

الحد من الاختناق أثناء تناول الغذاء للرضع والأطفال الصغار في مؤسسات خدمات التعليم المبكر

ديسمبر 2020 |

المحتويات

المقدمة



التوصيات



كيفية تغيير قوام الأطعمة عالية
الخطورة لتقليل خطر الاختناق بها



مصادر أساسية ومراجع



الاقبّاس: وزارة الصحة. 2020.
الحد من الاختناق المرتبط بالغذاء للرضع والأطفال الصغار في مؤسسات خدمات
التعليم المبكر ولتغتون: وزارة الصحة.

نشرت في ديسمبر 2020
بواسطة وزارة الصحة
صندوق بريد 5013 ، ولتغتون 6140
نيوزيلندا

ISBN 978-1-99-002970-7 (عبر الإنترنت)
HP 7526



هذه الوثيقة متاحة على الموقع health.govt.nz

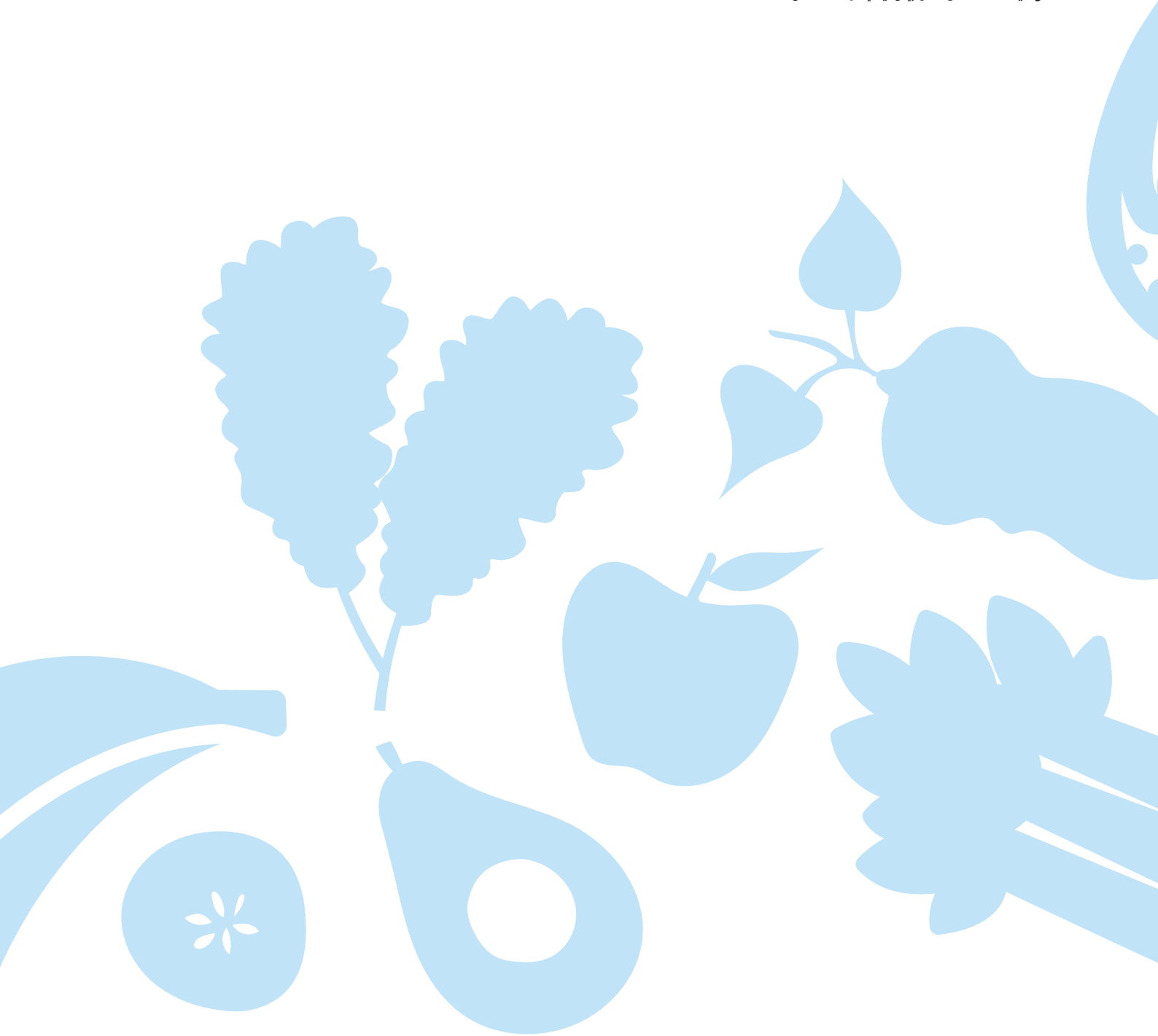


هذا العمل مرخص بموجب الترخيص الدولي لكرتيف كومونز أتريبوشن 4.0. ملخصها أن لك
حرية: مشاركته، نسخه وإعادة توزيع المواد في أي وسيلة أو شكل؛ تعديله، أي إعادة دمجه، وتحويله
وإعادة بناءه. يجب أن تشير إلى اسم الكاتب بشكل مناسب، وتقديم رابط إلى الترخيص والإشارة إلى
أية تغييرات قد تكون تمت على النص.

المقدمة

الرضع والأطفال الصغار أكثر عرضة لخطر الاختناق بالطعام. وذلك لكون مجاري الهواء والغذاء صغيرة لديهم. كما أنهم يتعلمون تحريك الطعام في أفواههم ويتعلمون كيفية قضم الطعام ومضغه وطحنه. يستغرق الأطفال بضع سنوات لإتقان هذه المهارات ولا يتقن الكثيرون المضغ حتى بلوغهم سن الرابعة.¹

وتستند هذه النصائح إلى توصيات وزارة الصحة www.health.govt.nz/food-related-choking ولكن تم تعديلها لمؤسسات خدمات التعليم المبكر المرخصة مثل خدمات التعليم في مرحلة الطفولة ngā kōhanga reo ومجموعات اللعب المعتمدة. النصيحة الأصلية هي للوالدين ومقدمي الرعاية الذين لديهم وعي جيد بمرحلة نمو الطفل، والذين يمكنهم الإشراف على الطفل عن كثب. ليس بالإمكان دائما تحقيق هذه العلاقة الوثيقة وهذه الدرجة من الإشراف في خدمات التعليم المبكر، لذلك فإن توصيتنا هنا تتمثل أكثر بالزامية إدارة المخاطر ذات العلاقة.



