

الوقاية من الاختناق

إرشادات السلامة

لبرامج التعلم المبكر ومرحلة
ما قبل المدرسة

إرشادات للأطفال
دون سن الرابعة



CHILD CARE HEALTH PROGRAM

Public Health
Seattle & King County



يجب أن يتواجد أفراد بجانب الأطفال أثناء تناولهم الطعام ويجب أن يكونوا مدربين على الإنعاش القلبي الرئوي والإسعافات الأولية.

Public Health – Seattle & King County's Child Care Health Program
(إدارة الصحة العامة - برنامج رعاية صحة الطفل في Seattle و King County)
ملتزم بدعم بيئة آمنة وصحية لرعاية الأطفال في Seattle و King County. يُقدّم مستشارو صحة رعاية الأطفال خدمات استشارية في التمريض، والصحة النفسية، والتغذية، وتدريبات لمُقدّمي خدمات التعليم المبكر ورعاية الأطفال في سن المدرسة.

للحصول على مزيد من المعلومات:

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](#)

تمت المراجعة في 2026/3

الوقاية هي الحل الأفضل

- **راقبي عملية تناول الطعام.**
اجلسي مع الأطفال أثناء تناولهم للطعام وأبقي عينك عليهم أثناء تناولهم الطعام. راقبي حجم الطعام المُقدّم وتأكدي من أن الأطفال يأكلون بشكل صحيح (دون ملء أفواههم). قد لا يُصدِر الطفل الذي يشعر بالاختناق صوتًا.
- **تأكدي من جلوس الأطفال في وضعية مستقيمة أثناء تناول الطعام.**
يجب ألا يتناول الأطفال الطعام أثناء الوقوف، أو المشي، أو اللعب، أو الاستلقاء. ويجب أن يأكل الأطفال ويشربوا فقط في المنطقة المخصصة لتناول الطعام.
- **أزيلي أيّ ملهيات أثناء أوقات تناول الطعام.**
ينبغي أن يكون بمقدور الأطفال التركيز على المضغ والبلع. علّمي الأطفال أن يأخذوا لقمة واحدة في كل مرة، وأن يمضغوا ويبلعوا قبل الحديث أو الضحك. ينبغي تجنّب الأنشطة الصاخبة أو الملهية.
- **ينبغي إبعاد الأطفال عن الطاولة أو الكرسي المرتفع إذا بدؤوا بالنوم أثناء وقت الطعام.**



تجنّب مخاطر الاختناق

قلّلي من خطر الاختناق عن طريق تغيير شكل الطعام، أو حجمه، أو قوامه، وقَدّمي الطعام في صورة قطع صغيرة قابلة للمضغ بسهولة.

• **قَطّعي الطعام إلى قطع صغيرة أو شرائح رقيقة** (الجبين، والفاواكه، واللحوم).

• **اطحني الأطعمة الصلبة، أو افرمها، أو اهرسيها.**

• **احرصي على طهي الطعام حتى يصبح طرياً، خصوصاً الحبوب، واللحوم، والمعكرونة، والأرز.** ينبغي أن يكون الطعام طرياً بدرجة كافية ليتم هرسه بين الإبهام والسبابة وحتى يتم مضغه بسهولة.

• **احرصي على طهي الخضراوات بالخار حتى يصبح طرياً.**

• **قَطّعي الخضراوات إلى شرائح رقيقة أو أصابع بدلاً من القطع المستديرة، مثل الجزر، والبروكلي، والكوسة.**

• **قَدّمي كميات صغيرة من الطعام في كل مرة.** احرصي على أن تكون أحجام القطع صغيرة. وتأكدي من خلو فم الطفل قبل إعطائه ملعقة أخرى من الطعام.

يُعدّ كل من **الحجم، والشكل، والقوام** عوامل مهمة يجب مراعاتها عند تقديم الطعام.

يمكن أن تسبب قطع الطعام الصغيرة والكبيرة على حدٍ سواء الاختناق. فقد تعلق قطع الطعام الصغيرة الصلبة في مجرى الهواء إذا تم ابتلاعها قبل مضغها جيداً. أما القطع الأكبر، والتي يصعب مضغها، فمن المرجح أن تغلق الحلق بالكامل.

