



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了解嬰幼兒發生噎塞的風險非常重要。

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；
- 他們還未長出白齒，無法把食物磨成糊狀；
- 他們的氣管很窄；以及
- 他們喜歡把細小物件放入口中，這是他們探索世界的方式。

如果嬰幼兒在咀嚼或吞嚥時遇到困難，那麼發生噎塞的風險就更高。您可以詢問孩子的父母或醫護人員，瞭解哪些食物較為安全。

甚麼是噎塞？

噎塞意味著有物件卡在氣管內，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，那麼必須除去卡住的物件，否則孩子將無法呼吸，甚至會導致死亡。

當食物或物件卡在喉頭、聲帶、肺部或食道中時，噎塞現象也有可能發生。

如果兒童發生噎塞，我應該怎麼做？

如果孩子面色發青，無法說話或咳嗽，請根據健康安全程序中的規定採取適當措施，然後再帶孩子去見專業的醫護人員。

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。

如果咳嗽持續不止，或是孩子出現乾嘔、嘔吐或喘氣等徵狀，請立即前往急診室或撥打 **9-1-1**，並告訴醫護人員可能卡住的物件。

如果使孩子出現噎塞的是電池、乾豌豆或豆類，那麼即使孩子看起來無恙，仍需立即進行醫療護理。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。

兒童發生噎塞的常見原因有哪些？

物件:

- 硬幣是導致幼兒噎塞的最常見原因。通常硬幣導致的噎塞不會致命，但可能需要通過手術才能取出硬幣。
- 塑料玩具部件、鈕扣、耳環、小磁鐵、金屬器物以及釣魚器具也可能造成窒息。
- 氣球能完全阻塞兒童的氣管，所以尤為危險。
- 鈕扣電池和其它電池。鈕扣電池用於手錶、計算器和手持遊戲機。

食物:

- 圓形且有彈性的食物（例如熱狗和葡萄）能完全阻塞兒童的氣管。
- 鬆脆和易碎的食物（例如花生、其它堅果、生胡蘿蔔、蘋果、芹菜、爆米花、葵花籽、西瓜籽、乾豌豆和豆類）可能會造成咀嚼和吞嚥困難。
- 硬糖、魚骨、小塊的雞骨以及葡萄乾一類的乾果也常造成窒息危險。
- 曾發生水果啫喱糖（又稱膠凍糖）導致孩子噎塞身亡的事件。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。

我怎樣才能让孩子更安全地玩耍？

- 教導孩子不要把細小物件放在嘴唇間或口中，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，並適合相應年齡段的兒童玩耍。
- 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。

我怎樣才能使孩子更安全地進食？

嬰幼兒進食時，您應當始終在旁邊監督。

- 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。應當先提供煮熟的食物，再嘗試未經煮熟的相同食物。比如，先讓孩子試吃蘋果泥或燉軟的胡蘿蔔，稍後再給他/她吃直接切碎的蘋果或胡蘿蔔。
- 孩子至少要到 4 歲以後才具備咀嚼和吞嚥與牛排質地類似的食物的能力，且不會咳嗽。在此之前，葡萄、櫻桃番茄和熱狗等食物應先縱向對半切開，再切成小塊。
- 孩子至少要到 4 歲以後才能連續咀嚼，並安全吞嚥帶顆粒的麵包而不咳嗽。在此之前，不要給孩子吃鬆脆、易碎的食物，包括硬糖、花生、其它堅果、生胡蘿蔔、蘋果、芹菜、帶核的水果、爆米花和葵花籽。未爆開的玉米粒尤其危險。
- 在薄脆餅乾或麵包上塗一層薄薄的花生醬或其它堅果醬。過厚的堅果醬會隨著孩子的氣管形成“塞子”狀，從而阻塞氣管。
- 食用前應剔除雞骨和魚骨。
- 肉和奶酪等食物應先切成小塊。
- 孩子至少要到 4 歲以後才能較好地咀嚼食物，在此之前，不要餵食其它會導致噎塞的危險食物，例如棉花糖、葡萄乾一類的乾果、口香糖和啫喱糖等。
- 為孩子提供食物時，應確保他們處在清醒狀態。
- 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。液體可能會噎到嬰幼兒。

- 孩子進食和喝水時，應該讓他/她坐正。
- 孩子走路、玩耍，或是坐在移動的汽車、公車或嬰兒推車中時，不應讓他/她進食或喝水。
- 寶寶坐在汽車座椅或後仰的兒童座椅中時，不應給他/她餵食。
- 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。
- 教導孩子要仔細咀嚼食物。坐下來和他們共同進食。您應當以身作則，示範如何咬小口、仔細咀嚼和慢慢吞嚥。
- 教導年長的兒童不要把食物或小玩具交給年幼的兒童。
- 教導孩子，不要拋起食物再張嘴去接。

我應該怎樣準備，隨時幫助發生噎塞的兒童？

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，瞭解有關嬰幼兒 CPR 培訓的更多資訊。

卑詩省的執照兒童看護機構，必須配備一名持有有效急救和 CPR 證書的工作人員。該工作人員必須能夠與急救人員溝通。

更多資訊

- 「防止噎塞」（Don't Choke）
<https://dontchoke.ubc.ca/cn/>
- 「幼兒的最初階段」（Toddler's First Steps）
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)
- 衛生廳：兒童看護服務證照規則
www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care

聯繫您的社區營養師，或撥打 **8-1-1** 直接向註冊營養師諮詢。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問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，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，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。