

 MATERNAMOS

COMO DOMINAR O MÉTODO
BLW E VIVER UMA INTRODUÇÃO
ALIMENTAR FELIZ



Curso Maternamos
Módulo II

Com Natalia Gómez Targa





APROVEITE AO MÁXIMO A SUA EXPERIÊNCIA
NO CURSO PARA MÃES E PAIS DE BABY LED
WEANING (BLW) DO MATERNAMOS!

1. Imprima esta apostila e fique preparada para fazer anotações durante nossos encontros.
2. Pense em alguma pergunta que você gostaria de fazer sobre o método BLW durante o curso. Se ela não for respondida durante o treinamento, vou responder por e-mail.



Antes do movimento de pinça, posso oferecer ao bebê

_____.

Depois do movimento de pinça, por volta de 9 meses, posso oferecer _____.

Para saber o que o bebê consegue fazer, devo sempre dar

_____.

Devo dar oportunidades para o bebê mexer com os _____
_____. É mais fácil começar com o garfo.

Primeiro posso oferecer a comida _____
e depois o bebê vai aprender a espetar sozinho.

Nem tudo precisa ser oferecido cortadinho. Posso dar
oportunidade para ele regular o tamanho da _____
_____ com o pão ou a banana, por
exemplo.

Comecei o BLW. O que devo esperar? _____

_____.

O bebê não vai _____!

Ele vai apenas explorar. Algumas ações que podem acontecer:



Tudo é novidade e aprendizado.

Em algum momento, ele vai colocar a comida na _____.

Ele vai fazer caretas, mas não significa que não gosta. Significa que _____.

No começo, ele vai colocar a comida para fora _____.

Não sabe _____ ainda. Ele vai apenas _____ os alimentos.

Depois vai desenvolver a _____.

Vai aprender a morder um pedaço da comida.

Com o tempo, vai começar a _____ de verdade.

Quando? O _____ vai te mostrar.

Gag reflex é _____.


Ele é um mecanismo de _____ e passa _____.

Não devo _____.

Outras anotações

O cocô do bebê vai _____, e isto é um sinal de que _____.
É esperado que o intestino fique mais preso.

A introdução alimentar tem altos e baixos. É um processo não _____.

Em algum momento, o bebê vai descobrir que a comida  e vai reduzir as _____ gradualmente. Cada bebê tem o seu ritmo.

Devo encarar a introdução alimentar como um caminho. O bebê é quem _____ e eu apenas o _____.

É importante lembrar sempre que o bebê que completa seis meses pode não estar _____. Ele está apenas pronto para começar a _____.

Seu bebê está indo bem no BLW? Sim! Mesmo que ele não coma, o importante é _____.

Desconstruir a ideia de que comer é igual a _____.

Leite materno é o _____ até o bebê completar um ano de vida. A comida é apenas um complemento. Por isso devo manter a amamentação em livre _____.

Desafios

#1: _____

#2: _____

#3: _____

Outras anotações

♥ MATERNAMOS



www.maternamos.com.br
contato@maternamos.com.br

