



Ngừa Hóc Nghẹn cho Em Bé và Trẻ Nhỏ: Dành Cho Những Người Chăm Sóc Trẻ Preventing Choking in Babies and Young Children: For Child Care Providers

Điều quan trọng là các cá nhân và các nhóm những người làm công việc chăm sóc cho em bé và trẻ nhỏ phải biết các rủi ro của việc bị hóc nghẹn.

Em bé và trẻ nhỏ có nhiều nguy cơ bị hóc nghẹn bởi vì:

- các em có ít sự thực tập kiểm soát thức ăn trong miệng của mình;
- các em không có răng hàm để nhai nhuyễn thức ăn;
- các em có các khí quản nhỏ; và
- các em khám phá thế giới bằng cách bỏ những vật nhỏ vào miệng của mình.

Nếu một đứa trẻ có khó khăn trong việc nhai hoặc nuốt, các em có nguy cơ bị hóc nghẹn nhiều hơn. Hãy hỏi cha hay mẹ của trẻ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe để biết thực phẩm nào an toàn cho đứa trẻ đó.

Hóc nghẹn là gì?

Hóc nghẹn là khi một vật gì trở nên bị kẹt trong khí quản của một người, khiến họ không thể thở được. Nếu khí quản bị bít một phần, cơ thể tìm cách làm thông khí quản bằng cách ho. Nếu khí quản bị bít hoàn toàn, vật đó phải được lấy ra hoặc đứa trẻ sẽ không thể thở và có thể chết.

Hóc nghẹn cũng có thể xảy ra khi thực phẩm hoặc đồ vật bị kẹt trong hộp thanh âm, các dây thanh âm, phổi hoặc thực quản.

Tôi phải làm gì nếu một đứa trẻ bị hóc nghẹn?

Nếu da trẻ tái xanh và trẻ không thể nói hoặc ho, hãy hành động thích hợp như được vạch ra trong các thủ tục về sức khỏe và an toàn của quý vị. Sau đó trẻ phải được khám bởi một chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

Nếu trẻ đang ho và có thể nói chuyện, hãy giữ bình tĩnh và khuyến khích trẻ ho món đồ vật hoặc thức ăn đó ra.

Lập tức đến phòng cấp cứu hoặc gọi **9-1-1** nếu trẻ tiếp tục ho, hoặc nếu trẻ có các triệu chứng như nôn khan, ói mửa

hoặc thở khô khè. Nói cho nhân viên phòng cấp cứu biết quý vị nghĩ trẻ bị hóc nghẹn bởi vật gì. Sự chăm sóc y khoa phải được thực hiện ngay nếu đứa trẻ bị hóc nghẹn bởi các cục pin hoặc các hạt đậu khô, các loại hạt, ngay cả nếu các em trông có vẻ không có gì. Các cục pin có chứa hóa chất mạnh có thể làm bỏng một đứa trẻ nếu các em nuốt chúng. Các hạt đậu khô và các loại hạt nở ra khi chúng thấm nước, khiến khí quản bị chặn hoàn toàn.

Các nguyên nhân thông thường của việc bị hóc nghẹn ở trẻ em là gì?

Các đồ vật:

- Tiền các là nguyên nhân phổ biến nhất của việc bị hóc nghẹn ở trẻ nhỏ. Nó thường không gây tử vong nhưng đứa trẻ có thể cần được phẫu thuật để lấy đồng tiền ra.
- Các bộ phận của đồ chơi bằng nhựa, các hạt nút áo, hoa tai, các miếng nam châm nhỏ, các vật dụng bằng kim loại, và các đồ dùng cá cá cũng là những thứ phổ biến gây nguy hiểm khi bị hóc nghẹn.
- Bong bóng thi đặc biệt nguy hiểm bởi chúng có thể bít kín hoàn toàn khí quản của một đứa trẻ.
- Các pin hình đĩa và các loại pin khác. Pin hình đĩa được dùng trong các loại đồng hồ, máy tính và các đồ chơi cầm tay.

Thực phẩm:

- Các thực phẩm dạng tròn và dai dai chẳng hạn như xúc xích nóng kẹp bánh mì (hotdogs) và nho có thể làm bít hoàn toàn khí quản của một đứa trẻ.
- Các thức ăn giòn và cứng chẳng hạn như đậu phộng, các loại hạt khác, cà rốt sống, táo, cần tây, bắp rang, hạt hoa hướng dương, hạt dưa, và đậu khô và các loại hạt có thể khó để nhai và nuốt.
- Kẹo cứng, xương cá, xương gà nhỏ, và trái cây khô như nho khô cũng là những thứ nguy hiểm dễ gây hóc nghẹn.
- Kẹo ngậm trái cây, cũng còn gọi là kẹo dẻo (gel candies), đã gây tử vong cho trẻ em do bị hóc nghẹn. Chúng được bán trong những tách nhỏ có một miếng trái cây nằm chính giữa.

Làm thế nào tôi có thể làm cho sự vui chơi được an toàn hơn cho con của mình?

- Dạy con quý vị không được ngậm những vật nhỏ ở môi hoặc bỏ vào trong miệng của các em. Ví dụ kim găm, kim may, đinh, vít hoặc đinh mũ.
- Kiểm tra khu vực chơi của trẻ để xem có những thứ nguy hiểm gây hóc nghẹn hay không và nhanh chóng bỏ chúng.
- Hãy bảo đảm đồ chơi của con quý vị còn tốt và thích hợp theo độ tuổi của các em.
- Hãy chú ý thêm trong các bữa tiệc và các ngày lễ lạc khi bong bóng hoặc các món đồ chơi nhỏ có thể có ở chung quanh.

