

3.4 BABY LED WEANING Y MONTESSORI

BLW son las siglas de Baby Led Weaning, es decir, **destete o alimentación complementaria a demanda del bebé o alimentación complementaria autorregulada por el bebé**. Sin embargo, yo solo uso ese termino para resumir -o por cuestiones de SEO jijiji XD-, cuando hablo de cómo iniciaron mis hijas su andadura con los sólidos siempre digo que fue **“directamente con trozos”**.

El término BLW viene del libro de Gill Rapley que hace unos años fue traducido por “El niño ya come solo” y yo siempre que lo uso me sonrío y me acuerdo de mi hermano, que con 5 meses le robó un filete a mi madre de su plato y se lo comió *a bocaos*, sin dientes. De la misma forma, **había visto comer a los niños cuando habíamos estado viajando por el Sudeste Asiático**. Ya os he dicho que en los cursos Montessorizate! hablamos de cuantísimo nos parecemos al primer Homo Sapiens que pisó la tierra y me gusta preguntarme cómo comería ese bebé, seguramente comería en brazos de sus padres y en un momento dado se lanzaría hacia el plato, que es exactamente como lo viví con mis hijas :)

Yo he sido lo que se conoce como *mala comedora*, es decir, que le producía no pocos quebraderos de cabeza a mis padres con el tema alimenticio, sumado a que de pequeña era muy delgada y comía muy despacio, ha supuesto muchos conflictos en casa, conflictos que yo tenía claro que no iba a vivir con mis hijas. Sabía que no iba a forzarlas, presionarlas, ni insistirles para que comieran, pero es que además odio el puré de verduras, así que cuando nació Abril tenía claro lo no que quería, pero no sabía cómo conseguir lo que quería. Por suerte, mientras estaba embarazada acompañé a una amiga al grupo de lactancia, y resulta que la asesora tenía un blog sobre maternidad. La asesora era Eloísa López, de Oh!La Luna, el blog Una maternidad diferente y de ser asesora pasó a ser amiga. <3

Ahora estáis de suerte porque **hay mucha más información y, además, Elo da talleres online y presenciales** :) Pero entonces Julio Basulto no había escrito *Se me hace bola*, y *Mi niño no me come* de Carlos González me hacía cuestionarme cosas pero no era muy práctico, así que me compré en inglés el libro de Gill Rapley y me empollé el blog de Elo, bien preparada para el día que Abril cumpliera seis meses (o siete que decía Rosa Jové en La Crianza Feliz XD).

No llegamos a los seis meses, a los cuatro me quitaba la comida del plato y a los cinco, desoyendo las recomendaciones oficiales (la asesora de lactancia que no cumple las recomendaciones de la OMS sobre lactancia, esa soy yo XDD) decidimos seguir al niño XD y observamos que nuestra hija estaba preparada, así que empezamos a ofrecerle alimentos. Emma empezó aún antes XDD El día que se sentó sola – sin ningún apoyo- por primera vez no tenía 5 meses y Abril montó una fiesta “Bieeen Emma por fin vas a poder comeeeeeer”. Y así fue, temprano quizás, imprudente para algunas personas, pero si cumplía el resto de los requisitos:

LOS REQUISITOS

- El bebé se mantiene sentado sin ayuda
- El bebé ha perdido el reflejo de extrusión
- El bebé sabe expresar su negativa
- El bebé tiene interés por la comida
- El bebé tiene ALREDEDOR de 6 meses (Muchas personas – y la OMS!- piensan que debemos esperar a los 6 meses pero mi experiencia como madre me dice exactamente lo contrario, los periodos sensibles varían de niño a niño. Elo lo explica genial en su blog).

LOS 10 “MANDAMIENTOS” DEL BLW

1/ **El bebé manda**, le ofrecemos la comida (previamente elegida por nosotros como adecuada) y él decide si quiere o no comerla. También decide si quiere comerla o estrellarla contra el suelo (interiorizar las normas sociales es posterior XD)

2/ El **sentido común**, es esencial a la hora de ofrecer solidos al bebé, y sobre todo, seguir al niño, tal y como nos pedía María Montessori.

3/ **Ofrecer significa dejar a su alcance**, no necesariamente meter en la boca (que puede ser hasta contraproducente).

4/ Una alternativa (que ya viene reflejada en Un ser humano de Silvana Quattrocci) es **ofrecer una cuchara precargada** con el alimento para que él se la introduzca en la boca.

5/ **Jamás dejamos a un bebé comiendo solo**. Por seguridad y porque la comida familiar es un acto social, así que **siempre comemos en familia**, a ser posible la misma comida para todos. Os recomiendo una trona evolutiva, muy adecuadas según la filosofía Montessori, en este post:



Tronas evolutivas ideales para **MONTESSORI**

6/ **Los alimentos potencialmente alergénicos** (frutos secos, algunas frutas, huevos, lácteos, pescado y marisco) se introducen progresivamente, de uno en uno, y muy atentos a las reacciones del bebé (si sois alérgicos sabréis que la comida primero pica en la boca), pero no hay evidencia de que sea recomendable retrasarlos. Hay una serie de alimentos que tampoco recomiendan ofrecer antes del año: azúcar, sal, miel (botulismo), bebida y tortitas de arroz (arsénico), algas (yodo), grandes pescados y mariscos (metales), espinacas y acelgas en grandes cantidades (nitratos), y en general cualquier alimento que no es recomendable para un adulto, menos lo es para un niño. Los niños menores de tres años no deberían comer frutos secos enteros tampoco.