1 تستند الأعمار الواردة في هذه النصائح على النطاق المتوقع لنمو الأطفال الصغار. إذا كان الطفل يعاني من تأخر في النمو، سواء بالاشتباه أو ثبت بالتشخيص، ناقش متطلبات الطعام مع والدي الطفل أو مقدمي الرعاية له.

التوصيات

وفي حين أنه من غير الممكن إزالة جميع المخاطر، فمن الممكن تقليلها باتباع التوصيات القائمة على هذه الجوانب الثلاثة:

1. بيئة مادية آمنة عند تناول الطعام
2. الإسعافات الأولية
3. توفير الغذاء المناسب.

1 بيئة مادية آمنة عند تناول الطعام

اتخذ الإجراءات التالية لتوفير بيئة مادية آمنة للرضع والأطفال أثناء تناولهم الطعام:

✓ **راقب الأطفال والرضع أثناء تناولهم الطعام.**

✓ **اجعل نسبة عدد البالغين إلى عدد الأطفال مناسبة في أوقات وجبات الطعام.**

✓ **قلل من الأمور التي قد تشتت انتباه الأطفال وشجعهم على التركيز لتناول الطعام.**

✓ **تأكد من تحديد وقت مخصص يجلس فيه الأطفال لتناول الطعام، بدلا من التناول المستمر للطعام.**

✓ **اطلب من الأطفال الامتناع عن الكلام وأفواههم ممتلئة.**

✓ **اجعل الأطفال يجلسون بشكل مستقيم عندما يتناولون طعامهم. الجلوس بوضعية صحيحة ضروري للأكل والشرب بشكل آمن. لا تسمح للأطفال بالمشي أو الجري أو اللعب أثناء تناولهم للطعام.**

✓ **ضع الطعام أمام الطفل مباشرة. يساعد ذلك على منعهم من الالتفاف إلى اليسار أو اليمين، مما قد يؤدي إلى فقدانهم السيطرة على الطعام في أفواههم.**

2 الإسعافات الأولية

يجب أن يعرف بعض المدرسين وأساتذة الماوري kaiako ما يجب فعله إذا تعرض رضيع أو طفل إلى الاختناق.

