



# 預防嬰幼兒發生噎塞：兒童保育者必讀

## Preventing choking in babies and young children: For child care providers

為嬰幼兒提供保育服務的個人和組織必須注意嬰幼兒發生噎塞的風險。嬰幼兒發生噎塞的風險非常高，因為：

- 他們缺乏練習，還不能恰當地控制口中的食物
- 無法把食物咀嚼成足夠小的碎塊
- 氣管很窄
- 喜歡把細小物件放入口中以探索世界

如果孩子患有某些病症，會影響其咀嚼或吞嚥，那麼發生噎塞的風險就更高。您可以向家長或醫護人員查詢哪些食物對孩子較為安全。

### 甚麼是噎塞？

噎塞意指有物件卡在氣管內，導致噎塞者無法呼吸。如果氣管只是局部被阻塞，人體會通過咳嗽來試圖疏通氣管。如果氣管完全被阻塞，那麼必須清除卡住的物件，否則孩子將無法呼吸並引致死亡。

當食物或物件卡在喉頭、聲帶、肺部或食道裏時，噎塞現象也有可能發生。

### 如果兒童噎塞，我應該怎麼做？

如果孩子面色發青，無法說話或咳嗽，請按衛生機構和健康安全程序採取適當措施，致電 **9-1-1** 或者立即帶孩子去急症室。

如果孩子咳嗽並仍能說話，您應保持冷靜，鼓勵他／她將卡住的食物或物件咳出來。不過，您仍應立即帶孩子去急症室，確認沒有任何東西仍卡在氣道內。

如果咳嗽持續不止，或是孩子出現乾嘔、嘔吐或喘氣等徵狀，請立即前往急症室或致電 **9-1-1**，並告訴醫護人員孩子可能噎住的物件。

如果使孩子噎住的是電池、乾豌豆或豆類，那麼即使孩子看起來無恙，仍需立即求診。電池含有強烈的化學物質，孩子吞嚥後可能會被灼傷。乾

豌豆和豆子吸水後會膨脹，從而導致更徹底的氣管阻塞。

### 兒童噎塞的常見原因有哪些？

#### 食物：

- 圓形的食物（例如熱狗腸和葡萄）能完全阻塞孩子的氣管
- 水果果凍（又稱啫喱糖）也會完全阻塞孩子的氣管。這類產品以迷你杯包裝，常把一小塊水果放在中間進行販售
- 花生、其它堅果、籽類（例如葵花籽和西瓜籽）、乾果（如葡萄乾）
- 生胡蘿蔔、蘋果、西芹
- 魚骨、小塊的雞骨
- 硬糖

#### 物件：

- 硬幣是導致幼兒噎塞的最常見原因。這種噎塞通常不會致命，但可能需要施手術才能取出硬幣
- 塑料玩具零件、鈕扣、耳環、小磁鐵、金屬零件以及釣魚工具也可能造成窒息
- 氣球能完全阻塞兒童的氣管，故此尤為危險
- 鈕扣電池和其它電池。用於手錶、計算機及手提遊戲機的鈕扣電池

### 我怎樣才能使孩子更安全地進食？

#### 在孩子 4 歲以前：

- 不要餵食圓形、硬質、黏性及難以吞嚥的食物，例如整顆花生、堅果及種籽、爆谷、棉花糖、未去核的橄欖、葡萄乾一類的乾果、硬質和膠質糖果、香口膠以及維他命口嚼錠。不會提供使用牙籤或串起的零食

- 切開葡萄、櫻桃番茄、大顆莓果（尤其是藍莓）和熱狗腸等食物，應先縱向切開，再切成小塊
- 生胡蘿蔔和蘋果要磨碎或切碎
- 挑走水果中的核和籽
- 將富含纖維的食物切碎，如芹菜或菠蘿
- 在薄脆餅乾或麵包上塗一層薄薄的花生醬或其它堅果和種籽醬。厚厚一層的堅果醬會在孩子的氣管形成「塞子」狀，從而阻塞氣管
- 進食前應剔走雞骨和魚骨

### 在嬰幼兒進食時，您應一直在旁邊監督。

- 每次只給孩子提供少量食物，以免孩子把過多食物放入口中
- 為嬰幼兒提供對他們來說質地安全的食物
- 為孩子提供食物時，應確保他們處於清醒和警覺的狀態
- 寶寶進食時，不要讓他／她靠著您，也不要讓寶寶一個人拿著奶瓶喝奶。液體可能會流出得太快引致噎塞
- 在孩子吃和喝東西時，應該讓他／她坐起來
- 孩子走路、玩耍，或是坐在移動中的汽車、巴士或嬰兒推車中時，不應讓他／她吃或喝東西
- 如果孩子在大笑或哭鬧，您應先安撫他／她的情緒，再提供食物。讓孩子坐下，在安穩、平靜的環境中進食
- 教導孩子仔細咀嚼食物。坐下來和他們一同進食。您應當以身作則，示範如何小口進食、仔細咀嚼並慢慢吞嚥
- 教導較年長的兒童不要把食物或小玩具交給較年幼的兒童
- 教導孩子，不要拋起食物再試圖張嘴去接

### 我怎樣才能使孩子更安全地玩耍？

- 教導孩子不要把細小物件放在唇間或口中，例如別針、針頭、釘子、螺釘或大頭釘
- 經常檢查兒童玩耍的區域，盡快清除可能引起噎塞的危險物品
- 確保玩具完好無損，並適合相應年齡的兒童玩耍
- 派對和節日期間應該更加小心，因為在這些場合到處都會有氣球和小玩具

### 我應該怎樣準備，隨時協助發生噎塞的兒童？

任何看護幼兒的人士，都應接受嬰幼兒心肺復甦法（簡稱 CPR）的訓練，其中便包括處理兒童噎塞的方法。您可以聯絡當地的公共衛生護士或急救訓練機構，獲取有關嬰幼兒 CPR 培訓的更多資訊。

卑詩省的持牌兒童日託機構，必須配備一名持有有效急救和 CPR 證書的職員。這名職員必須能夠與急救人員溝通。

### 更多資訊

- 「小心謹慎，防止噎塞」（Be Smart, Don't Choke）<http://dontchoke.ubc.ca>
- 「寶寶的起步階段」（Toddler's First Steps）[www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps](http://www.healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps)
- 營運持牌日託設施規則：[www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/space-creation-funding/rules-operating-licensed-day-care](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/space-creation-funding/rules-operating-licensed-day-care)

聯絡當地公共衛生營養師或致電 **8-1-1** 向註冊營養師查詢。

如需查閱有關更多話題的 HealthLinkBC File 主題，請瀏覽

[www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和聽障人士，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。