

# 減少嬰幼兒在 早教機構中 發生與食物 有關的窒息意外

2020年12月

# 目錄

簡介



建議



如何改變高風險  
食物，降低窒息  
風險



背景資料和參考文獻



引文：衛生部。2020年。  
減少嬰幼兒在早教機構中發生與食物有關的  
窒息意外。威靈頓：衛生部。

衛生部出版  
2020年12月  
郵遞地址 PO Box 5013, Wellington 6140  
New Zealand

ISBN 978-1-99-002970-7 (網絡版)  
HP 7526



此文件可在網上取得: [health.govt.nz](http://health.govt.nz)



這份文件是由「知識共享署名4.0國際許可」授權。基本上來說  
您可以自由地：分享（即以任何媒介或格式複製並轉發內文）；  
改編（即將內容重新混和、轉換及依內文建構）。您必須  
適當引用出處、提供許可的連結，並在修改內文時做說明。

## 簡介

嬰幼兒因食物而窒息的風險較高。這是因為他們的氣食道很小。他們還在學習在嘴裏移動食物，並學習如何咬、咀嚼和研磨食物。孩子們要花幾年的時間才能掌握這些技能，而許多孩子要到四歲才真正掌握咀嚼能力。<sup>1</sup>

本建議是以衛生部的推薦[www.health.govt.nz/food-related-choking](http://www.health.govt.nz/food-related-choking)為基礎，但為有執照的早期學習機構進行了修改(例如早期教育機構、ngā kōhanga reo 及有認證的遊戲團體)。最初的建議是給那些對孩子的發展階段有良好認識，並且能夠密切監督孩子的父母和照顧者。這種密切的關係和監督程度在早期學習服務中是不可能實現的，因此本文的建議對於管理所涉及的風險更具規範性。



<sup>1</sup> 此建議中的年齡是以幼兒的預期發育範圍為基準。如果孩子有疑似或確診發育遲緩的情況，請與孩子的父母或照顧者討論食物需求。

## 建議

雖然不可能消除所有風險，但可以通過遵循以下三個方面的建議來降低風險：

1. 進食時的安全物理環境
2. 急救
3. 提供適當的食物。

### 1 進食時的安全物理環境

採取以下行動，為嬰兒和兒童在進食時提供安全的物理環境：

✓ 監督嬰兒和兒童進食時的情況。

---

✓ 在用餐時間，有適當的成人與兒童的人數比例。

---

✓ 盡量減少分心，鼓勵孩子專注於飲食。

---

✓ 確保有一個指定用餐時間，讓孩子們坐下來吃飯，而不是連續放牧式喂養。

---

✓ 要求孩子們不要在進食時說話。

---

✓ 讓孩子吃飯時坐直。坐下來保持良好的姿勢對於安全進食至關重要。不允許孩子在吃飯時走動、跑步或玩耍。

---

✓ 將食物直接放在孩子面前。這有助於防止他們左右扭動，而可能導致他們失去對嘴裏食物的控制。

---

## 2 急救

必須有一些老師知道如果嬰兒或兒童窒息該怎麼辦。

✓ 教師需要知道**窒息的急救和心肺復甦 (CPR)**。

欲瞭解更多資訊，請參閱衛生部網站 ([www.health.govt.nz](http://www.health.govt.nz)) 上提供的「兒童計畫從業者人員手冊 (Well Child/Tamariki Ora Programme Practitioner Handbook)」。

## 3 提供適當的食物

研究表明，一些食物會帶來更大的窒息風險。為了降低風險，早期學習機構應去除高風險食品，並改變其他食物的質地或大小形狀。

### 排除高風險食品

排除以下食物。他們有引發窒息的最高風險，而且要麼無法改變食物，要麼沒有營養價值或營養價值微乎其微，或兩者皆是：

- ✗ 整個堅果或堅果片
- ✗ 大種子，如南瓜或向日葵種子
- ✗ 硬糖或耐嚼糖果或棒棒糖
- ✗ 各類薯片和玉米片
- ✗ 硬的米餅
- ✗ 乾燥水果
- ✗ 各式香腸、臘腸
- ✗ 爆米花
- ✗ 棉花糖

### 需要改變的高風險食物

接下去的幾頁顯示了不同年齡段哪些食物需要改刀，為什麼以及如何進行改刀。此建議針對1-6歲兒童。

適合新生兒到一歲兒童食物質地的資訊與衛生部補充的餵養建議一致。參見「健康健康嬰兒和幼兒飲食」(Eating for Healthy Babies and Toddlers) <https://www.healthed.govt.nz/resource/eating-healthy-babies-and-toddlersng%C4%81-kai-t%C5%8Dtika-m%C5%8D-te-hunga-k%C5%8Dhungahunga>

