預防是最好的解決辦法

- **監察飲食**
  在孩子吃飯時與他們一起坐下來，並在他們吃飯時密切著他們。檢查所提供食物的大小，並確保兒童吃的正確（不要塞滿嘴）。窒息的孩子可能不會發出任何聲音。

- **確保兒童進食時坐正。**
  確保兒童在站立、行走、玩耍或躺下時不要進食。兒童只能在指定的用餐區進食和飲水。

排除進餐時的干擾。
兒童應專注于咀嚼和吞咽。教導孩子一次吃一口，咀嚼和吞咽，然後才能說話或大笑。不鼓勵大聲和分散注意力的活動。

如果孩子進餐時開始入睡，應將其從桌子或高腳椅上移開。

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。

西雅圖和金縣公共衛生部的幼兒保健計畫
（Public Health-Seattle & King County's Child Care Health Program）
致力於為西雅圖和金縣的兒童提供安全和健康的兒童保健服務。幼兒保健顧問為早教和學齡兒童保育提供者提供護理、心理健康和營養諮詢服務和培訓

想要查詢更多的資訊：
幼兒保健計畫（Child Care Health Program）
— 西雅圖和金縣公共衛生部
（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

適用於早期教育和學前班計畫的安全實踐指南

適用于四歲以下兒童的安全指南

CHILD CARE HEALTH PROGRAM

Public Health
Seattle & King County

幼兒有被食物噎住而窒息的風險。儘管兒童可能被任何食物噎住而窒息，但是**堅硬或者難咀嚼的、光滑的、小的、圓的，或者粘的食物會增加這一風險。**

年齡較大的嬰兒（6-12 個月）在吞咽食物的發育能力方面各差異很大。在第一次提供食物時需謹慎行事，這一點很重要。這個年齡的嬰兒應該很容易接受食物而不會嘔吐，並可以自己握住嬰幼兒零食。請小心看管孩子進食過程。

- **將提供給 6-12 個月大嬰兒的食物切成 1/4 英寸或更小。**

幼兒（學習走路的孩子，通常為 1 到 2 歲）對口腔肌肉的控制有限，並且沒有後臼齒來磨碎堅硬的食物。食物在被完全咀嚼之前更容易滑進喉嚨。

- **將提供給 1-2 歲大的幼兒的食物切成 1/2 英寸或更小。**

3-4 歲的兒童可能有後臼齒，但仍在學習咀嚼，並且在進食時容易分心。

兒童窒息可能是因為大的物體堵住喉嚨，或者是因為小的物體阻塞進入肺部的氣道。

避免窒息危險

通過改變形狀、大小或質地來降低窒息的風險，並以易於控制的小口食用。

- **將食物切成一口大小的塊或薄片**（乳酪、水果和肉）。
- **研磨、切碎或搗碎**食物。
- **將食物煮軟，尤其是豆類、肉類、義大利面和米飯。**食物應該足夠柔軟，可以在拇指和食指之間捏碎並易於咀嚼。
- 將蔬菜蒸軟
- 切成薄片或條狀而非圓形，例如胡蘿蔔、西蘭花、西葫蘆。
- **一次提供少量食物。**保持小份量。對於嬰幼兒，在給其另一勺食物前，應確保口中前一勺食物已完全吞咽。

尺寸、形狀和質地是提供食物時需要考慮的重要因素。

小塊和大塊食物都可能導致窒息。如果在完全咀嚼之前吞下小而硬的食物，可能會卡在氣道中。較大的碎片，更難咀嚼，更有可能完全堵塞喉嚨。

堅硬、平滑或光滑的食物可能會從喉嚨滑入氣道。

乾燥、堅硬的食物可能難以咀嚼，但容易整個吞咽。

粘稠食物會粘在口腔後部或上顎並阻塞喉嚨。

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。