

PHÒNG NGỪA LÀ GIẢI PHÁP TỐT NHẤT

- **Giám sát ăn uống.**

Ngồi với trẻ khi trẻ ăn và giám sát việc trẻ ăn. Theo dõi khẩu phần thức ăn của trẻ và đảm bảo trẻ ăn đúng cách (không nhét đầy miệng). Trẻ có thể bị hóc nghẹn mà không gây ra bất kỳ âm thanh nào.

- **Đảm bảo trẻ ngồi thẳng khi ăn.**

Đảm bảo trẻ không ăn khi đang đứng, đi lại, chơi hoặc nằm. Trẻ chỉ nên ăn và uống ở khu vực dành cho ăn uống.

- **Loại bỏ yếu tố gây phân tâm khi ăn.**

Trẻ chỉ nên tập trung vào nhai và nuốt. Dạy trẻ ăn từng miếng một và nhai nuốt trước khi nói hoặc cười. Không khuyến khích các hoạt động ồn ào hoặc gây mất tập trung.

- **Nên đưa trẻ ra khỏi bàn hoặc ghế cao nếu trẻ bắt đầu cảm thấy buồn ngủ trong khi ăn.**



Nhân viên được đào tạo CPR (hồi sức tim phổi) và Sơ Cứu phải có mặt và ngồi với trẻ khi trẻ đang ăn.

Public Health (Sở Y Tế Công Cộng) – Child Care Health Program (Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Trẻ Em) của Seattle & King County

cam kết hỗ trợ chăm sóc trẻ an toàn và khỏe mạnh cho trẻ em tại Seattle và King County. Các tư vấn viên chăm sóc sức khỏe trẻ em cung cấp dịch vụ tư vấn nuôi dưỡng, sức khỏe tâm thần và dinh dưỡng cũng như chương trình đào tạo cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em độ tuổi đi học và trước khi đi học.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN: 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](#)

Sửa đổi tháng 3.2026

PHÒNG NGỪA HÓC NGHẸN

Hướng Dẫn Thực Hành An Toàn cho Các Chương Trình Giáo Dục Trẻ Nhỏ và Mầm Non

Hướng Dẫn cho Trẻ Dưới Bốn Tuổi



CHILD CARE HEALTH PROGRAM

Public Health 
Seattle & King County

Trẻ nhỏ có nguy cơ bị hóc nghẹn thức ăn. Mặc dù trẻ có thể hóc nghẹn bất kỳ loại thức ăn nào, thức ăn **cứng hoặc khó nhai, trơn, nhỏ, tròn hoặc dính có nguy cơ cao hơn.**

Em bé (6 - 12 tháng) có khả năng phát triển việc nuốt thức ăn rất khác nhau. Điều quan trọng là cần phải thận trọng khi cho trẻ tiếp xúc với thức ăn lần đầu. Em bé dễ dàng nhận thức ăn mà không bị miệng và tự mình nắm lấy thức ăn. Giám sát kỹ.

- **Cắt thức ăn thành các miếng ¼ inch hoặc nhỏ hơn cho trẻ từ 6-12 tháng tuổi.**

Trẻ tập đi (trẻ đang học cách đi, thường là từ 1 đến 2 tuổi) có khả năng kiểm soát cơ miệng hạn chế và thiếu răng hàm để nghiền thức ăn cứng. Thức ăn dễ dàng bị trượt vào trong họng trước khi nhai hoàn toàn.

- **Cắt thức ăn thành các miếng ½ inch hoặc nhỏ hơn cho trẻ tập đi.**

Trẻ từ 3 đến 4 tuổi có thể có răng hàm nhưng vẫn cần học cách nhai và dễ bị phân tâm khi ăn.

Trẻ bị hóc nghẹn do vật lớn chẹn cổ họng hoặc nhiều vật nhỏ hơn chẹn đường thở vào phổi.



Tránh Nguy Cơ Hóc Nghẹn

Giảm nguy cơ hóc nghẹn bằng cách thay đổi hình dạng, kích cỡ hoặc kết cấu và cho trẻ ăn những miếng nhỏ, có thể kiểm soát được.

- **Cắt thức ăn thành các miếng có kích thước bằng miếng cần hoặc miếng mỏng** (phô mai, trái cây và thịt).
- **Nghiền, băm hoặc xay** thức ăn.
- **Nấu thức ăn cho đến khi mềm, đặc biệt là đậu hạt, thịt, mì ống và cơm.** Thức ăn nên đủ mềm để bóp nát được bằng ngón cái và ngón trỏ và dễ để nhai.
- **Hấp rau củ cho đến khi mềm.**
- **Cắt thành những miếng mỏng hoặc thanh chứ không tròn** như cà rốt, bông cải xanh, bí xanh.
- **Cho trẻ dùng mỗi lần một lượng nhỏ thức ăn.** Duy trì khẩu phần ăn nhỏ. Với em bé, hãy chắc chắn miệng đã trống trước khi cho trẻ một thìa thức ăn khác.

KÍCH CỠ, HÌNH DẠNG VÀ KẾT CẤU là các thành phần quan trọng cần xem xét khi cho trẻ ăn.

Cả miếng nhỏ và miếng lớn thức ăn đều có thể gây hóc nghẹn. Những miếng thức ăn nhỏ, cứng có thể mắc kẹt vào đường thở nếu nuốt mà chưa nhai kỹ. Những miếng lớn, khó nhai hơn có nhiều khả năng chẹn hoàn toàn họng.

Thức ăn cứng, mịn hoặc trơn có thể trượt xuống họng vào đường thở.

Thức ăn khô, cứng có thể khó nhai vì vậy dễ nuốt toàn bộ.

Thức ăn dính có thể dính vào vòm họng hoặc cuống lưỡi và chẹn họng.

Không nên cho trẻ dưới bốn tuổi dùng thức ăn sau đây vì có nguy cơ hóc nghẹn.

- Rau củ thô như cần tây, cà rốt, bông cải xanh, đậu Hà Lan, bí xanh (Ăn được nếu hấp mềm và thái nhỏ hoặc nghiền nát)
- Trái cây cứng, đặc biệt là loại có vỏ như táo giòn (Ăn được nếu thái thành từng miếng mỏng.)
- Nho nguyên quả (Ăn được nếu cắt thành bốn phần)
- Quả mọng nguyên quả (Ăn được nếu nghiền nát hoặc cắt nhỏ)
- Miếng chuối đông lạnh
- Các loại hạt nguyên hạt
- Bơ hạt miếng to (Ăn được nếu phết mỏng lên bánh quy, bánh mì nướng, lát táo)
- Phô mai miếng to (phô mai thái mỏng và thịt nguội đều ăn được)
- Mì dạng ống (Ăn được nếu cắt nhỏ)
- Nguyên chiếc bánh mì tròn, bánh quy cho trẻ tập đi
- Đậu nấu chín (Ăn được nếu nghiền nát và không bị khô)
- Xúc xích và xúc xích dây
- Khô thịt
- Thịt bít tết, thịt quay, các loại thịt xơ khác (Ăn được nếu băm nhỏ hoặc xay mềm không bị khô.)
- Bánh xoắn cứng
- Bánh snack bắp
- Bông ngô
- Kẹo cứng
- Kẹo cuộn trái cây
- Kẹo dẻo hình gấu, kẹo xốp marshmallow
- Nho khô

Lời nhắc: Không cho bé dưới một tuổi dùng mật ong vì có nguy cơ ngộ độc.