✓ يحتاج المعلمون وأساتذة الماوري kaiako إلى معرفة الإسعافات الأولية الخاصة بالاختناق والإنعاش القلبي الرئوي (CPR).

لمزيد من المعلومات اطلع على دليل برنامج الطفل الصحي Well Child/Tamariki Ora Programme Practitioner المتاح على الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة (www.health.govt.nz).

3 توفير الغذاء المناسب

تظهر الأبحاث أن بعض أنواع الطعام يشكل خطراً أكبر للاختناق به عن غيره. للحد من المخاطر، يجب على خدمات التعليم المبكر إزالة الأطعمة عالية الخطورة وتغيير قوام الأطعمة الأخرى أو حجمها أو شكلها.

الأطعمة عالية الخطورة التي يجب استبعادها

استبعد الأطعمة التالية. والتي تشكل نسبة خطر عالية للاختناق بها، وهي إما لا يكون من العملي تغييرها، أو لا تحتوي على الحد الأدنى من القيمة الغذائية، أو كليهما:

✗ المكسرات الكاملة أو قطع المكسرات

✗ البذور الكبيرة، مثل بذور اليقطين أو بذور عباد الشمس

✗ الحلويات والساكر الصلبة أو القابلة للمضغ

✗ رقائق المقرمشات أو رقائق البطاطا أو الذرة

✗ بسكويت الأرز الصلب

✗ الفواكه المجففة

✗ النقانق والسجق المجفف ومقرمشات التشاريوز

✗ الفشار

✗ حلوى المارشملو.

الأطعمة عالية الخطورة التي يجب تغييرها

توضح الصفحات التالية الأطعمة التي يجب تغييرها ولماذا وكيفية القيام بذلك لمختلف الفئات العمرية. هذه النصائح هي للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1-6 سنوات من العمر.

وتتفق المعلومات المتعلقة بقوام الأطعمة المناسبة لحديثي الولادة وحتى الأطفال الذين تبلغ أعمارهم سنة واحدة مع النصائح التكميلية المقدمة من وزارة الصحة بشأن التغذية. اطلع على تناول الطعام للأطفال الرضع والأطفال الصغار الأصحاء

<https://www.health.govt.nz/resource/eating-healthy-babies-and-toddlersng%2C4%81-kai-t%2C5%8Dtika-mi%2C5%8D-te-hunga-k%2C5%8Dhungahunga>

كيفية تغيير قوام الأطعمة عالية الخطورة لتقليل خطر الاختناق بها

للأطفال tamariki بين عمري 4 و 6 سنوات، يمكنك أيضاً:



قم بتقطيع الخضروات على شكل أصابع (يبلغ طولها حوالي 4-6 سم*) لكي يسهل التقاطها بيد واحدة.

خيارات للأطفال
tamariki من جميع
الأعمار:

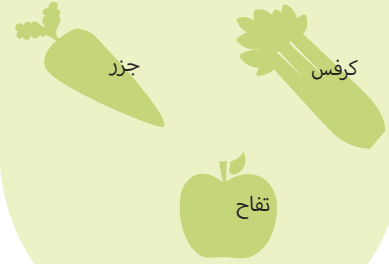


ابرش الجزر أو التفاح أو الكرفس الطازج؛ أو
قطعها بشكل حلزوني للحصول على حلزونات الخضار أو الفاكهة. أو
قم بتقطيعها على شكل شرائح رقيقة باستخدام آلة تقطيع الشرائح أو مقشرة الخضروات؛ أو
قم بطهيها لحين تصبح طرية² وقطعها إلى شرائح (يبلغ طولها حوالي 4-6 سم*) لكي يسهل التقاطها بيد واحدة.

