

## منع الاختناق لدى الرضع والأطفال الصغار: لمقدمي الرعاية للأطفال

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

كيميائية قوية يمكنها أن تسبب حرقاً للطفل إن ابتلعت. أما البازلاء والفاصولياء المجففة فتنتفخ عند امتصاصها للماء، مما يسبب انسداداً كلياً للمسلك التنفسي.

#### ما هي الأسباب الشائعة للاختناق عند الأطفال؟

##### الأطعمة:

- يمكن للأطعمة الكروية الشكل مثل الهوت دوغ والعنب أن تسد المجرى التنفسي عند الطفل كلياً
- يمكن أيضاً لحلوى الفواكه، والتي تُسمى أيضاً حلوى الهلام، أن تسد المجرى التنفسي عند الطفل كلياً. تُباع هذه الحلوى في أكواب صغيرة مع قطعة صغيرة من الفاكهة في المنتصف
- الفول السوداني والمكسرات الأخرى والبذور مثل عباد الشمس والبطيخ والبوشار والفواكه المجففة مثل الزبيب
- الجزر النيء والتفاح والكرفس
- حسك السمك وعظام الدجاج الصغيرة
- الحلوى القاسية

##### الأشياء:

- قطع النقود المعدنية هي السبب الأكثر شيوعاً للاختناق عند الأطفال الصغار. لا تكون قطعة النقود المعدنية مميّنة عادة ولكن قد يحتاج الطفل إلى إجراء عملية جراحية لإزالتها
- من مخاطر الاختناق الشائعة أيضاً قطع الألعاب البلاستيكية والأزرار والأقراط وقطع المغناطيس الصغيرة والقطع المعدنية وعدة صيد السمك
- البالونات على وجه الخصوص خطيرة لأنها يمكن أن تسد المسلك التنفسي عند الطفل بالكامل
- البطاريات قرصية الشكل (الدائرية المسطحة) والبطاريات الأخرى. تُستخدم البطاريات قرصية الشكل في ساعات اليد والآلات الحاسبة والألعاب التي تُحمل باليد

#### كيف يمكنني جعل تناول الطعام أكثر أماناً للطفل؟

##### حتى يبلغ الأطفال الرابعة من العمر على الأقل:

- لا تقدم لهم أطعمة كروية الشكل وقاسية ولزجة وصعبة البلع. يشمل ذلك حبوب الفول السوداني الكاملة والمكسرات والبذور والبوشار والمارشملو والزيتون ببذره والفواكه المجففة كالزبيب والحلوى

على جميع من يقدم الرعاية للرضع والأطفال الصغار إدراك مخاطر الاختناق. الرضع والأطفال الصغار معرضون بدرجة كبيرة لخطر الاختناق لأنهم:

- أقل خبرةً في التحكم بالطعام داخل أفواههم
  - لا يمضغون الطعام دائماً حتى يصبح قطعاً صغيرة بما يكفي
  - يملكون مسالك تنفسية صغيرة
  - يستكشفون العالم عن طريق وضع الأشياء الصغيرة في أفواههم
- إن كان الطفل يعاني من حالة صحية تؤثر على المضغ أو البلع، فهو معرض بدرجة أكبر لخطر الاختناق. تحدث إلى والد(ة) الطفل أو إلى مقدم الرعاية الصحية لمعرفة الأطعمة التي يمكن للطفل تناولها بشكل آمن.

#### ما هو الاختناق؟

يحدث الاختناق عندما يعلق شيء ما في المسلك التنفسي للشخص، ما يجعله عاجزاً عن التنفس. إذا انسد المسلك التنفسي جزئياً، يحاول الجسم فتح المسلك عن طريق السعال. أما إذا انسد المسلك التنفسي كلياً، فيجب إزالة المادة العالقة وإلا لن يتمكن الطفل من التنفس وقد يموت.

يمكن أن يحدث الاختناق أيضاً عندما تعلق الأطعمة أو الأشياء في الحنجرة أو الحبال الصوتية أو الرئتين أو المريء.

#### ماذا أفعل إن اختنق طفلي؟

إن تحول لون الطفل للأزرق وأصبح غير قادر على الكلام أو السعال، اتبع إجراءات الصحة والسلامة الخاصة بمؤسستك. اتصل بالرقم 9-1-1 أو خذ الطفل إلى قسم الطوارئ على الفور.

إن كان الطفل يسعل ويستطيع التكلم، ابق هادئاً وحثّه على السعال لإخراج القطعة أو الطعام. ومع ذلك، ينبغي عليك أخذ الطفل إلى قسم الطوارئ على الفور للتأكد من عدم وجود بقايا عالقة في المسلك التنفسي.

أذهب إلى قسم الطوارئ على الفور أو اتصل بالرقم 9-1-1 إن استمر السعال أو كان لدى الطفل أعراض مثل التهوّع (محاولة التقيؤ) أو التقيؤ أو إصدار صوت صفير. أخبر طاقم العمل في الطوارئ عن سبب اختناق الطفل بحسب اعتقادك.