7/ **No es todo o nada**, si el bebé nos lo pide podemos echarle una mano (si mis hijas tenían mucha hambre, las primeras cucharadas de comida pedían que se las diéramos y cuando estaban un poco saciadas y menos ansiosas, entonces seguían solas)

“Nunca ayudes al niño en aquella tarea en la que pueda ser exitoso por sí mismo” (salvo que él te lo pida).

8/ La alimentación complementaria **NO SUSTITUYE UNA TOMA DE LACTANCIA**, sea materna o artificial, siempre ofrecemos primero el pecho porque hasta el año de edad es el alimento principal de un bebé. Aunque si Emma veía que estábamos poniendo la mesa se soltaba de la teta XD siempre seguimos al niño XD

9/ Se puede combinar con triturados, **aunque no es necesario**. Si en casa tomáis purés habitualmente, ¿por qué huir de ellos?. Si el cuidador *subsidiario* del bebé tiene pánico a atragantamientos o si vuestra logística diaria no lo facilita, ¿por qué no combinar alimentación a trozos y triturada? Hay quien dice que es mejor no hacerlo porque los bebés se confunden, para mí esto es un argumento simplista que reduce la inteligencia del bebé a la de una piedra XD pero podemos hacer debate en los comentarios porque con las niñas hemos hecho BLW al 100%

10/ Debemos **distinguir un atragantamiento (una sucesión de arcadas o toses) de un ahogo verdadero (el alimento obstruye las vías respiratorias)**. El primero se suele resolver espontáneamente por el bebé (mi técnica de primeriza era contar hasta 10 ante el estupor familiar-social XD, con Emma ya pensarían, bueno si esta ha sobrevivido jajajaj), el segundo necesitaría de intervención, os dejo este vídeo sobre la técnica Heimlich en bebés.

COMO EMPEZAR

– Empezaremos por los **alimentos ricos en hierro**, los cereales instantáneos industriales están enriquecidos en hierro, las reservas de hierro tienden a acabarse alrededor de los seis meses y si toman leche materna, no lo aporta tampoco. Recordad que el hierro puede ser de origen animal y vegetal:)

– Las **verduras en bastones** son una buena forma de empezar, también el plátano machacado si nos agobian los atragantamientos, la fruta entera y con un poquito de piel, bien lavada, para que no resbale,... Si se la ofrecemos ya en trozos, nunca más grande que su puño. Ofrecer la comida en trozos pequeños en general no es buena idea hasta que han **desarrollado la pinza digital** (tengo la intuición de que los bebés que se alimentan así hacen todo lo posible por desarrollarla cuanto antes XD las habilidades y las necesidades siempre van de la mano).



– En algún momento, por pura imitación, **decidirán usar los cubiertos**, podemos ofrecer una presentación Montessori, muy, muy, muy simplificada, es decir utilizar los cubiertos muy muy despacio, dividiendo el proceso en pasos para que puedan asimilar cómo usarlos. Puede ser que el niño pase de nuestra explicación, es de hecho lo más que probable jiji, así que simplemente les animamos a usarlos, eligiendo unos cubiertos adecuados a pequeñas manitas y por imitación y ensayo + error, los acabarán usando correctamente.

– **Sobre todo, hay que empezar sin miedo, sin observarles como si fuera a desatarse una tragedia de un momento a otro, a parte de ser muy molesto, les resta confianza en si mismos.**

– Si no lo hacíamos con anterioridad, debemos **cuidar nuestros modales en la mesa**, decir “¡qué aproveche!”, servir a los demás, decir por favor y gracias, sin distracciones como la televisión o el móvil y preguntarnos por nuestro día... Son pequeños rituales que calan en los niños y ya sabéis que estamos sembrando, en la adolescencia igual no tienen tantas ganas de contarnos muchas cosas XD Para nosotros las cenas son un momento muy especial y me encanta.

– Os recomiendo pasar por la sección de Baby Led Weaning de Una maternidad diferente con mucha información.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

– La principal ventaja es que los peques desarrollan una **serie de destrezas** (concentración,

motricidad fina, oculo-manual, etc) que, aunque pudieran conseguir de otras formas, no sería tan divertido xD y también es la forma más fácil de respetar sus ritmos.

– A los padres, **nos “obliga” a confiar en ellos**, que a veces es casi un acto de fe, saber si ha comido lo suficiente en la era del reloj, los percentiles y los mililitros es complicado, nos prepara para confiar en ellos en el resto de etapas.

