



Centro Integral de Suelo Pélvico

Taller de alimentación complementaria y BLW

BLW es mucho más que comer
con las manos.

Ponente: Carmen Sabater. Matrona



Taller de alimentación complementaria y BLW

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

El inicio de la alimentación complementaria nos puede resultar estresante. No sabemos cómo, cuándo, ni por dónde empezar. Es una etapa llena de dudas y temores, pero no tenemos por qué vivirlo así. Nuestro peque nos irá guiando, solo necesitamos **un poco de apoyo e información**.

Y precisamente éste el motivo por el que decidí crear este taller.

El objetivo principal de la introducción de la alimentación es que el bebé tome contacto con alimentos diferentes a la leche materna o artificial y además que la familia disfrute comiendo unida. Con esta formación pretendo que el momento de comer se convierta en una actividad familiar **cotidiana y satisfactoria** para todos.

La ciencia avanza y lo que “se ha hecho siempre” ha demostrado no ser lo más adecuado, así que debemos ponernos las pilas y hacerlo lo mejor posible.

BABY-LED WEANING (BLW)

IBLW es mucho más que comer con las manos

Es un método de alimentación AUTORREGULADA POR EL BEBÉ en el que se respeta sus señales de hambre y saciedad, ayuda a que establezca una relación positiva con los alimentos, es seguro ya que favorece la adaptación a la alimentación sólida que todos acabamos comiendo y además favorece la coordinación psicomotriz y la exploración con los cinco sentidos.

¿QUÉ VEREMOS EN EL TALLER?

Al inicio conoceremos los signos de madurez de nuestros pequeños, saber cuándo están preparados para iniciar la **alimentación complementaria**, cuáles son los alimentos más idóneos para empezar y cuáles debemos posponer hasta el año de vida, los que implican mayor riesgo y las texturas más idóneas. También veremos un apartado de alergias e intolerancias muy interesante en esta época.

En la segunda parte, veremos qué es el **BLW**, cuándo empezar este método, los requisitos que debe cumplir nuestro pequeño/a, ventajas e inconvenientes, atragantamientos, cómo debemos ofrecer los alimentos y cómo hacer BLW mixto.

Y por último, tendremos una parte **práctica** para afianzar lo que hemos aprendido y ver cómo ofrecer los alimentos de la forma más segura. ¡Os pondré a prueba y lo haréis genial!

La alimentación infantil es un mundo, yo os ofrezco unas pinceladas iniciales para que podáis despegar con tranquilidad y paso a paso. No os puede prometer que vaya a ser fácil, ni rápido, pero sí real, saludable y que os divertiréis junto a ellos.

¿CUÁNDO REALIZAR EL TALLER?

Se recomienda iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses. Puedes realizarlo **unos meses antes** para poder adquirir más conocimientos a partir de los libros, páginas webs, perfiles y demás herramientas que os ofrezco al finalizar el taller. O bien, si tu bebé ya la ha iniciado, pero deseas **pasar de triturados a alimentación sólida** también te puede servir de guía.

- Si tu bebé va a empezar la alimentación complementaria, este taller es compatible con el taller de Alimentación Complementaria y BLW.