

10 thực phẩm phổ biến dễ gây hóc nghẹn ở trẻ dưới bốn tuổi nhất

Thực phẩm nhỏ, tròn, chắc, thức ăn khó nhai, dài và dính, và những thực phẩm nở ra khi ẩm là những thực phẩm nguy hiểm nhất đối với trẻ em dưới bốn tuổi. Quý vị không nên cung cấp những thực phẩm này ở tuổi này trừ khi quý vị có thể chuẩn bị các loại thực phẩm để giảm sự khả năng gây hóc nghẹn.

Dưới đây là những 10 thực phẩm khiến trẻ có nguy cơ bị hóc cao và cách đề nghị để chuẩn bị nhằm giảm bớt tác dụng nguy hiểm của chúng.

- 1) **Đậu** - Đậu phộng được xếp vào danh sách hàng đầu khiến trẻ bị hóc nghẹn. Vì tất cả các loại hạt với kích thước và hình dạng khác có thể gây ra mối đe dọa cho trẻ, và do đó nên tránh. Nếu các hạt là điều chọn duy nhất, cắt nhỏ.
- 2) **Xúc Xích** - Một trong những thực phẩm phổ biến nhất khiến trẻ bị hóc nghẹn. Xúc xích nên được cắt thành từng miếng nhỏ để đảm bảo thực phẩm này có thể đi qua với đường ống thở của trẻ. Tốt nhất phụ huynh nên cắt đôi, rồi cắt nhỏ nữa theo chiều dọc trước khi cho bé ăn.
- 3) **Cần Tây** - có xơ và dài khiến trẻ khó nhai và nuốt. Sử dụng dụng cụ gọt vỏ để loại bỏ lớp xơ bên ngoài của cần tây và cắt thành miếng nhỏ trước khi cho trẻ ăn.
- 4) **Bông Ngô** - Kích thước, hình dạng và các cạnh khác nhau của bông ngô làm cho nó trở thành một thực phẩm chính có thể gây hóc nghẹn.
- 5) **Nho** - Cắt nho làm đôi và loại bỏ các hạt giống trước khi đưa cho trẻ ăn. Anh đào cũng nên được rửa và cắt nhỏ trước khi cho trẻ ăn.
- 6) **Nho Khô** - Không cho nho khô cho trẻ em dưới hai tuổi. Trẻ em từ hai đến bốn tuổi chỉ nên được đưa cho đầy đặn, nho khô ẩm hoặc những loại đã được nấu chín trong thực phẩm như bánh pudding hoặc bánh mì.
- 7) **Các Loại Kẹo Cứng** - Kẹo nhỏ, cứng, mút có thể gây nguy hiểm cho trẻ khi chúng cắn vào Kẹo này, nó có thể phá vỡ các cạnh sắc nhọn trong miệng, hoặc chúng cũng có thể vô tình nuốt trọn Kẹo, sẽ chặn đường thở.
- 8) **Cà Rốt** - cà rốt sống nên được cắt nhỏ. Nấu cà rốt kỹ, cho đến khi mềm
- 9) **Táo** - Luôn cắt táo và các loại trái cây cứng thành các miếng có kích cỡ cắn. Nấu cho đến khi mềm. Hãy chắc chắn loại bỏ tất cả các hạt táo - chúng có chứa asen.
- 10) **Bơ Đậu Phộng** - Cách an toàn nhất để chuẩn bị bơ đậu phộng là phết một lớp bơ đậu phộng rất mỏng (không nên có cục) lên một lát bánh mì, và cho ăn với đồ uống. Trộn với mút hoặc táo. Trẻ em dưới bốn tuổi không bao giờ nên ăn cục bơ đậu phộng từ thìa hoặc ngón tay.

Làm thế nào để ngăn trẻ bị hóc nghẹn

Trẻ dưới bốn tuổi dễ bị hóc nghẹn thức ăn và các vật nhỏ. Dưới đây là một số cách để giảm nguy cơ mắc hóc nghẹn:

- **Dạy** trẻ cắn từng miếng nhỏ, và nhai kỹ thức ăn trước khi nuốt.
- **Dạy** trẻ rằng khi ăn, chúng nên ngồi vào bàn. Họ không bao giờ nên đi bộ, chạy hoặc chơi khi họ có thức ăn (hoặc các đồ vật khác) trong miệng.
- **Giám sát** trẻ trong giờ ăn để đảm bảo trẻ nhỏ không ăn thức ăn có thể bị nghẹn từ trẻ lớn.
- **Loại bỏ** đồ chơi có các bộ phận nhỏ và các vật dụng nhỏ khác như tiền xu, nút, bóng bay, viên bi và pin cỡ nút khỏi tầm với của trẻ.

Nếu đứa trẻ bắt đầu nghẹt thở nhưng CÓ THỂ thở, nói, khóc hoặc ho mạnh, hãy vỗ lưng cho đứa trẻ hoặc thực hiện thao tác Heimlich. Nếu thực hiện những cuộc giải cứu không thành công, sự tắc nghẽn có thể trở nên tồi tệ hơn. Gọi bác sĩ của trẻ ngay lập tức để được tư vấn. Nếu trẻ **KHÔNG THỂ** thở hoặc ho yếu và mặt biến sắc, hãy gọi 911 và bắt đầu thực hiện quy trình sơ cứu nghẹt thở.