

Agnieszka: Czy BLW tak jak mówi większość źródeł od 6 miesiąca i wtedy kiedy maluszek potrafi siedzieć?

Tak, umiejętność stabilnego utrzymania pozycji siedzącej jest obowiązkowa, ale nie jest to to samo co samodzielny siad.

Lidia: Od kiedy najlepiej zacząć wprowadzać BLW?

Na każdym etapie rozszerzania diety można wprowadzić BLW. BLW to sposób w jaki postrzegamy jedzenie dziecka – umożliwiamy dziecku samodzielne jedzenie bez ingerencji w to – nie dokarmiamy, nie zachęcamy, a jedynie szanujemy jego decyzję i do niej się dostosowujemy. Zarówno w metodzie tradycyjnej, jak i w metodzie BLW należy podawać dziecku kawałki.

Agnieszka: A jakie poleciłaby Pani krzeselko do rozszerzania diety?

Polecam krzeselko, np. kinderkraft Enock lub Antilop z Ikei, ale do tego z Ikei należy dokupić podnóżek. Polecam szukać informacji o krzeselkach na profilach: mamafizjoterapeuta oraz fizjomummy.

Anna: Roczny maluch, córka do tej pory jadła super, metoda BLW. Aktualnie je tylko mięso i truskawki i chlebek z masłem lub awokado, martwić się czy przeczekać.

Proszę się nie martwić, ale obserwować. Możliwe, że za jakiś czas chętniej zacznie jeść pozostałe produkty. Warto zapoznać się również z tematem neofobii/wybiórczości pokarmowej, która jest naturalnym, ale ciężkim etapem w żywieniu dzieci.

Nikoła: od kiedy można próbować aby dziecko samo zaczynało jeść łyżeczka ?

Można próbować od początku rozszerzania diety, ale zazwyczaj przypada to na okres od 9 miesiąca życia dziecka.

Ewa: A jeżeli trzymamy dziecko na kolanach?

Można karmić dziecko trzymając je na kolanach, ale należy pamiętać o zasadach opisanych w poniższym artykule: <https://mamafizjoterapeuta.pl/2020/07/12/rozszerzanie-diety-a-siad/>

Lidka: A od czego zacząć od warzyw? owoców? czy to nie ma znaczenia?

Teoretycznie nie ma znaczenia, ale proponuję zacząć od warzyw.

Marta: Proszę polecić literaturę z zakresu BLW, najlepiej jakiś poradnik zbierający najważniejsze informacje w pigułce

Polecam następujące książki:

1. „Spokojnie, to tylko rozszerzanie diety” Małgorzata Jackowska, wyd. Mamania
2. „Rozszerzanie diety niemowląt” Magdalena Komsta, Maja Lech-Fitowska, Daria Matyjak, Marzena Szpak, wyd. wymagające
3. „Planer Smaków” Zuzanna Wędołowska, www.szpinakrobiblee.pl

Agnieszka: Czy rozszerzanie diety poprzez podawanie zmiksowanych pokarmów należy zacząć zgodnie z wytycznymi BLW? Tzn. że dziecko już musi utrzymywać stabilną pozycję siedzącą

Rozszerzanie diety metodą klasyczną można rozpocząć nie wcześniej niż w 17 tygodniu życia i nie później niż w 26. Dziecko musi wykazywać oznaki gotowości do rozszerzania diety:

- o Dziecko potrafi stabilnie siedzieć,
- o Zaniknął odruch wypychania wszystkiego z buzi,
- o Dziecko wykazuje zainteresowanie jedzeniem – wyciąga rączki, sięga po jedzenie z talerza rodziców,
- o Dziecko potrafi samodzielnie chwycić różne przedmioty/zabawki i włożyć je do ust,

Nikoła: czy dziecku 11 miesięcy możemy spróbować dać truskawki? czy lepiej przeczekać jeszcze?

Możemy podawać wszystkie produkty uznawane za zalecane dla niemowląt.

Agnieszka: Czy płacz, nerwowość dziecka jest normą przy początkach BLW?

Może być normą, ale nie należy wtedy oczekiwać od dziecka, że zje dany posiłek. Należy przerwać i spróbować innym razem.

Marta: córka jest uczulona na białko mleka krowiego. jak to się będzie miało przy rozszerzaniu diety? Próbować wprowadzać w późniejszym terminie? na razie jeszcze karmię piersią.

Lekarz prawdopodobnie zaleci prowokację pokarmem, ale należy zrobić to po konsultacji z lekarzem, nie na własną rękę.

Nikoła: czy poleca pani herbatki, które są dedykowane dla maluchów? czy lepiej trzymać się tylko wody?

Tylko woda.

Lidka: Czy to prawda, że BLW pomaga w rozwoju aparatu mowy dziecka?

Tak, BLW uczy gryzienia i żucia, co wpływa na prawidłowy rozwój mowy w przyszłości.

Agnieszka: A do kiedy podawać dziecku probiotyki? Są jakieś zalecenia?

Można podawać od urodzenia.

Marta: Czy są jakieś „gadżety”, które sprawdzają się na początku wprowadzania BLW? Kubeczki, sztućce?

Tak, są specjalne sztućce, talerzyki i kubeczki polecane od początku rozszerzania diety, ale nie wszystkie są konieczne. Na samym początku wystarczy tacka dołączona do krzesła lub stół oraz plastikowe miseczki, kubeczek. Poza tym polecanym kubeczkiem do nauki picia jest np. doidy cup, ale nie jest to must have. Do picia polecany jest również kubeczek ze słomką Bbox. Sztućce powinny być odpowiednio małe dla dzieci.

Lidka: A co jeśli dziecko nie chce jeść twardych produktów wybiera same miękkie?

Proponować dalej, ale tylko w bezpiecznej formie - nie podajemy twardego surowego jabłka w kawałkach, ani innych surowych produktów tego typu (np. marchewki).

Agnieszka: Czy możliwe że dziecko bardziej preferuje np marchewkę, ziemniaka, dynie niż np brokuła, kalafiora ze względu na słodki smak?

Jest to możliwe, ale wszystkie wymienione lubiane produkty mają również podobną konsystencję i teksturę, a brokuł i kalafior są zupełnie innymi warzywami. Nie da się jednoznacznie odpowiedzieć co jest przyczyną. Należy proponować dalej różnorodne produkty.

Po więcej informacji zapraszam na moje konto na Instagramie @zdrowe_smaki_blw