1. Co zrobić, jeśli dziecko nie akceptuje metody BLW? Jak go zachęcić?

Metoda BLW zazwyczaj wzbudza ciekawość u dziecka, ponieważ dostarcza wielu nowych doznań sensorycznych. Jeśli jednak dziecko nie wykazuje zainteresowania, warto co kilka dni ponownie proponować ten sposób jedzenia. W końcu nadejdzie moment, kiedy się nim zainteresuje. Dzieci uczą się przez naśladowanie, więc pomocne może być spożywanie posiłków razem z dzieckiem.

2. Czy jeśli jedno z rodziców ma alergię, należy unikać podawania tego pokarmu dziecku, np. orzechów lub kaszy gryczanej?

Nie ma potrzeby unikania podawania pokarmów potencjalnie alergizujących tylko dlatego, że rodzice mają na nie alergię. Ważne jest jednak, aby podawać je w bezpiecznych i kontrolowanych warunkach. Opóźnianie wprowadzania niektórych pokarmów, takich jak orzeszki ziemne, może zwiększyć ryzyko rozwoju alergii w przyszłości.

3. Co ile godzin powinno jeść 6-miesięczne niemowlę?

Każde dziecko ma swój indywidualny rytm i zapotrzebowanie na pokarm. Karmienie piersią odbywa się na żądanie. W przypadku rozszerzania diety, pokarmy stałe, do około 10. miesiąca życia, podajemy zazwyczaj po karmieniu piersią (np. 1-2 godziny później, chociaż brak jest oficjalnych zaleceń w tej kwestii). Na początku wprowadzamy 1-2 stałe posiłki dziennie, stopniowo zwiększając ich liczbę, w zależności od sygnałów dziecka. Jeśli maluch prawidłowo przybiera na wadze, rozwija się i jego wyniki badań są w normie, należy zaufać jego ośrodkowi głodu i sytości. Rolą rodzica jest podawanie posiłków bogatych w składniki odżywcze.

4. \*\*Co zrobić, jeśli dziecko jeszcze stabilnie nie siedzi? Czy można wtedy stosować BLW?\*\*

Dla bezpieczeństwa konieczna jest prawidłowa pozycja dziecka podczas jedzenia, aby uniknąć ryzyka zadławienia. Dziecko nie powinno odchylać się do tyłu ani osuwać na boki. Jeśli maluch się osuwa, można podeprzeć go poduszkami lub kocykiem, aby utrzymać pionową pozycję przez cały czas posiłku. Alternatywą jest sadzanie dziecka na swoich kolanach. W razie wątpliwości czy dziecko siedzi prawidłowo, warto skonsultować się z fizjoterapeutą lub poczekać, aż dziecko będzie stabilnie siedziało (nie musi samo siadać, ale ważne jest, aby utrzymywało stabilną pozycję po posadzeniu).

5. Czy jeśli 6-miesięczne dziecko ma trudności z trafianiem pokarmem do buzi, należy skonsultować się ze specjalistą?

W takiej sytuacji warto skonsultować się z pediatrą lub fizjoterapeutą.

6. Czy w metodzie BLW dziecko powinno używać rączek, czy raczej sztućców?

Dziecko może używać zarówno rączek, jak i sztućców. Zaleca się podawanie łyżeczki już od początku. Maluch będzie uczył się samodzielnego jedzenia sztućcami poprzez obserwację i praktykę.

7. Czy rollsy owocowo-warzywne można podawać od 8. miesiąca?

Nie jestem pewna, czym dokładnie są rollsy owocowo-warzywne. Do 12. miesiąca życia nie zaleca się podawania produktów zawierających cukier. Jeśli rollsy składają się z całych sprasowanych lub zmiksowanych owoców, można je podawać jako urozmaicenie diety. Jeśli jednak zawierają soki owocowe, są one traktowane jak cukier. Dotyczy to również musów owocowych. Produkty takie jak rollsy, batony owocowe czy musy są przetworzone, dlatego lepiej, jeśli dziecko spożywa całe owoce. Należy również pamiętać, że w codziennej diecie dziecka warzywa powinny stanowić większość wśród polecanych porcji owoców i warzyw.

8. Czy w metodzie BLW można podawać warzywa w różnych formach, np. buraczki w słupkach oraz jako papka?

Można podać obie formy – dziecko samo wybierze, która mu bardziej odpowiada.

9. Jak często karmić piersią podczas wprowadzania BLW? Jak i kiedy zmniejszać liczbę karmień?

Do ukończenia 1. roku życia karmienie piersią odbywa się na żądanie. Do około 10. miesiąca mleko matki lub mleko modyfikowane powinno stanowić podstawę diety, a pokarmy stałe podajemy po karmieniu. Po 10. miesiącu można stopniowo zastępować niektóre karmienia pokarmami stałymi, nadal karmiąc piersią na żądanie.

10. Czy pokarmy powinny być podawane w naczyniach, czy mogą być bezpośrednio na tacce?

Nie ma to większego znaczenia. Ważne jest, aby tacka była dobrze wyczyszczona i umyta pod bieżącą wodą. Wybierzmy sposób, który jest dla nas najwygodniejszy, z zachowaniem zasad higieny.