## 如何改變高風險食物，降低窒息風險

### 小而硬的食物

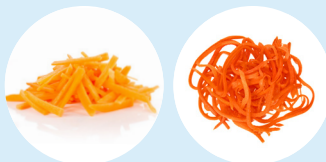
例如，生的：



### 窒息風險：

幼兒難以咬碎並咀嚼到足以安全吞咽。碎片可能會卡在兒童的呼吸道中。

### 為所有年齡段 孩子都可以嘗試：



- 將生胡蘿蔔、蘋果或芹菜削成絲；或
- 將蔬菜或水果削成螺旋片；或
- 用蔬果切片器或蔬菜削皮器切薄片，或
- 煮軟<sup>2</sup>，並切成可以用一隻手拿起的條狀（約4×6釐米長\*）

### 您也可以為 4-6歲的孩子準備：



將生蔬菜或水果切成可以用一隻手拿起的條狀（約4×6釐米長\*）

\*您可以使用背面的尺規作為指引

2. “煮軟”表示食物可以很容易地用拇指和食指壓扁，或者用舌頭壓在口腔頂壓扁。

## 小、圓 或橢圓形食物

有果核的水果，  
例如：



有較大種子或果核的  
水果，例如：



小而圓的食物，例如：



### 窒息風險：

小而圓的食物可能會堵在  
兒童的呼吸道中。

為所有年齡段  
孩子都可以嘗試：



取出果核，切成8×8  
毫米大小或更小\*  
(大約是標準餐叉  
寬度的一半)。



去除大種子或大果核。



將葡萄、大漿果和櫻桃番  
茄切成四份或細切到8×8  
毫米大小或更小\*。



將生的或冷凍豌豆煮熟，  
並用叉子壓扁。

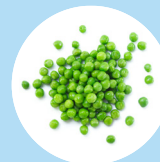
您也可以為4-6歲  
的孩子準備：



切成可以用一隻手拿起的  
條狀(約4×6釐米長\*)。



將葡萄、大漿果和櫻桃  
番茄切半或切成四份。



整個煮熟的綠豌豆是  
可以接受的

\*您可以使用  
背面的尺規  
作為指引

## 帶皮水果

例如：



### 窒息風險：

水果的皮很難咀嚼，  
可能會完全堵住兒童  
的呼吸道

為所有年齡段  
孩子都可以嘗試：



取出果核，切成8×8毫米  
大小或更小\*  
(大約是標準餐叉  
寬度的一半)。



將生蘋果或梨削成絲，  
或用蔬果切片器或蔬菜  
削皮器切薄片。



或是煮軟<sup>3</sup>，並切成可以用  
一隻手拿起的條狀  
(約4×6釐米長\*)。

為所有年齡段  
孩子都可以嘗試：



將番茄細切至8×8毫米  
大小或更小\*。

您也可以為  
4-6歲的孩子準備：



將生蔬菜或水果切成  
可以用一隻手拿起的  
條狀(約4×6  
釐米長\*)。

\*您可以使用  
背面的尺規  
作為指引

3. “煮軟”表示食物可以很容易地用拇指和食指壓扁，或者用舌頭壓在口腔頂壓扁。  
罐頭水果(浸在天然果汁中后瀝乾)是可以接受的。



## 帶皮或葉子的食物

例如:



雞肉



生菜  
和其他生沙拉葉



菠菜



捲心菜



### 窒息風險：

食物的皮很難咀嚼，可能會完全堵住兒童的呼吸道。

### 為所有年齡段孩子都可以嘗試:



剝去雞皮



將沙拉葉，生菜，菠菜和捲心菜切成薄片或切碎

## 可壓縮食品

例如:



煮熟的肉片



### 窒息風險：

可能會塞進呼吸道，並緊緊地卡入。

### 為所有年齡段孩子都可以嘗試:



將肉煮得非常軟；  
**並且**



將肉碾成肉糜，切碎或剝成8 x 8毫米大小的碎塊\*。

### 您也可以為4-6歲的孩子準備:



切成可以用一隻手或叉子拿起來的細條（約4×6釐米長\*）。

### 有骨頭的食物

例如:



#### 窒息風險：

小骨頭有引發窒息的危險。

### 為所有年齡段的孩子:



剔除所有骨頭

### 纖維狀或絲狀食物

例如:



生鳳梨

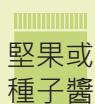


#### 窒息風險：

纖維使兒童難以將食物咀嚼成小塊。

### 濃稠的糊狀物

例如:



堅果或種子醬



#### 窒息風險：

可能會嗆入兒童氣管或粘在氣管的一側。

### 為所有年齡段的孩子:



不要塗過多光滑而稠密的糊狀物，要將其稀薄均勻地塗抹在麵包上。

### 為所有年齡段的孩子:



盡可能去皮或剔除大的纖維物；並逆著纖維紋路將食物切成薄片。

## 背景資料和參考文獻

衛生部有關防止幼兒窒息的最新建議可在網上查詢 [www.health.govt.nz/your-health/healthy-living/food-activity-and-sleep/healthy-eating/food-related-choking-young-children](http://www.health.govt.nz/your-health/healthy-living/food-activity-and-sleep/healthy-eating/food-related-choking-young-children)

Archanbault Nicole與Coceani Paskay Licia 2019年著。不安全的咀嚼：「窒息和其他風險」。The ASHA Leader刊物，2019年11月1日。

Baig A, Thomas H, Britigan D 等人 2019年著。「幼兒的食物窒息危害：干預性研究」。國際兒科、新生兒學和初級保健期刊。1 (1) : 11-16 doi : 10.18689/ijpn-1000104。

「要聰明，別窒息」。英屬哥倫比亞省兒童醫院/英屬哥倫比亞大學倡議URL: <https://dontchoke.ubc.ca> (2020年11月4日查找)。

Chapin M, Rochette L, Annest J 等人 2013年著。「2001年至2009年美國14歲或以下兒童因食物造成的非致命性窒息」。小兒科 132: 2。

傷害、暴力和毒害預防委員會。2010年。「預防兒童窒息」。小兒科。125(3): 601–607 [doi.org/10.1542/peds.2009-2862](https://doi.org/10.1542/peds.2009-2862)。

Dodrill P。2016年。「嬰幼兒餵養和吞咽的治療」。在 M Groher, M Cray (編輯) 的著作中。「吞嚥困難：成人和兒童中的臨床管理 (第二版，第325-348頁)」。St. Louis, MO: Elsevier

Dodrill P。2016年。「嬰幼兒餵養和吞咽的一般發展情況」。在 M Groher, M. Cray (編輯) 的著作中。「吞嚥困難：成人和兒童中的臨床管理 (第二版，第325-348頁)」。St. Louis, MO: Elsevier

Edwards DK, Martin SM。2011年著。「隨著餵養技巧的發展，保護兒童。關於吞嚥和吞嚥障礙的觀點」。20:30 [doi.org/10.1044/sasd20.3.88](https://doi.org/10.1044/sasd20.3.88)

Foltran F, Ballali S, Passali F等人 2012年著。「氣道中的異物：對已發表論文分析的分析」。國際兒科耳鼻喉科期刊。76S, S12–S19

「國際吞嚥困難飲食標準化倡議 (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/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](https://iddsi.org/IDDSI/media/images/ConsumerHandoutsPaed/7_Regular_Paed_consumer_handout_30Jan2019.pdf)

Lorenzoni G, Azzolina D, Baldas S等人 2019年著。「通過對照顧者的教育，提高對於兒童因食物窒息和營養的認識：CHOP 社區干預試驗研究協定」。BMC公共衛生 19 : 1156

Lumsden A與Cooper J。2017年著。「葡萄導致窒息的危險：呼籲意識。兒童疾病檔案」。102: 473–474. doi:10.1136/archdischild-2016-311750

Mohammad M, Saleem M, Mahseeri M等人2017年著。「兒童吸入異物：對吸入異物后存活或死亡的兒童的研究」。國際兒科耳鼻喉科雜誌，98: 29–31. doi:10.1016/j.ijporl.2017.04.029

Nichols B, Visotcky A, Aberger M 等人著。「2012年小兒暴露於窒息危險與父母對窒息危險的知識有關」。國際兒科耳鼻喉科雜誌。76(2): 169–173. doi: 10.1016/j.ijporl.2011.10.018

衛生部。2008年。「健康嬰兒和幼兒食品 and 營養指南 (0–2歲)：背景論文 (第4版)——2012年12月部分修訂」。威靈頓：衛生部。

衛生部。2012年。「健康兒童和青少年的食物和營養指南 (2–18歲)：背景論文」。2015年2月部分修訂。威靈頓：衛生部。

Sidell D, Kim I, Coker T等人。2013年。「兒童食物窒息危害」。國際兒科耳鼻喉科雜誌，77(12): 1940–1946。doi:10.1016/j.ijporl.2013.09.005。

「蘇西安全專案」在頭四年活動後之概述 (2012)。國際兒科耳鼻喉科雜誌，76(S1): 3–11。 <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2012.02.003>。



厘米 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