



Ngăn 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

Tất cả những người chăm sóc cho em bé và trẻ nhỏ đều phải biết các rủi ro của việc hóc nghẹn.

Em bé và trẻ nhỏ có nguy cơ cao bị hóc nghẹn bởi vì các em

- Chưa được luyện tập nhiều việc kiểm soát thức ăn trong miệng của mình
- Không phải lúc nào cũng nhai thức ăn thành những miếng đủ nhỏ
- Có đường thở nhỏ
- Khám phá thế giới bằng cách bỏ những vật nhỏ vào miệng của mình

Nếu một trẻ nhỏ có bệnh trạng ảnh hưởng đến việc nhai hoặc nuốt, các em thậm chí còn có nguy cơ bị hóc nghẹn cao hơn. Hãy hỏi cha mẹ của trẻ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe để biết những loại thực phẩm nào là an toàn cho trẻ đó.

Hóc nghẹn là gì?

Hóc nghẹn là khi một vật bị mắc kẹt trong đường thở của một người, khiến họ không thể thở được. Nếu đường thở bị bít một phần, cơ thể tìm cách làm thông đường thở bằng cách ho. Nếu đường thở bị bít hoàn toàn, vật bị mắc kẹt đó phải được lấy ra, nếu không trẻ nhỏ sẽ không thở được và có thể tử vong.

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

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

Nếu trẻ tím tái và không nói hoặc ho được, hãy làm theo các quy trình về sức khỏe và an toàn của tổ chức của bạn. Sau đó trẻ phải được khám bởi một chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Nếu trẻ đang ho và có thể nói được, hãy giữ bình tĩnh và khuyến khích trẻ ho 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 khò khè. Nói cho nhân viên phòng cấp cứu biết bạn nghĩ vật gì khiến trẻ bị hóc nghẹn.

Trẻ cần được chăm sóc y khoa ngay lập tức nếu trẻ bị hóc nghẹn cục pin, các hạt đậu hoặc hạt đỗ khô, kể cả khi trẻ trông có vẻ bình thường. Các cục pin có chứa hóa chất mạnh có thể làm bỏng một trẻ nhỏ nếu nuốt phải. Các hạt đậu và hạt đỗ khô nở ra khi chúng thấm nước, khiến đường thở bị bít kín nhiều hơn.

Các nguyên nhân thường khiến trẻ nhỏ bị hóc nghẹn là gì?

Thức ăn:

- Các thức ăn có hình dạng tròn như xúc xích (hotdogs) và quả/trái nhỏ có thể làm bít hoàn toàn đường thở của một trẻ nhỏ
- Kẹo dẻo trái cây, còn được gọi là kẹo gel, cũng có thể làm bít kín hoàn toàn đường thở của trẻ. Loại kẹo này được bán trong các cốc nhỏ với một miếng trái cây nhỏ ở giữa
- Đậu phộng/lạc, các loại hạt trần (nuts) khác, cà rốt sống, táo, cần tây, bông ngô/bắp rang, các loại hạt giống (seeds) như hạt hướng dương và hạt dưa hấu, kẹo cứng, xương cá, xương gà nhỏ và trái cây khô như nho khô cũng là những nguy cơ gây hóc nghẹn phổ biến

Đồ vật:

- Tiền xu là nguyên nhân phổ biến nhất gây hóc nghẹn ở trẻ nhỏ. Tiền xu thường không gây tử vong nhưng trẻ có thể cần phẫu thuật để lấy đồng xu ra.
- Các bộ phận của đồ chơi bằng nhựa, cúc/nút áo, hoa tai, các miếng nam châm nhỏ, các vật dụng bằng kim loại, và các đồ dùng câu cá cũng là những đồ vật thường gây nguy cơ hóc nghẹn
- Bóng bay đặc biệt nguy hiểm bởi chúng có thể bít kín hoàn toàn đường thở của trẻ nhỏ
- Các pin hình đĩa và các loại pin khác. Pin hình đĩa được dùng trong các loại đồng hồ đeo tay, máy tính cầm tay và các đồ chơi cầm tay

Tôi có thể làm gì để trẻ nhỏ được an toàn hơn khi ăn?

Luôn trông chừng các em bé và trẻ nhỏ trong khi trẻ đang ăn.