– También **nos obliga a comer mejor, porque tenemos que dar ejemplo**. Y en Montessori lo más importante es un buen ejemplo como os conté en el post sobre el rol del adulto :) un ejercicio de creatividad para comer todos lo mismo (porque no querrán comer aparte) y más sano, sin sal... Todo un huracán son los niños en nuestro día a día xD

– Te permite salir de casa sin llevar comida especial para ellos, **improvisar**, cambiar los planes y en definitiva, que el bebé participe de la vida social.

Las desventajas son la limpieza y las críticas, para lo primero hay “paliativos” (poner un hule en el suelo, comer en la cocina, tener un perro... XD), para lo segundo os puedo dar dos consejos:

– Pediatra. No mintáis al respecto, defender vuestra opción como padres si os cuestionan, con respeto pero con vehemencia. Con Abril su pediatra era maravillosa (Hola I. <3), con Emma fue complicado, porque nació, era y es muy delgada y además su pediatra, aunque siempre fue correcta, no concebía que pudiera comer sin dientes y siempre pensaba que su trastorno de sueño no era tal sino que tenía hambre, ¡hasta nos llegaba a pedir el menú diario!. Confieso que si hubiera sido primeriza, hubiera dudado, pero yo era ya madre vieja XD

– Entorno/ Familia / Amigos. Cuando Abril empezó a comer así, se montó un pequeño revuelo, pero nunca hay que perder la sonrisa, y menos con una parte tan importante de la vida de nuestros hijos como es familia carnal y extendida. A quien me quiso escuchar le ofrecí información (creo que tanta, que por pereza me dieron la razón y asunto zanjado XD) y a quien no, pues me autorregalé tapones imaginarios para los oídos xD Al cabo de unas semanas daba gusto verlas comer, el tiempo lo pone siempre todo en su sitio (aunque a algunos les parezca suerte XD) y al cabo de unos meses a cocinar





¿Y POR QUÉ ES MONTESSORI?

Pues por varias razones que os recuerdo ahora mismo:

- La primera es que es lo más **natural**, en Montessori siempre se aboga por las alternativas más naturales posible, comerse una pera a bocados es mucho más sano que comerse un potito de pera, con colorantes y conservantes.
- Se desarrollan actividades de **Gracia y Cortesía y Lenguaje**, comer la misma comida que sus padres o hermanos a la misma hora y en el mismo lugar que su familia, le ayuda a sentirse integrado en su familia.
- Le proporciona gran **autonomía**, pues le permite comer solo simplemente con la supervisión de su familia, siendo el protagonista y no un mero espectador de su alimentación. En la pedagogía Montessori se proponen pequeñas mesas con pequeñas sillas, pero en el ámbito familiar se pueden utilizar tronas evolutivas para que llegado el momento puedan subir y bajar solos.
- Favorece la **coordinación mano-ojo** (coger la comida del plato y llevársela a la boca parece fácil pero no lo es). El control de error en estas situaciones es muy claro 😊
- Favorece el desarrollo de la **Pinza digital**, para Montessori es importantísimo el desarrollo de la pinza (hay muchísimos materiales encaminados a desarrollarla), qué manera más maravillosa que

incentivarlo que con garbanzos, por ejemplo.

- Permite el desarrollo pleno de un periodo sensible de objetos pequeños que con algo que no fuera comida no podríamos permitirle por su seguridad (guisantes, por ejemplo)
- Otro de los pilares de Montessori es el aprendizaje a partir de los sentidos, el BLW es un verdadero **juego sensorial**, es alimentación complementaria, no sustituir la leche, el alimento principal hasta el año. Desarrolla sus sentidos (gusto, tacto, olfato, vista, y hasta el oído al espachurrar los alimentos).

Si tus hijos se han alimentado a base de purés, que no cunda el pánico, yo también y hoy día soy autónoma, me encanta cocinar y comer, mi dieta es variadísima (aún sin comer animales), y mi motricidad fina es digamos adecuada jiji (la de MachoAlfa sí es estupenda y también fue niño de purés XD). Es una opción más, una alternativa que quizás en España en los últimos años no era habitual – aunque en el resto del mundo sí- y que podemos ver si encaja en nuestra familia. **En crianza, pocas cosas son todo o nada y hay mil formas de fomentar estas habilidades sin hacer BLW.**

Espero que os haya gustado, si tenéis dudas hayan quedado mínimamente despejadas y/o os animéis a profundizar al respecto. **Y sobre todo, que disfrutéis el proceso.** Si estáis en ese momento en el que dormís poco y estáis hartos de recoger la comida del suelo y fregar varias veces al día, permitidme un consejo: **todo pasa.** De veras, es una fase más y pronto (aunque se nos haga muy largo) dejarán de ensuciarlo todo, e incluso ayudarán a sus hermanos a comer, sirviendo la comida a los demás o incluso preparando la comida para toda la familia. **Ya sabéis, los días son largos, pero los años son cortos, cortos, un suspiro casi <3**