

Jeg bruger metoden baby-led weaning (BLW)

Information til sundhedsplejersken

Hvad er BLW?

BLW er en alternativ måde at introducere mad til børn på. BLW opfordrer til nysgerrighed på mad og gør bogstaveligt talt overgangen fra mælk til mad til en leg. Metoden understøtter barnets motoriske udvikling, pirrer hendes naturlige nysgerrighed og følger hendes lyst til at lege. Når barnet er omkring de seks måneder får hun lov til at spise selv. Hun bliver tilbudt den samme mad som resten af familien, vælger selv hvad hun vil have – og tager det selv i munden. Det er en forudsætning at familien tilbyder en sund varieret kost og ikke salter maden.

Ved siden af maden bliver barnet stadig ammet/får flaske efter behov. Barnet skærer selv ned på den kalorierholdige modermælk/erstatning i takt med at motorikken bliver bedre og mere fast føde kommer i maven.

Hvad er værdisættet i BLW?

BLW tager udgangspunkt i barnets behov og udvikling. I korte træk er filosofien bag BLW, at overgangsperioden er en tid, hvor barnet får lov at smage, føle, lege og eksperimentere med maden i dens naturlige form, uden forventninger og pres fra forældrenes side.

Barnet er en integreret del af familiens måltider fra starten.

Metoden giver en positiv introduktion, som kan påvirke barnets madvaner og attitude til mad, resten af livet.

Hvilke fordele har BLW?

De første forskningsresultater viser, at der kan være flere fordele ved at praktisere BLW. Barnet lærer fra starten at lytte til sin egen mæthedsfølelse; et studie viste at BLW mindsker risikoen for overvægt allerede tidligt i livet. Samme studie viste også at BLW-børn er mindre kræsne end børn der var blevet madet. En mor der praktiserer BLW er mindre kontrollerende i tilgangen til sit barn og hendes madindtag, hvilket hovedsageligt var grunden til at BLW-børn generelt var signifikant mindre kræsne, da de var mellem 1.5-2 år^{1,2}.

Et særdeles vigtigt perspektiv ved BLW er, at forældrene oplever meget mindre stress og færre frustrationer omkring baby og mad, end forældre der mader deres små¹.

1. Brown A, Lee M. Maternal control of child feeding during the weaning period: Differences between mothers following a baby-led or standard weaning approach. *Matern Child Health J.* 2011;15(8):1265-1271.

2. Brown A, Lee MD. Early influences on child satiety-responsiveness: The role of weaning style. *Pediatr Obes.* 2013.

Grundprincipperne i BLW er:

- Barnet tilbydes mad, når det er cirka 6 måneder og kan holde hovedet selv, hvis det sidder alene eller på skødet. - Barnet har en meget aktiv brækrefleks, der sikrer at mad der kommer for langt tilbage i munden, effektivt bliver skubbet ud igen. For at denne refleks kan sikre at barnet ikke bliver kvalt er det vigtigt at barnet sidder oprejst når det spiser
- Barnet skal ikke være sulten, når han tilbydes mad i starten, men tilbydes bryst eller flaske inden måltidet
- Barnet tager selv maden i munden
- Barnet bestemmer hvad, hvor meget og om han vil spise. Forældrenes opgave er at tilbyde en sund varieret kost
- Barnet spiser sammen med, og det samme som, resten af familien

Sådan støtter du en BLW-familie:

Barnet skal være motorisk klar til at spise selv: han skal kunne holde sit hoved selv og være i gang med at putte ting op til og i munden.

Familien skal ikke tilsætte salt til deres mad.

Når barnet begynder at skære ned på mælkemåltiderne skal familien huske at tilbyde varieret mad og inkluderer fedtholdige valgmuligheder.

BLW kan kun anbefales for raske børn i trivsel.