

መከላከል ከሁሉ የተሻለ መፍትሄ ነው

- አመጋገብን መቆጣጠር።

ልጆቻችሁ ምግብ ሲመገቡ አብራችሁ ተቀመጡ፤ እንዲሁም ሲመገቡ በትኩረት ተከታተሏቸው። የሚቀርበውን ምግብ መጠን መከታተል እና ልጆች በትኩረት እየበሉ መሆናቸውን ማረጋገጥ (አፋቸውን ሳይሞላ)። የታነቀ ልጅ ምንም ዓይነት ድምፅ ላያሰማ ይችላል።

- ልጆች በሚመገቡበት ጊዜ ቀና ብለው መቀመጣቸውን ያረጋግጡ።

ልጆች ሲቆሙ፣ ሲራመዱ፣ ሲጫወቱ ወይም ሲተኙ እንደማይመገቡ ያረጋግጡ። ልጆች መመገብ እና መጠጣት ያለባቸው በተመደበው የመመገቢያ ቦታ ብቻ ነው።

- በምግብ ጊዜ ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ማስወገድ።

ልጆች ማኘክ እና መዋጥ ላይ ማተኮር መቻል አለባቸው። ልጆቻችሁ ከመናገራቸው ወይም ከመሳሰሉቸው በፊት አንዴ አኝከው እንዲበሉ እና እንዲያኝኩ እና እንዲዋጡ አስተምሯቸው። ጮክ ያሉ ወይም ትኩረትን የሚከፋፍሉ እንቅስቃሴዎች መወገድ አለባቸው።

- ልጆች በምግብ ሰዓት መተኛት ከጀመሩ ከጠረጴዛው ወይም ከፍ ካለው ወንበር ሊነሱ ይገባል።



በ CPR እና በመጀመሪያ እርዳታ የሰለጠኑ ሠራተኞች መገኘት አለባቸው እና ልጆች በሚመገቡበት ጊዜ ከልጆቹ ጋር መቀመጥ አለባቸው።

Public Health – Seattle & King County’s Child Care Health Program (የህዝብ ጤና – የሲያትል እና የኪንግ ካውንቲ የሕፃናት እንክብካቤ ጤና ፕሮግራም) በሲያትል እና በKing County ውስጥ ላሉ ሕፃናት ደህንነቱ የተጠበቀ እና ጤናማ የልጆች እንክብካቤን ለመደገፍ ቁርጠኛ ነው። የልጆች ጤና እንክብካቤ አማካሪዎች ለቅድመ ትምህርት እና ለትምህርት ዕድሜ እንክብካቤ አቅራቢዎች የነርሶች፣ የአዕምሮ ጤና እና የአመጋገብ አማካሪ አገልግሎቶችን እና ስልጠናዎችን ይሰጣሉ።

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፦
Child Care Health Program
 Public Health – Seattle & King County
 CNK-PH-1000
 401 Fifth Avenue, Suite 1000
 Seattle, WA 98104-1818
 (206) 263-8262
[Child Care Health - King County](#)

በ 3/2026 የተገመገመ - Amharic

መታነቅን መከላከል

ለቅድመ መማር እና ለቅድመ ትምህርት ፕሮግራሞች ደህንነቱ የተጠበቀ የአሰራር መመሪያዎች

ከአራት ዓመት በታች ለሆኑ ልጆች የተዘጋጁ መመሪያዎች



CHILD CARE HEALTH PROGRAM

Public Health 
 Seattle & King County

ትናንሽ ልጆች በምግብ የመታነቅ አደጋ ተጋርጦባቸዋል። ምንም እንኳን ልጆች በማንኛውም ምግብ ሊታነቁ ቢችሉም፣ ለማንኛውም አስቸጋሪ ወይም ከባድ የሆኑ ምግቦች፣ የሚንሸራተቱ፣ ትናንሽ፣ ክብ ወይም ተለጣፊ የሆኑ ምግቦች ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።

