

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 trẻ:

- 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 thì trẻ 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 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. Hãy gọi **9-1-1** hoặc đưa trẻ đến phòng cấp cứu ngay lập tức.

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. Tuy nhiên, bạn nên đưa trẻ đến phòng cấp cứu ngay lập tức để đảm bảo không còn gì bị mắc kẹt trong đường thở.

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 khó khè. Nói cho nhân viên phòng cấp cứu biết bạn nghĩ vật gì khiến trẻ bị hóc nghẹn.

Trẻ cần được chăm sóc y tế ngay lập tức trong phòng cấp cứu nếu trẻ đã nuốt hoặc bị hóc nghẹn cục pin (bao gồm pin cúc áo), 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 trẻ 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 nho 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 quả hạch (nuts) khác, các loại hạt (seeds) như hạt hướng dương và

hạt dưa hấu, bỏng ngô/bắp rang và trái cây khô như nho khô

- Cà rốt sống, táo, cần tây
- Xương cá, xương gà nhỏ
- Kẹo cứng

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 trò chơi cầm tay

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

Cho đến khi trẻ được ít nhất 4 tuổi:

- Không cho trẻ ăn các loại thực phẩm tròn, cứng, dính và khó nuốt. Các loại thực phẩm này bao gồm đậu phộng/lạc nguyên hạt, các loại quả hạch và hạt, bỏng ngô/bắp rang, kẹo dẻo (marshmallows), quả ô liu có hạt, trái cây sấy khô như nho khô, kẹo cứng hoặc kẹo gel, kẹo cao su và vitamin dạng nhai. Không cho trẻ ăn các món ăn nhẹ được cắm trên tăm hoặc que xiên
- Cắt nhỏ, cà chua bi, các loại dâu 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/thơm
- Phết mỏng bơ đậu phộng/lạc hoặc các loại bơ quả hạch và hạt khác lên bánh quy giòn

(cracker) hoặc bánh mì. Một cục bơ quả hạch hoặc hạt có thể tạo thành một "nút chặn" gây bít đường thở của trẻ

- Gỡ bỏ xương gà và xương cá trước khi cho trẻ 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
- 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. Sữa có thể chảy ra quá nhanh và gây nghẹt thở
- Cho trẻ ngồi thẳng lên trong khi ăn và uống
- Không đưa cho trẻ 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
- Nếu trẻ đang cười lớn hay đang khóc, hãy đợi cho 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. Ngồi xuống và ăn cùng trẻ. 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 tung thức ăn và cố dùng miệng để hứng thức ăn

Tôi có thể làm gì để trẻ 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

- Bảo đảm đồ chơi còn tốt và phù hợp với độ tuổi của trẻ
- Đặc biệt để ý đến trẻ trong các bữa tiệc và các ngày lễ khi bong bóng 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 sơ sinh, còn được gọi là CPR (Cardio Pulmonary Respiration). Tập huấn này bao gồm việc cần làm gì khi một trẻ nhỏ bị hóc nghẹn. Hãy 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 sơ sinh.

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

- Hãy Khôn ngoan, Đừng Hóc nghẹn (Be Smart, Don't Choke): <https://dontchoke.ubc.ca>
- Những Bước Đầu tiên của Trẻ ở Tuổi Tập đi (Toddler's First Steps): www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-toddlers-12-36-months/toddlers-first-steps-best-chance-guide
- Các quy tắc để vận hành một cơ sở giữ trẻ được cấp phép: www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/information-for-partners-providers/rules-operating-licensed-day-care

Hãy liên lạc với chuyên gia dinh dưỡng hoặc nhân viên cấp phép của cơ quan y tế công cộng của địa phương bạn, hoặc gọi **8-1-1** và nói chuyện với một y tá có đăng ký hoặc chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký.