

图表-9

## 你可以帮助预防哽噎

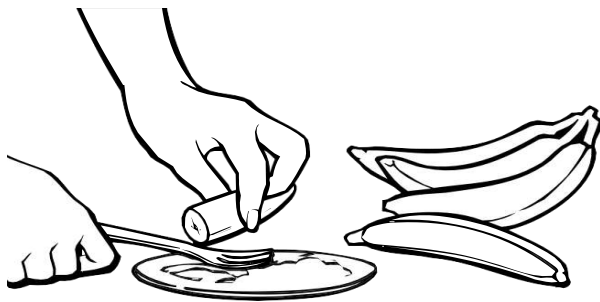
婴儿和幼儿发生食物哽噎的风险最高，直到他们能够更好地咀嚼之前，高风险一直存在。哽噎窒息比其它任何家庭事故夺走更多幼儿的生命。你怎样能让幼儿进食更安全？

**在婴儿和小孩子进餐和吃零食的时候密切监视，确保他们：**

- 安静地坐着进食。
- 慢慢地吃。
- 吞咽食物前咀嚼充分。
- 小口地吃，每次只咬一口。

**将食物加工得容易咀嚼：**

- 将硬的食物磨细。
- 将软的食物切成小片或细条。
- 将柔软的圆形食物，比如煮好的胡萝卜，切成短条而不是圆片。
- 烹饪前去除鱼肉、鸡肉、和其它肉食中的骨头。
- 将食物烹饪至柔软。
- 去除水果中的籽粒和内核。



**会导致哽噎而不应该喂给婴儿和幼儿的食物：**

容易在咀嚼前就滑下喉咙的坚硬、圆润、或溜滑的食物，例如：

- 热狗、香肠、幼儿热狗（即使切成圆片）
- 花生和其它坚果
- 硬糖、胶质软糖
- 整颗的豆子
- 整颗的葡萄、浆果、樱桃、甜瓜球、或小番茄
- 整片的罐头水果

小、干、硬、难以咀嚼而容易整个吞咽的食物，例如：

- 爆米花
- 花生、坚果、和籽粒（如向日葵瓜子或南瓜籽）
- 麦芽片
- 全谷物颗粒（如米粒、小麦粒）
- 细小的生胡萝卜片、生的或未煮熟透的硬蔬菜或水果
- 椒盐脆饼
- 煮好的或生的玉米粒
- 土豆片和玉米片

粘或硬、不易分开、难以从气道去除掉的食物，例如：

- 花生酱或其它坚果或种子酱
- 葡萄干和其它干果
- 硬的或大块的肉食
- 棉花糖
- 口香糖
- 焦糖或其它耐嚼的糖果