ትልልቅ ሕፃናት (6- 12 ወራቶች) ምግብን የመዋጥ ችሎታቸው በእጅጉ ይለያያል። ምግብን ለመጀመሪያ ጊዜ በማስተዋወቅ ረገድ ጥንቃቄ ማድረግ አስፈላጊ ነው። ሕፃናት ምግብን በቀላሉ መቀበል ያለባቸው ሳያስጨንቁ እና በጣቶቻቸውን ምግብ ሳይጨብጡ ነው። በጥንቃቄ ይመልከቱ።

- ከ6 እስከ 12 ወር ዕድሜ ላሉ ምግብን በ1/4 ኢንች ቁርጥራጮች ወይም ከዚያ ባነሱ ቁርጥራጮች ይቁረጡ።

ትንንሽ ልጆች (በተለምዶ ከ1 እስከ 2 ዓመት ዕድሜ ያላቸው መራመድ የሚማሩ ሕፃናት) የአፍ ጡንቻዎቻቸውን መቆጣጠር የተገደበ ሲሆን ጠንካራ ምግብን ለመፍጨት የኋላ ጥርሶች የላቸውም። ምግብ ሙሉ በሙሉ ከመፈጨቱ በፊት በቀላሉ ወደ ጉሮሮው ይሄዳል።

- ለትንንሽ ልጆች ምግብን በ 1/2 ኢንች ቁርጥራጮች ወይም ከዚያ ባነሱ ቁርጥራጮች ይቁረጡ።

ከ3 እስከ 4 ዓመት ዕድሜ ያላቸው ልጆች የጀርባ መንጋጋዎች ሊኖራቸው ይችላል ነገር ግን አሁንም ማንኛውንም እየተማሩ ነው እና በሚመጡበት ጊዜ በቀላሉ ትኩረታቸው ሊከፋፈል ይችላል።

አንድ ትልቅ ነገር ጉሮሮውን ሲዘጋ ወይም ትናንሽ ነገሮች ወደ ሳንባ የሚወስደውን የአየር መተላለፊያ መንገድ ሲዘጉ ሕፃናት ይታነቃሉ።



የመታነቅ አደጋዎችን አስወግዱ

ቅርጹን፣ መጠኑን ወይም ሽካራነትን በመለወጥ የመታነቅ አደጋን ይቀንሱ እና በትንሹ እና ሲታኘኩ በቀላሉ ሊቆጣጠሩት በሚችሉት ያቅርቡ።

- ምግብን ሊታኘኩ በሚችሉ ቁርጥራጮች ወይም ቀጭን ቁርጥራጮች (እንደ አይብ፣ ፍራፍሬ እና ሥጋ) መቁረጥ።
- ምግብን መፍጨት፣ መቁረጥ ወይም ማሽ ማድረግ።
- ምግብ በተለይም ባቄላ፣ ሥጋ፣ ፓስታ እና ሩዝ እስኪለሰልሰ ድረስ ማብሰል። ምግቦች በአውራ ጣት እና በሌባ ጣት ሲታኙ ለስላሳ እና በቀላሉ ለማንኛውም ለስላሳ መሆን አለባቸው።
- አትክልት እስኪለሰልሰ ድረስ በእንፋሎት ያብስሉት።
- ክብ ሳይሆን ወደ ቀጭን ቁርጥራጮች ወይም ቀለበት ወደሚመስል ይቁረጡ፣ ለምሳሌ ካሮት፣ ብሮኮሊ፣ ዝኩኒ።
- በአንድ ጊዜ አነስተኛ መጠን ያለው ምግብ ማቅረብ። የአመጋገብ መጠን አነስተኛ ይሁኑ። ለሕፃናት ተጨማሪ በምግብ ማንኪያ ሙሉ ምግብ ከመስጠታችሁ በፊት አፋቸው ንጹሕ መሆኑን እርግጠኛ ሁኑ።