* يمكنك استخدام
المسطرة على الصفحة
الخلفية كدليل

أطعمة صلبة صغيرة

على سبيل المثال، قطع طازجة من:



خطر الاختناق:

من الصعب على الأطفال الصغار قضمها وتقطيعها بأسنانهم بما يكفي لابتلاعها بأمان. يمكن أن تنحسر القطع في المجاري الهوائية للأطفال.

2. تعني كلمة "طري" أن الطعام يمكن سحقه بسهولة بين إبهامك والسبابة، أو على سقف فمك بلسانك.

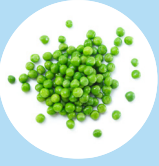
للأطفال tamariki بين عمري 4 و 6 سنوات، يمكنك أيضاً:



قم بتقطيعها على شكل أصابع (يبلغ طولها حوالي 4-6 سم*) لكي يسهل التقاطها بيد واحدة.



قطع حبات العنب، وحبات التوت الكبيرة والطماطم الكرزية على شكل أنصاف أو أرباع.



البازلاء الخضراء المطبوخة بشكل كامل تكون مقبولة

* يمكنك استخدام المسطرة على الصفحة الخلفية كدليل

خيارات للأطفال tamariki من جميع الأعمار:



قم بإزالة النواة وقطعها إلى قطع بحجم 8 مم × 8 مم أو أصغر* (حوالي نصف عرض شوكة الأكل القياسية).



قم بإزالة الحبوب أو البذور الكبيرة.



قطع حبات العنب أو حبات التوت الكبيرة والطماطم الكرزية على شكل ارباع أو قطع صغيرة إلى حجم 8 مم × 8 مم أو أصغر*.



اطبخ البازلاء الخضراء النيئة أو المجمدة ثم اهرسها بالشوكة.

أطعمة على أشكال مستديرة صغيرة أو بيضاوية

الفاكهة التي تحتوي على النواة، على سبيل المثال:



خوخ



برقوق

الفاكهة مع حبوب أو بذور كبيرة، على سبيل المثال:



البطيخ



البابايا

الأطعمة المستديرة الصغيرة، على سبيل المثال:



العنب



طماطم كرزية



حبات التوت الكبيرة



البازلاء الخضراء النيئة



خطر الاختناق:

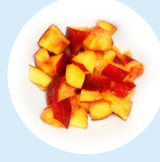
يمكن للأطعمة المستديرة الصغيرة النزول في المجاري الهوائية للأطفال.

خيارات للأطفال
tamariki من جميع
الأعمار:



قم بفرم الطماطم ناعماً إلى حجم 8
مم × 8 مم أو أصغر*.

خيارات للأطفال
tamariki من جميع
الأعمار:



قم بإزالة النواة وقطعها إلى قطع بحجم 8
مم × 8 مم أو أصغر* (حوالي نصف عرض
شوكة الأكل القياسية).



ابرش التفاح والكمثرى أو قم بتقطيعها
على شكل شرائح رقيقة باستخدام آلة
تقطيع الشرائح أو مقشرة الخضروات؛ أو



وعوضاً عن ذلك، قم بطهيها لحين تصبح
طرية³ وقطعها إلى شرائح (يبلغ طولها حوالي
6-4 سم*) بحيث يسهل التقاطها بيد واحدة.

الفاكهة مع القشرة

على سبيل المثال:



خوخ



برقوق



دراق



التفاح



الكمثرى



الطماطم



خطر الاختناق:

يصعب مضغ قشور الفاكهة ويمكن أن تغلق
مجرى الهواء للأطفال بشكل تام.

للأطفال tamariki بين عمري 4
و 6 سنوات، يمكنك أيضاً:



قم بتقطيع الفواكه الطازجة على
شكل أصابع (يبلغ طولها حوالي 4-6
سم*) بحيث يسهل التقاطها بيد
واحدة.

* يمكنك استخدام
المسطرة على الصفحة
الخلفية كدليل

3. تعني كلمة "طري" أن الطعام يمكن سحقه بسهولة بين إبهامك والسبابة، أو على سقف فمك بلسانك.
الفاكهة المعلبة (في العصير الطبيعي والمصفاة) مقبولة.



خطر الاختناق:

يصعب مضغ قشور الأطعمة وأوراقها ويمكن أن تغلق مجرى الهواء للأطفال بشكل تام.