يحتاج الطفل إلى رعاية طبية فورية في قسم الطوارئ إن بلغ أو اختنق ببطاريات (بما في ذلك بطارية الزر) أو حبوب البازلاء أو الفاصولياء المجففة حتى لو كان يبدو بحالة جيدة. تحتوي البطاريات على مواد

## كيف يمكنني جعل اللعب أكثر أماناً للطفل؟

- علّم الطفل ألا يضع أشياء صغيرة بين شفثيه أو في فمه. مثل الدبابيس أو الإبر أو المسامير أو البراغي أو مسامير الضغط
- واطب على تفحص منطقة لعب الطفل للتأكد من عدم وجود مخاطر اختناق وإزالتها بسرعة
- تأكد أن الألعاب في حالة جيدة وبأنها مناسبة لسنّه
- كن يقظاً أكثر من المعتاد في الحفلات وأيام العطل حيث يمكن أن تتواجد البالونات أو الألعاب الصغيرة

## كيف يمكنني الاستعداد لمساعدة طفل إذا اختنق؟

- يجب على جميع من يهتم بالأطفال الصغار أن يكون متدرّباً على الإنعاش القلبي الرئوي للرضع والذي يُعرف أيضاً باسم CPR. يتضمن ذلك ما عليك فعله في حال اختناق الطفل. اتصل بمرض من الصحة العامة في منطقتك أو بمعهد التدريب على الإسعافات الأولية للحصول على معلومات حول التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي للرضع.
- بالنسبة لجميع الأطفال الذين يتلقون الرعاية في مركز مرخص للرعاية في بريتش كولومبيا، يجب أن تتوفر لكل منهم إمكانية التواصل المباشر مع موظف حاصل على شهادة سارية بالإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي. يجب أن يكون هذا الموظف قادراً على التواصل مع موظفي الطوارئ.

## لمزيد من المعلومات

- كن ذكياً، لا تختنق <https://dontchoke.ubc.ca>
- الخطوات الأولى للطفل الدارج [www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/toddlers-first-steps](http://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/toddlers-first-steps)
- قواعد تشغيل مرفق مرخص لرعاية الطفل: [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)
- اتصل بأخصائي التغذية المتابع لك من هيئة الصحة العامة أو مسؤول التراخيص، أو اتصل بالرقم **8-1-1** وتحدث مع ممرض مسجل أو أخصائي تغذية مسجل.

- القاسية أو الهلامية والعلكة والفيتامينات القابلة للمضغ. لا تقدم للطفل المأكولات الخفيفة التي تُقدم على أعواد الأسنان أو الأسياخ
- قطع العنب والطماطم الكرزية وحبّات التوت الكبيرة (وخاصة التوت الأزرق) والهوت دوج إلى قطع صغيرة وبشكل طولي
- ابشّر الجزر النيء والتفاح أو قطعه إلى قطع صغيرة جداً
- انزع النوى والبذور من الفواكه
- قطع الأطعمة ذات الألياف القاسية كالكرفس أو الأناناس إلى قطع صغيرة جداً
- ادهن طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني الطرية أو زبدة المكسرات والبذور الأخرى على رقائق البسكويت أو الخبز. قد تشكل قطعة من زبدة المكسرات أو البذور "سدادة" يمكنها أن تغلق المسلك التنفسي عند الطفل
- أرز العظام من الدجاج والسّمك قبل تقديمهما
- أشرف دائماً على الرضّع والأطفال الصغار عند تناولهم للطعام.
- قدم الطعام للأطفال بكميات صغيرة لمنعهم من وضع الكثير من الطعام في أفواههم
- قدم أطعمة ذات قوام آمن للرضع والأطفال الصغار
- تأكد من أن الطفل مستيقظ ومنتهبه قبل تقديم الطعام له
- لا تسند زجاجة الرضاعة بشيء آخر أو تترك الرضّع لوحده معها. يمكن للسائل أن يتدفق بسرعة ويسبب الاختناق
- اجعل الأطفال في وضعية الجلوس أثناء الأكل والشرب
- لا تعطي الأطفال أي شيء ليأكلونه أو يشربونه أثناء مشيهم أو لعبهم أو جلوسهم في سيارة أو باص متحرك أو في عربة الأطفال
- إن كان الطفل يضحك أو يبكي، انتظره ليهدأ قبل أن تقدم له الطعام. دعه يجلس ويأكل بهدوء وسكون
- علّم الأطفال أن يمضغوا طعامهم جيداً. اجلس وتناول الطعام معهم. كن قدوة إيجابية لهم - تناول لقمًا صغيرة وامضغ الطعام جيداً وكل ببطء
- علّم الأطفال الأكبر سنّاً بأن لا يعطوا الطعام أو الألعاب الصغيرة للأطفال الأصغر سنّاً
- اثنِ الأطفال عن رمي الطعام ومحاولة التقاطه بأفواههم