ምግብ በሚቀርብበት ጊዜ መጠኑን፣ ቅርጹን እና ሽካራነቱን ግምት ውስጥ ማስገባት አስፈላጊ ነው።

ትናንሽም ሆኑ ትልልቅ የምግብ ቁርጥራጮች መታነቅን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ምግብ በደንብ ከመታኘኩ በፊት ቢዋጥ ትንሽ እና ጠንካራ የሆኑ ምግቦች በአየር መተላለፊያው ውስጥ ሊጠለፉ ይችላሉ። ትልልቅ ቁርጥራጮች፣ ለማንኛውም የሚከብዱ፣ ጉሮሮውን ሙሉ በሙሉ የመዘጋት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።

ጠንካራ፣ ለስላሳ ወይም ጠጣር የሆኑ ምግቦች በጉሮሮ በኩል ወደ መተንፈሻ ሊሄዱ ይችላሉ።

ደረቅ፣ ጠንካራ የሆኑ ምግብ ለመቅመስ አስቸጋሪ ቢሆንም ለመዋጥ ግን ቀላል ነው።

ተለጣፊ ምግቦች ከአፍ ጀርባ ወይም ጣሪያ ላይ ተጣብቀው ጉሮሮውን ሊያግዱ ይችላሉ።

ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ምግቦች ከአራት ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት ሊቀርቡ አይገባም ምክንያቱም የመታነቅን አደጋ ሊያስከትሉ ይችላሉ።

- ጥሬ አትክልቶች እንደ ሴሌሪ፣ ካሮት፣ ብሮኮሊ፣ አረንጓዴ አተር፣ ዝኩኒ (በእንፋሎት ከበሰለ ከተቆራረጠ ወይም ከተፈጨ ችግር የለውም)
- ጠንካራ ፍራፍሬዎች በተለይም እንደ ጥርት ያሉ ፖም ያሉ ቅርፊቶች ያሉት (ፍራፍሬዎች ወደ ቀጭን ቁርጥራጮች ከተቆረጡ ችግር የለውም)
- ሙሉ ወይን (ለአራት ከተቆራረጠ ችግር የለውም)
- ሙሉ የቤሪ ፍሬዎች (የተፈጨ ወይም የተቆራረጠ ከሆነ ችግር የለውም)
- የቀዘቀዘ የሙዝ ቁርጥራጮች
- ሙሉ ለውዝ እና ዘሮች
- የአቸሎኒ ቅቤ ቁርጥራጮች (በክሬክሮች፣ በቶስት፣ በአፕል ቁርጥራጮች ላይ በቀጭኑ ከተሰራጨ ችግር የለውም)
- የቺዝ ቀኑርጥራጮች (በቀጭኑ የተቆራረጠ ቺዝ እና ጣፋጭ ሥጋዎች ከሆኑ ችግር የለውም)
- ሷንጊ ቅርጽ ያለው ኑድል (የተቆራረጠ ከሆነ ችግር የለውም)
- ሙሉ በንባሊኖዎች፣ ለትንሽ ልጆች የሚሆኑ የሚታኘኩ ብስኩቶች
- የበሰለ ባቄላ (ከተቀቀለ እና እርጥብ ከሆነ ችግር የለውም)
- ሆት ዶግ እና ሊንክ ሾርባ
- የቋንጣ ስጋ
- ስቴክ፣ የተጠበሰ፣ ሌሎች ፋይበር ያላቸው ሥጋዎች (የተቆራረጠ ወይም እርጥበት ከተጨመረበት የተቀቀለ ከሆነ ችግር የለውም)
- ጠንካራ ፔትዝል
- የቶርቲላ ቺፕስ
- ፖፕ ኮርን
- ጠንካራ ጣፋጭ
- ዘቢብን
- የፍራፍሬ ጥቅልሎች
- የሚታኘኩ ቢሮች፣ ማርሽመሎዎች

ማስታወሻ፡- ከአንድ ዓመት በታች ለሆኑ ሕፃናት በቦቱሊዝም በሽታ ምክንያት ማር አይሰጥም።