



## 2º Congresso de Pediatria

# **Baby Led Weaning** **- da teoria à prática**

**3 de março 2023**

Auditório do Hospital da Luz Lisboa

## Programa

- |       |  |  |
|-------|--|--|
| 14h00 | <b>Boas vindas e apresentação</b>  | Como criar um ambiente seguro na refeição BLW  |
| 14h10 | <b>Compreender o BLW</b><br>Fundamentos da introdução da alimentação complementar auto-regulada (BLW)<br>As várias abordagens na introdução da alimentação complementar                        | Gag reflex e engasgamento: Como atuar  |
| 14h35 | <b>Evidências em BLW</b><br>Principais estudos<br>Protocolo de pesquisa BLISS<br>Aplicabilidade, riscos e resultados<br>Benefícios e desafios do BLW   | 16h10 Coffee break   |
| 15h00 | <b>A introdução alimentar do ponto de vista do desenvolvimento do bebé e habilidades necessárias para a auto-alimentação</b><br>O BLW na prática: quando e como começar<br>Sinais de prontidão | 16h30 <b>Os alimentos: saudáveis, seguros, variados</b><br>Alimentos não recomendados antes dos 12 meses<br>Como preparar alimentos de forma apropriada, corte, consistência e textura seguras<br>Composição do prato BLW  |
| 15h30 | <b>Segurança</b><br>Medidas básicas de segurança: Prevenir o engasgamento  | 17h20 <b>Utensílios</b><br>Como escolher os acessórios (ou adaptar os já existentes) a cadeira, copos, pratos e talheres<br>Como ensinar a usar os talheres/ estimular a autonomia de forma segura<br>Ensinar a beber em copo aberto, ensinar a beber pelo copo com palhinha |
|       |  | 17h50 Encerramento   |

**Formadora:** Maria Jesus Martinez Fernandez

Enfermeira desde 2001, licenciada pela Facultad de Ciencias de la Salud de León (Espanha). Mestre em enfermagem e especialista em Saúde Materna e Obstétrica na Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, desde 2015. Pós-graduanda em Nutrição Pediátrica na Escola de Biotecnologia da Universidade Católica Porto. Formadora e conferencista nas áreas da Saúde Materna e Obstétrica, introdução da alimentação complementar nas várias abordagens, BLW, amamentação. Autora de artigos publicados em revistas, congressos, *websites* e redes sociais, nas áreas do aleitamento materno e introdução da alimentação complementar/BLW. Criadora de conteúdos digitais para redes sociais, *websites* e blogues de empresas parceiras na área da saúde, aleitamento materno, introdução da alimentação complementar e *Baby Led Weaning*. Docência. Professora assistente convidada na Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, desde 2022.