خيارات للأطفال tamariki من جميع الأعمار:



قم بإزالة الجلد عن الدجاج.



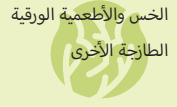
قم بتقطيع الأطعمة الورقية، والخس، والسبانخ، والملفوف إلى شرائح أو فرمها إلى قطع ناعمة.

الأطعمة الحاوية على القشور أو الأوراق

على سبيل المثال:



دجاج



الخس والأطعمة الورقية
الطازجة الأخرى



السبانخ



الملفوف

للأطفال tamariki بين عمري 4 و 6 سنوات، يمكنك أيضاً:



قم بتقديم شرائح رقيقة من اللحم (يبلغ طولها حوالي 4-6 سم*) بحيث يسهل التقاطها بيد واحدة أو مع شوكة.

خيارات للأطفال tamariki من جميع الأعمار:



قم بطهي اللحم حتى يصبح طرياً جداً؛ و



افرر اللحم، أو قطعه إلى قطع صغيرة بحجم 8 مم × 8 مم أو أصغر*.

الأطعمة القابلة للانضغاط

على سبيل المثال:



قطع اللحم المطبوخة



خطر الاختناق:

تكفي لانزلاقها في مجرى الهواء وغلقه بشكل تام.

للأطفال tamariki من
جميع الأعمار:



أزل كل العظام.

الأطعمة المحتوية
على العظام

على سبيل المثال:



خطر الاختناق:

تشكل العظام الصغيرة الموجودة في
الأطعمة خطراً للاختناق.

الأطعمة الحاوية على
الألياف أو الخيوط

على سبيل المثال:



خطر الاختناق:

تجعل الألياف الموجودة في الأطعمة من
الصعب على الأطفال تقسيم الطعام إلى
قطع أصغر.

للأطفال tamariki من
جميع الأعمار:

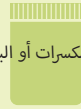


استخدم كمية معتدلة من تلك
المعاجين، وافرشها على شكل طبقة
رقيقة وبالتساوي على قطعة الخبز.

المعاجين السمكية

على سبيل المثال:

زبدة المكسرات أو البذور



خطر الاختناق:

يمكن أن تعلق بمجرى هواء الطفل
بأخذها شكل المجرى الهوائي أو الالتصاق
بجوانب المجرى الهوائي.

للأطفال tamariki من
جميع الأعمار:



قم بتقسيم الأطعمة أو إزالة الألياف
القوية عنها حين يكون ذلك ممكناً.
وقطعها على شكل شرائح رقيقة عبر
حبيبات الألياف.

النصائح الحالية لوزارة الصحة حول منع الاختناق عند الأطفال الصغار متوفرة على www.health.govt.nz/your-health/healthy-living/food-activity-and-sleep/healthy-eating/food-related-choking-young-children

