预防是最好的解决办法

- **监察饮食**
  在孩子吃饭时与他们一起坐下来，并在他们吃饭时密切着他们。检查所提供食物的大小，并确保儿童吃的正确（不要塞满嘴）。窒息的孩子可能不会发出任何声音。

- **确保儿童进食时坐正。**
  确保儿童在站立、行走、玩耍或躺下时不要进食。儿童只能在指定的用餐区进食和饮水。

排除进餐时的干扰。
儿童应专注于咀嚼和吞咽。教导孩子一次吃一口，咀嚼和吞咽，然后才能说话或大笑。不鼓励大声和分散注意力的活动。

如果孩子进餐时开始入睡，应将其从桌子或高脚椅上移开。

接受過心肺復蘇和急救培訓的工作人員必須在場，並應在兒童進餐時坐在他們身邊。

西雅图和金县公共卫生部的幼儿保健计划
（Public Health-Seattle & King County's Child Care Health Program）
致力于为西雅图和金县的儿童提供安全和健康的儿童保健服务。幼儿保健顾问为早教和学龄儿童保育提供者提供护理、心理健康和营养咨询服务和培训

想要查询更多的信息：
幼儿保健计划（Child Care Health Program）
— 西雅图和金县公共卫生部
（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

Revised 11/2024

防止窒息

适用于早期教育和学前班计划的安全实践指南

适用于四岁以下儿童的安全指南

CHILD CARE HEALTH PROGRAM

Public Health
Seattle & King County

幼儿有被食物噎住而窒息的风险。尽管儿童可能被任何食物噎住而窒息，但是**坚硬或者难咀嚼的、光滑的、小的、圆的，或者粘的食物会增加这一风险。**

年龄较大的婴儿（6-12 个月）在吞咽食物的发育能力方面各差异很大。在第一次提供食物时需谨慎行事，这一点很重要。这个年龄的婴儿应该很容易接受食物而不会呕吐，并可以自己握住婴幼儿零食。请小心看管孩子进食过程。

- **将提供给 6-12 个月大婴儿的食物切成 1/4 英寸或更小。**

幼儿（学习走路的孩子，通常为 1 到 2 岁）对口腔肌肉的控制有限，并且没有后臼齿来磨碎坚硬的食物。食物在被完全咀嚼之前更容易滑进喉咙。

- **将提供给 1-2 岁大的幼儿的食物切成 1/2 英寸或更小。**

3-4 岁的儿童可能有后臼齿，但仍在学习咀嚼，并且在进食时容易分心。

儿童窒息可能是因为大的物体堵住喉咙，或者是因为小的物体阻塞进入肺部的气道。

避免窒息危险

通过改变形状、大小或质地来降低窒息的风险，并以易于控制的小口食用。

- **将食物切成一口大小的块或薄片**（奶酪、水果和肉）。
- **研磨、切碎或捣碎**食物。
- **将食物煮软，尤其是豆类、肉类、意大利面和米饭。**食物应该足够柔软，可以在拇指和食指之间捏碎并易于咀嚼。
- 将蔬菜蒸软
- 切成薄片或条状而非圆形，例如胡萝卜、西兰花、西葫芦。
- **一次提供少量食物。**保持小份量。对于婴幼儿，在给其另一勺食物前，应确保口中前一勺食物已完全吞咽。

尺寸、形状和质地是提供食物时需要考虑的重要因素。

小块和大块食物都可能导致窒息。如果在完全咀嚼之前吞下小而硬的食物，可能会卡在气道中。较大的碎片，更难咀嚼，更有可能完全堵塞喉咙。

坚硬、平滑或光滑的食物可能会从喉咙滑入气道。

干燥、坚硬的食物可能难以咀嚼，但容易整个吞咽。

粘稠食物会粘在口腔后部或上颚并阻塞喉咙。

注意: 目前顯示，葡萄乾似乎可以安全供幼兒食用。（美國兒科學會

由於存在窒息風險，以下食物不應提供給 4 歲以下兒童。

- 生的蔬菜，如芹菜、胡蘿蔔、西蘭花、青豆、西葫蘆（如果蒸熟切碎或搗碎，則可以）
- 堅硬的水果，尤其是帶皮的水果，例如脆蘋果（如果水果切成薄片，則可以）
- 整顆葡萄（如果切成四分之一，則可以）
- 整顆莓類水果 （如果搗碎或切碎，則可以）
- 冷凍香蕉片
- 整顆堅果和種子
- 大塊堅果醬（如果薄薄地塗在餅乾、吐司、蘋果片上，則可以）
- 管狀麵條（如果切成小塊，則可以）
- 整個麵包圈(Whole bagels)、幼兒餅乾(toddler biter biscuits)
- 煮熟的豆子（如果搗碎並添加水分，則可以）
- 熱狗和未切香腸
- 肉乾
- 牛排、烤肉、其他纖維肉（如果切碎或磨碎並添加水分，則可以）
- 硬椒鹽脆餅
- 玉米片
- 爆米花
- 硬糖
- 水果卷
- 小熊軟糖、棉花糖

提醒：由於存在肉毒桿菌感染的風險，一歲以下的嬰兒不能吃蜂蜜。