método BLW (Baby-Led Weaning). 2017. Disponível em:<
https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19491c-GP_-_AlimCompl_-_Metodo_BLW.pdf>. Acesso em: 28 set. 2022.

SBP. SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente,

na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. 4ed. São Paulo: SBP, 2018.

TEMÓTEO, FONTES, FERREIRA. Research, Society and Development, v. 10, n. 4, 2021 Disponível em :<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i4.14290>
acesso em 10/2022.

UTAMI, A. F. *et al.* "Becoming an independent feeder": infant's transition in solid food introduction through baby-led weaning. **BMC Proceedings**, v.14, n.18, p.1-7, 2019.