الأطعمة التي تكون صلبة، أو ناعمة، أو ملساء قد تنزلق في الحلق وتدخل إلى مجرى الهواء.

قد تكون الأطعمة الجافة والقاسية صعبة المضغ، ولكن يسهل ابتلاعها كاملة.

يمكن أن تلتصق الأطعمة اللزجة بمؤخرة الفم أو سقفه وتسد الحلق.

يكون الأطفال الصغار عرضة لخطر الاختناق عند تناول الطعام. رغم أن الأطفال قد يختنقون بأي طعام، إلا أن الأطعمة الصلبة، أو صعبة المضغ، أو اللزجة، أو الصغيرة، أو المستديرة، أو اللزجة تشكل خطراً أكبر.

الأطفال الأكبر سنّاً (6 - 12 شهراً) يختلفون بشكل كبير في قدرتهم على بلع الأطعمة. فمن المهم التقدّم بحذر عند تقديم الطعام لأول مرة. ومن ثم يجب أن يقبل الأطفال الأطعمة بسهولة دون الاختناق وأن يمسكوا بالأطعمة بأنفسهم. راقبي طفلك بعناية.

• **قَطّعي الطعام إلى قطع بحجم 1/4 بوصة أو أصغر للأطفال من 6 إلى 12 شهراً.**

الأطفال الصغار (من يتعلمون المشي، وعادةً ما يكونون بين سنة وستين) لديهم سيطرة محدودة على عضلات الفم ويفتقرون إلى الأسنان الخلفية لسحق الطعام الصلب. قد ينزلق الطعام بسهولة إلى الحلق قبل أن يتم مضغه بالكامل.

• **قَطّعي الطعام إلى قطع بحجم 1/2 بوصة أو أصغر للأطفال الصغار.**

الأطفال من 3 إلى 4 سنوات قد تكون لديهم أضرار خلفية لكنهم ما زالوا يتعلمون المضغ وقد ينتشتون بسهولة أثناء الأكل.

يختنق الأطفال إما لأن قطعة كبيرة من الطعام تغلق الحلق أو لأن قطعاً صغيرة تسد مجرى الهواء المؤصّل إلى الرئة.



يجب عدم تقديم الأطعمة التالية للأطفال دون سن الأربع سنوات بسبب خطر الاختناق.

- الخضراوات النيئة، مثل الكرّفس، والجزر، والبروكلي، والبازلاء الخضراء، والكوسة (مناسبة في حالة طهيها بالخار وفرمها أو هرسها)
- الفواكه الصلبة خاصة ذات القشرة مثل التفاح الطازج (مناسبة في حالة تقطيعها إلى شرائح رقيقة)
- العنب الكامل (مناسب في حالة تقطيعه إلى أربع)
- التوت الكامل (مناسب في حالة هرسه أو تقطيعه)
- قطع الموز المُجمّدة
- المكسرات والبذور الكاملة
- كتل زبدة المكسرات (مناسبة في حالة دهنها بشكلٍ رقيق على البسكويت أو الخبز المُحمّص أو شرائح التفاح)
- قِطع الجبن (تكون قِطع الجبن المقطّعة رقيقة واللحوم الجاهزة للأكل مناسبة)
- المعكرونة على شكل أنبوب (مناسبة في حالة تقطيعها)
- الكعك الكامل والبسكويت الصغير للأطفال
- الفاصوليا المطهوه (مناسبة في حالة هرسها وكانت رطبة)
- النقانق والسجق
- اللحم المقدد
- شرائح اللحم، واللحم المشوي، واللحوم الأخرى التي تحتوي على ألياف (مناسبة في حالة تقطيعها أو فرمها مع إضافة مواد رطبة)
- البسكويت الصلب
- رقائق التورتيللا
- الفشار
- الحلوى الصلبة
- لفائف الفاكهة
- الحلوى الجيلاتينية والمارشميلو
- زبيب

تذكير: لا يُعطى العسل للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة بسبب خطر التسمم الغذائي