- أرشانبولت نيكول) و(كوسياي باسكاي ليسيا) 2019. المضغ غير الآمن: الاختناق وغيرها من المخاطر. أشا ليدر 1 ، *The ASHA Leader* نوفمبر 2019
- بايج أي ، توماس أتش ، بريتيغان دي وآخرون 2019. مخاطر الاختناق الغذائي لدى الأطفال الصغار: دراسة تدخلية. *المجلة الدولية لطب الأطفال*، طب حديثي الولادة والرعاية الأولية. 1 (1): 11-16. doi:10.18689/ijpn-11-16.1000104
- كن ذكيا، ولا تختنق. كولومبيا البريطانية للأطفال Hospital/University لمبادرة كولومبيا البريطانية [URL: https://dontchoke.ubc.ca](https://dontchoke.ubc.ca) (تم الدخول في 4 نوفمبر / تشرين الثاني 2020).
- شاين إم ، روشيت إل ، أنست جي وآخرون. 2013. الاختناق غير المميت بالطعام بين الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 14 عامًا أو أقل في الولايات المتحدة ، 2001-2009. *طب الأطفال* 132: 2.
- لجنة الإصابات والعنف والوقاية من السموم. 2010. الوقاية من الاختناق بين الأطفال. *طب الأطفال*. 125(3): 601-607. doi.org/10.1542/peds.2009-2862
- Dodrill P. 2016. علاج التغذية والبلع عند الرضع والأطفال. في إم غروهر، و إم كراري (محرران). *عسر البلع: الإدارة السريرية لدى البالغين والأطفال* (2nd ed. pp. 325-348). سانت لويس، مو: إلسفير St. Louis, MO: Elsevier
- دودريل بي. 2016. Dodrill P. 2016. تنمية عادات التغذية والبلع عند الرضع والأطفال. في إم غروهر، و إم كراري (محرران). *عسر البلع: الإدارة السريرية لدى البالغين والأطفال* (2nd ed. pp. 253-268). سانت لويس، مو: إلسفير St. Louis, MO: Elsevier
- إدواردز دي كاي، مارتن أس إم 2011. حماية الأطفال مع تطور مهارات التغذية. وجهات النظر حول البلع واضطراباته. 20:30. doi.org/10.1044/sas20.3.88
- فولتران إف، بالالي اس، باسالي اف وآخرون، 2012. الأجسام الغريبة في الشعب الهوائية: تحليل شمولي للمواد المنشورة. *المجلة الدولية لأمراض الأنف والأذن والحنجرة لدى الأطفال*. 512 - 519 ، 765.
- المبادرة الدولية لتوحيد النظام الغذائي لعسر البلع (IDDSI)
- https://iddsi.org/IDDSI/media/images/ConsumerHandoutsPaed/FAQ_When_to_change_from_child_to_adult_L5andL6_consumer_handout_30Jan2019.pdf
- https://iddsi.org/IDDSI/media/images/ConsumerHandoutsPaed/7_Regular_Paed_consumer_handout_30Jan2019.pdf
- لورينزوني جي، ازولينا دي، بالداس أس، وآخرون 2019. زيادة الوعي حول الاختناق الغذائي والتغذية لدى الأطفال من خلال تقييم مقدمي الرعاية: بروتوكول دراسة التدخل المجتمعي لـ CHOP. *أم بي سي الصحة العامة* 19:1156.
- لومسدن أي وكوبر جاي. 2017. خطر الاختناق من العنب: نداء للتوعية. *أرشيف الأمراض في مرحلة الطفولة*. 102: 473-474. doi:10.1136/archdischild-2016-311750
- محمد أم، سليم أم، مهسيري أم وآخرون، 2017. شفت أجسام غريبة في المجاري التنفسية عند الأطفال: دراسة عن الأطفال الذين عاشوا أو ماتوا بعد الشفت. *المجلة الدولية لأمراض الأنف والأذن والحنجرة لدى الأطفال*، 98: 29-31. doi:10.1016/j.ijporl.2017.04.029
- نيكولز بي ، فيسوتي أي ، أبيجر إم وآخرون. 2012 يرتبط تعرض الأطفال لمخاطر الاختناق بمعرفة الوالدين بمخاطر الاختناق. *المجلة الدولية لأمراض الأنف والأذن والحنجرة لدى الأطفال*، 76(2): 169-173. doi: 10.1016/j.ijporl.2011.10.018
- وزارة الصحة 2008. إرشادات الغذاء والتغذية للرضع والأطفال الصغار (الذين تتراوح أعمارهم بين 0 - 2): دراسة أساسية (الطبعة الرابعة) - تمت مراجعتها جزئياً في ديسمبر 2012. ولنتغتون: وزارة الصحة.
- وزارة الصحة 2012. إرشادات الغذاء والتغذية للأطفال والشباب الأصحاء (الذين تتراوح أعمارهم بين 2 - 18 سنة): ورقة مرجعية. مراجعة جزئية في 5 فبراير 2015. ولنتغتون: وزارة الصحة.
- سيدل دي، كير أي، كوكري تي وآخرون. 2013. مخاطر الاختناق الغذائي لدى الأطفال. *المجلة الدولية لأمراض الأنف والأذن والحنجرة لدى الأطفال*، 77(12): 1940-1946. doi:10.1016/j.ijporl.2013.09.005
- نظرة عامة على مشروع سوسي سايف Susy Safe بعد السنوات الأربع الأولى من نشاطه. (2012). *المجلة الدولية لأمراض الأنف والأذن والحنجرة لدى الأطفال*، 76(2): 169-173. doi: 10.1016/j.ijporl.2011.10.018



1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29