

降低噎嚥風險

幼兒更容易發生噎嚥，因為他們的口腔肌肉尚無法控制堅硬或濕滑的食物，並且他們的呼吸道更窄。

通過以下方法降低風險：

- 當孩子進食時留在她身旁
- 在她行走、乘坐汽車或童車時，不要讓她吃東西



試試這些

考慮學習線上或面對面的急救課程，這樣您就會知道如果孩子噎住了該怎麼辦。



特別注意

整顆堅果、整顆花生、整粒葡萄、爆米花、口香糖、止咳藥水和硬糖都可能引起噎嚥。不要給4歲以下的兒童提供這些。

食物特點：	例如：	如何使它變得更安全：
圓球型	<ul style="list-style-type: none"> • 整粒葡萄、小番茄、大顆莓果、小熱狗、小香腸 	<ul style="list-style-type: none"> • 縱向切成四瓣
堅硬	<ul style="list-style-type: none"> • 帶核或帶籽的水果 • 如胡蘿蔔等可以碎成大塊的生蔬菜 • 整顆堅果、花生、種子 	<ul style="list-style-type: none"> • 去除果核和籽 • 細磨或切碎，或煮熟後切成薄片 • 剁碎
粘黏	<ul style="list-style-type: none"> • 花生醬 • 棉花糖、乾果、葡萄乾 	<ul style="list-style-type: none"> • 薄薄地塗抹，或用母乳或水將其稀釋 • 切成小塊
多筋絲	<ul style="list-style-type: none"> • 芹菜、橙、葡萄柚 • 大葉蔬菜 	<ul style="list-style-type: none"> • 去除大塊的多筋部分 • 切成小塊
厚實	<ul style="list-style-type: none"> • 整勺的花生醬、堅果醬或種子醬 • 整塊的肉或奶酪 	<ul style="list-style-type: none"> • 選擇細滑的品種並薄薄地塗抹 • 切成小塊
適合抓一大把吃	<ul style="list-style-type: none"> • 椒鹽脆餅、薯片 	<ul style="list-style-type: none"> • 盛出少量放在盤子或碗裡提供，而不是從袋子中拿手抓
多骨多刺	<ul style="list-style-type: none"> • 雞 • 魚類 	<ul style="list-style-type: none"> • 去除雞骨 • 用手指撥搓，感受是否有魚刺