Làm thế nào tôi có thể cho con tôi ăn uống được an toàn hơn?

Luôn luôn coi chừng các em bé và trẻ nhỏ khi các em đang ăn.

- Cho ăn với số lượng nhỏ để tránh việc trẻ cho quá nhiều thức ăn vào miệng.
- Cho ăn các loại thực phẩm có đặc tính an toàn cho em bé và trẻ em nhỏ. Cho ăn thức ăn nấu chín trước khi cho ăn thử thức ăn sống. Ví dụ, thử cho ăn táo thái nước đường (applesauce) hoặc cà rốt nấu thật chín trước rồi sau đó mới cho ăn thử táo hoặc cà rốt sống bào nhỏ.
- Cắt nhỏ, cà trái nhỏ như trái anh đào và xúc xích nóng (hot dog) theo chiều dài và thành từng miếng nhỏ cho đến khi trẻ em được ít nhất 4 tuổi và có thể nhai và nuốt thức ăn có chất liệu dai như miếng thịt bò (steak) mà không bị ho.
- Không cho trẻ ăn các loại thực phẩm cứng, giòn cho đến khi các em đã được ít nhất 4 tuổi và có thể nhai và nuốt thành thạo bánh mì có vỏ cứng mà không bị ho. Các loại thực phẩm cứng, giòn bao gồm kẹo viên, đậu phộng, các loại hạt khác nhau, cà rốt sống, táo, cần tây, trái cây có hạt, bắp rang và hạt hoa hướng dương. Hạt bắp rang chưa nổ bung ra thì đặc biệt nguy hiểm.
- Trét mỏng bơ đậu phộng hoặc bơ của các loại hạt khác lên miếng bánh bích quy giòn hoặc bánh mì. Một bụm bơ đậu phộng có thể tạo thành một “nút chặn” bít chặt làm nghẽn khí quản của trẻ.
- Gỡ bỏ xương gà và xương cá.
- Cắt thực phẩm như thịt và phô mai thành miếng nhỏ.
- Đừng cho ăn các thực phẩm có nguy cơ gây hóc nghẹn, chẳng hạn như marshmallow, trái cây khô như nho khô, kẹo cao su và kẹo dẻo cho đến khi trẻ được ít nhất 4 tuổi, và có thể nhai giỏi thức ăn.
- Hãy bảo đảm con quý vị thức và tỉnh táo trước khi cho ăn.

- Đừng kê bình sữa hoặc để em bé một mình với bình sữa. Các em có thể bị sặc chất lỏng.
- Bảo trẻ ngồi lên khi ăn và uống.
- Không đưa cho con quý vị ăn hoặc uống bất cứ thứ gì trong lúc các em đang đi bộ, đang chơi, hoặc đang ngồi trong xe hơi, xe buýt hoặc xe đẩy đang di chuyển.
- Không đút cho em bé ăn trong lúc các em đang ngồi trong ghế dành cho trẻ em trong xe hoặc ghế nằm ngửa ra phía sau dành cho em bé.
- Nếu một đứa bé đang cười hay đang khóc, hãy dỗ nín trước khi cho ăn. Cho các em ngồi ngay ngắn và ăn trong một môi trường yên lặng, không ồn ào.
- Dạy trẻ nhai kỹ thức ăn. Hãy ngồi xuống và cùng ăn với các em. Hãy làm gương tốt – ăn từng miếng nhỏ, nhai kỹ thức ăn, và ăn uống từ tốn.
- Dạy cho những trẻ lớn hơn không được đưa thức ăn hoặc đồ chơi nhỏ cho những em nhỏ hơn.
- Dạy trẻ không ngậm thức ăn trong miệng của mình.

Làm thế nào để tôi có thể sẵn sàng để giúp một đứa trẻ khi chúng bị hóc nghẹn?

Bất cứ ai chăm sóc cho trẻ em nhỏ phải được huấn luyện về phương pháp Cứu Cấp Hồi Sinh Tim Phổi cho Trẻ Nhỏ, cũng còn được gọi là CPR. Điều này bao gồm cả việc phải biết làm gì khi một đứa trẻ bị hóc nghẹn. Liên lạc với y tá của sở y tế công cộng hoặc cơ sở huấn luyện sơ cứu để biết thông tin về việc huấn luyện CPR cho trẻ nhỏ.

Mỗi đứa trẻ được chăm sóc trong một cơ sở giữ trẻ có giấy phép hành nghề tại B.C. phải được một nhân viên có bằng chứng nhận về sơ cứu và CPR lập tức chăm sóc ngay khi hữu sự. Nhân viên này phải có thể giao tiếp với các nhân viên cứu cấp.

Để biết thêm thông tin

- Đừng Hóc Nghẹn (Don't Choke)
<https://dontchoke.ubc.ca/>
- Các Bước Chập Chững Đầu Tiên của Trẻ Mới Biết Đi (Toddler's First Steps)
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TF-S-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)
- Bộ Y Tế: Quy Định Cấp Phép Hành Nghề Giữ Trẻ (Child Care Licensing Regulation)
www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care

Xin liên lạc với chuyên viên dinh dưỡng trong cộng đồng quý vị, hoặc gọi **8-1-1** và nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.