- Cho trẻ ăn lượng nhỏ để tránh việc trẻ cho quá nhiều thức ăn vào miệng

- Cho trẻ ăn các loại thức ăn có độ đặc/cứng ở mức an toàn cho em bé và trẻ nhỏ. Cho trẻ ăn thức ăn nấu chín trước khi thử thức ăn sống
- Cho đến khi trẻ được ít nhất 4 tuổi:
 - Không cho trẻ ăn các loại thực phẩm tròn, cứng, dính và khó nuốt như đậu phộng/lạc nguyên hạt, các loại hạt trần và hạt giống, bông ngô/bắp rang, kẹo dẻo (marshmallows), trái cây sấy khô như nho khô, kẹo cứng và kẹo gel, kẹo cao su và món ăn nhẹ được cắm trên tăm hoặc que xiên
 - Cắt nhỏ, cà chua bi, các loại đậu lớn, đặc biệt là quả việt quất (blueberry), và xúc xích theo chiều dài và thành từng miếng nhỏ
 - Bào hoặc thái nhỏ cà rốt sống và táo
 - Gỡ bỏ các lõi hạt (pits) và hạt (seeds) của trái cây.
 - Băm nhỏ các loại thực phẩm có sợi/thớ như cần tây hoặc dưa/thom
 - Phết mỏng bơ đậu phộng/lạc hoặc các loại bơ hạt trần và hạt giống khác lên bánh quy giòn (cracker) hoặc bánh mì. Một cục bơ hạt trần hoặc hạt giống có thể tạo thành một "nút chặn" gây bí đường thở của trẻ
 - Gỡ bỏ xương gà và xương cá trước khi cho trẻ ăn.
- Đảm bảo trẻ đang thức và tỉnh táo trước khi cho trẻ ăn
- Không được kê bình sữa hoặc để em bé một mình với bình sữa. Các bé có thể bị sặc chất lỏng
- Cho trẻ ngồi thẳng lên trong khi ăn và uống
- Không đưa cho trẻ nhỏ bất cứ thứ gì để ăn hoặc uống trong lúc trẻ đang đi bộ, đang chơi, hoặc đang ngồi trong xe hơi, xe buýt hoặc xe đẩy đang di chuyển
- Không cho em bé ăn trong lúc các bé đang ngồi trong ghế dành cho trẻ em trong xe hơi (car seat) hoặc ghế nằm đẩy ra phía sau dành cho em bé (reclining baby seat)
- Nếu trẻ đang cười lớn hay đang khóc, hãy để trẻ bình tĩnh lại trước khi cho ăn. Cho trẻ ngồi xuống và ăn trong một môi trường yên tĩnh, thư thả
- Dạy trẻ nhai kỹ thức ăn. Hãy ngồi xuống và ăn cùng trẻ. Hãy làm gương tốt – ăn từng miếng nhỏ, nhai kỹ thức ăn, và ăn uống từ tốn
- Dạy những trẻ lớn hơn không được đưa thức ăn hoặc đồ chơi nhỏ cho những trẻ nhỏ hơn
- Ngăn cản trẻ chơi nghịch thức ăn của mình như tung thức ăn và cố dùng miệng để hứng thức ăn

Tôi có thể làm gì để trẻ nhỏ được an toàn hơn khi chơi?

- Dạy trẻ không được ngậm những vật nhỏ ở môi hoặc bỏ vào trong miệng của mình. Ví dụ như kim găm, kim may, đinh, vít hoặc đinh mũ
- Thường xuyên kiểm tra khu vực chơi của trẻ để xem có những vật có nguy cơ gây hóc nghẹn hay không và nhanh chóng dọn bỏ những vật đó
- Hãy bảo đảm đồ chơi còn tốt và phù hợp với độ tuổi của trẻ
- Hãy đặc biệt để ý đến trẻ trong các bữa tiệc và các ngày lễ, khi bóng bay hoặc các món đồ chơi nhỏ có thể có ở chung quanh

Tôi có thể làm gì để chuẩn bị sẵn sàng để giúp một trẻ nhỏ khi trẻ bị hóc nghẹn?

Bất cứ ai chăm sóc cho trẻ nhỏ đều cần được huấn luyện về phương pháp Cấp cứu Hồi sinh Tim phổi cho trẻ nhỏ, cũng còn được gọi là CPR (Cardio Pulmonary Respiration). Tập huấn này bao gồm việc cần làm gì khi một trẻ nhỏ bị hóc nghẹn. Liên lạc với y tá tại cơ quan y tế công cộng hoặc cơ sở huấn luyện sơ cứu tại địa phương để biết thông tin về khóa huấn luyện phương pháp CPR cho trẻ nhỏ.

Mỗi trẻ nhỏ được chăm sóc trong một cơ sở giữ trẻ được cấp phép tại B.C. phải có khả năng tiếp cận tức thì với một nhân viên có bằng chứng nhận còn hiệu lực về sơ cứu và CPR. Nhân viên này phải có khả năng trao đổi thông tin với các nhân viên cấp cứu.

Để Biết thêm Thông tin

- Đừng Hóc nghẹn (Don't Choke) <https://dontchoke.ubc.ca/>
- Những Bước Đầu tiên của Trẻ ở Tuổi Tập đi (Toddler's First Steps) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)
- Quy định về việc Vận hành một Cơ sở Giữ Trẻ được Cấp Phép www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care

Liên lạc với Chuyên gia Dinh dưỡng Công cộng, hoặc gọi **8-1-1** và nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập 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 truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.