

## جلوگیری از خفگی در کودکان و خردسالان: برای مراقبتگران کودک

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

شدن می‌توانند باعث سوختگی کودک شوند. نخود و لوبیای خشک در صورت جذب آب باد می‌کنند و باعث مسدودتر شدن مجرای تنفسی می‌شوند.

#### دلایل رایج خفگی در کودکان چیست؟

##### مواد غذایی:

- غذاهایی که شکل گرد و دایره‌مانند دارند مثل هات داگ و انگور می‌توانند به طور کامل مجرای تنفسی کودک را مسدود کنند
- پاستیل‌های میوه‌ای، که به آنها آب‌نبات ژله‌ای هم گفته می‌شود نیز می‌توانند باعث انسداد کامل مجرای تنفسی کودک شوند. این نوع تنقلات در لیوان‌های کوچک، همراه با یک تکه میوه کوچک در میان آن، به فروش می‌رسند
- بادام زمینی، ذرت بوداده، و میوه‌های خشک مانند کشمش
- هویج خام، سیب، کرفس
- استخوان ماهی، استخوان‌های ریز مرغ
- آب‌نبات سفت

##### اشیا:

- سکه‌ها از رایج‌ترین عوامل خفگی در خردسالان به شماره می‌آیند. بلعیدن سکه معمولاً کشنده نیست، اما ممکن است برای خارج کردن آن، کودک به عمل جراحی نیاز داشته باشد
- قطعات اسباب بازی‌های پلاستیکی، گوشواره، دکمه، آهن‌رباهای کوچک، سخت ابزارهای فلزی و وسایل ماهیگیری نیز از جمله عوامل رایج خطر آفرین برای خفگی هستند
- بادکنک‌ها به طور خاص خطرناک هستند چون می‌توانند باعث انسداد کامل مجرای تنفسی کودک شوند
- باتری‌های دکمه‌ای شکل و سایر باتری‌ها. باتری‌های قرصی در ساعت‌های مچی، ماشین‌حساب‌ها و دستگاه‌های بازی‌های دستی کاربرد دارند

#### چطور می‌توانم غذا خوردن را برای کودک خود بی‌خطرتر کنم؟

##### تا وقتی که کودکان به سن 4 سالگی یا بیشتر از آن نرسیده‌اند:

- مواد غذایی گرد، سفت، چسبناک و با بلع سخت را به آنها ندهید، این مواد غذایی عبارتند از بادام زمینی کامل، آجیل‌ها و دانه‌ها، ذرت بوداده، مارشملو، زیتونی با هسته، میوه خشک مانند کشمش، آب‌نبات‌های ژله‌ای یا سخت، آدامس، و ویتامین‌های جویدنی.

هر فردی که از کودکان و خردسالان مراقبت می‌کند، باید از خطرات خفگی آگاه باشد. کودکان و خردسالان به میزان زیادی در معرض خطر خفگی قرار دارند، چون:

- آنها تمرین و تسلط کمتری در زمینه کنترل غذا در دهانشان دارند
  - همیشه غذا را به قدری نمی‌جویند تا به قطعات به اندازه کافی کوچک تبدیل شود
  - مجاری تنفسی کوچکی دارند
  - دنیای اطراف خود را با قراردادن اشیای کوچک در دهانشان کشف می‌کنند
- اگر کودکی دچار نوعی مشکل پزشکی باشد که بر جویدن و بلع غذا تاثیر می‌گذارد، بیشتر در معرض خطر خفگی قرار خواهد گرفت. با والدین کودک یا یک مراقبتگر بهداشتی صحبت کنید تا بدانید چه غذایی برای این کودکان سالم و بی‌خطر است.

#### خفگی چیست؟

خفگی وقتی رخ می‌دهد که چیزی در مجرای تنفسی شخص گیر کند و قادر به تنفس نباشد. اگر بخشی از مجرای تنفسی فرد مسدود شود، بدن سعی می‌کند از طریق سرفه کردن، مجرای تنفس را باز کند. اگر کل مجرای تنفسی مسدود شود، آنچه که گیر کرده باید خارج گردد، در غیر این صورت کودک قادر به تنفس نبوده و ممکن است بمیرد.

خفگی همچنین زمانی اتفاق می‌افتد که غذا یا چیز دیگری در حنجره، میان تارهای صوتی، در ریه یا مری گیر کند.

#### اگر کودکی دچار خفگی شود، باید چه کنم؟

اگر رنگ پوست کودک کیود شد و قادر به حرف زدن نبود، مطابق با روال ارائه شده از سوی سازمان بهداشت و ایمنی خود عمل کنید. فوراً با شماره 9-1-1 تماس بگیرید یا کودک را به بخش اورژانس ببرید.

اگر کودک سرفه می‌کند و قادر به صحبت کردن است، آرامش خود را حفظ کنید و او را تشویق کنید تا جسم یا غذا را با سرفه کردن به بیرون پرت کند. با این حال، باید کودک را فوراً به بخش اورژانس برسانید تا مطمئن شوید که چیزی در مجرای تنفسی او باقی نمانده باشد.

اگر سرفه ادامه پیدا کرد، یا کودک علائمی مانند غش زدن، استفراغ و یا خس خس کردن داشت، فوراً به اورژانس مراجعه کنید، یا با شماره 9-1-1 تماس بگیرید. به کارکنان اورژانس بگویید که فکر می‌کنید چه چیزی باعث خفگی کودک شده است.

اگر کودک بر اثر بلعیدن باتری (از جمله باتری‌های دکمه‌ای)، نخود یا لوبیای خشک به حالت خفگی دچار شود، حتی اگر حال او خوب به نظر برسد، باز هم باید در بخش اورژانس تحت نظارت پزشکی فوری قرار بگیرید. باتری‌ها حاوی مواد شیمیایی قوی هستند که در صورت بلعیده

اسنک‌هایی که روی خلال دندان یا سیخ سرو می‌شوند را به کودک ندهید.

• انگور، گوجه فرنگی گیلاسی، توت‌های بزرگ (خصوصاً بلوبری) و هات داگ را از طول، و به تکه‌های کوچک برش بزنید

• هویج خام و سیب را رنده یا خیلی ریز خرد کنید

• هسته و دانه‌های میوه‌ها را جدا کنید

• مواد غذایی رشته‌ای مانند کرفس یا آناناس را ریز خرد کنید

• کره بادام‌زمینی نرم یا کره سایر آجیل‌ها و دانه‌ها را به صورت لایه‌ای نازک روی بیسکویت کراکر یا نان پهن کنید. یک تکه از کره آجیل‌ها یا دانه‌ها ممکن است به شکل "گلوله" در آید و مجرای تنفسی کودک را مسدود کند

• قبل از سرو مرغ و ماهی، استخوان‌های آنها را جدا کنید

### همیشه کودکان و خردسالان را موقع غذا خوردن تحت نظر داشته باشید.

• غذاها را کم کم به کودکان بدهید تا از قرار دادن غذای زیاد در دهانشان جلوگیری شود

• غذا دادن به کودکان و خردسالان را با بافتی شروع کنید که برای آنها بی‌خطر باشد.

• پیش از اینکه به کودک غذا بدهید، مطمئن شوید که بیدار و کاملاً هشیار است

• بطری در اختیار کودک نگذارید و او را با یک بطری تنها رها نکنید. ممکن است مایعات با سرعت زیاد از بطری خارج شده و این امر می‌تواند باعث خفگی کودک شود

• موقع غذا خوردن و نوشیدن، کودکان را در حالت نشسته قرار دهید

• وقتی کودکان در حال راه رفتن، بازی کردن هستند، یا زمانی که در خودرو، اتوبوس و کالسکه نشسته‌اند، به آنها خوراکی یا نوشیدنی ندهید

• اگر کودک در حال خندیدن یا گریه کردن است، پیش از اینکه به او غذا بدهید، صبر کنید تا آرام شود. آنها را بنشانید تا در محیطی آرام و ساکت غذا بخورند

• به کودکان یاد بدهید غذای خود را خوب بجوند. کنارشان بنشینید و با آنها غذا بخورید. یک الگوی مناسب و مثبت باشید- لقمه‌های کوچک بردارید، غذا را به خوبی بجوید، و به آهستگی غذا بخورید

• به کودکان بزرگتر بیاموزید که غذا یا اسباب بازی‌های کوچک را به کودکان خردسال ندهند

• کودکان را از بازی کردن با غذای خود بازدارید، مثلاً بالا انداختن غذا و سعی برای گرفتن آن با دهانشان

### چطور می‌توانم بازی را برای کودک خود بی‌خطرتر کنم؟

• به کودک بیاموزید که چیزهای کوچک را میان لب‌ها یا داخل دهانش قرار ندهند. مثلاً سنجاق، سوزن، میخ، پیچ یا پونز

• محیط بازی کودک را به طور مرتب از نظر وجود عوامل خطرآفرین در زمینه خفگی بررسی کنید و اگر موردی یافتید، آن را فوراً بردارید

• مطمئن شوید که اسباب‌بازی‌ها سالم هستند و برای سن کودک مناسبند

• در مهمانی‌ها و تعطیلات، که احتمال وجود بادکنک و اسباب بازی‌های کوچک در اطراف بیشتر است، خیلی بیشتر مراقب باشید

### چطور می‌توانم برای کمک به کودکی که دچار خفگی شده آمادگی کسب کنم؟

هر فردی که مراقب خردسالان است باید برای احیای قلبی-ریوی نوزاد، که به نام CPR (سی پی آر) هم شناخته می‌شود، آموزش دیده باشد. این آموزش شامل اقداماتی است که در صورت خفگی کودک باید انجام شود. برای کسب اطلاعات درباره آموزش احیای قلبی-ریوی نوزاد، با یک پرستار بهداشت همگانی محلی یا موسسه آموزش کمک‌های اولیه تماس بگیرید.

هر کودکی که در یک مرکز مجاز نگهداری از کودک در بریتیش کلمبیا تحت مراقبت قرار می‌گیرد، باید به یک کارمند دارای گواهینامه معتبر کمک‌های اولیه و سی پی آر دسترسی مستقیم و فوری داشته باشد. این کارمند باید بتواند با کارکنان اورژانس ارتباط برقرار کند.

### برای کسب اطلاعات بیشتر

• هوشیار باشید، دچار خفگی نشوید

<https://dontchoke.ubc.ca>

• اولین گام‌های کودک نوپا

[www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/toddlers-first-steps](http://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/toddlers-first-steps)

• قوانین برای اداره مرکز دارای مجوز مراقبت از کودک

[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)

با متخصص رژیم غذایی نهاد بهداشت عمومی خود تماس بگیرید، یا برای صحبت با یک متخصص مجاز رژیم غذایی با شماره 8-1-1 تماس بگیرید.