



## منع الاختناق لدى الرضع والأطفال الصغار: لمقدمي الرعاية للأطفال Preventing Choking in Babies and Young Children: For Child Care Providers

### ما هي الأسباب الشائعة للاختناق عند الأطفال؟

#### الأطعمة:

- يمكن للأطعمة الكروية الشكل مثل الهوت دوغ والعنب أن تسد المجرى التنفسي عند الطفل كلياً.
- يمكن أيضاً لحلوى الفواكه، والتي تُسمى أيضاً حلوى الهلام، أن تسد المجرى التنفسي عند الطفل كلياً. تُباع هذه الحلوى في أكواب صغيرة مع قطعة صغيرة من الفاكهة في المنتصف.
- من مخاطر الاختناق الشائعة أيضاً الفول السوداني والمكسرات الأخرى والجزر النيء والتفاح والكرفس والبوشار (الذرة المنفوشة) والبنور مثل عباد الشمس والبطيخ والحلوى القاسية وحسك السمك وعظام الدجاج الصغيرة والفواكه المجففة مثل الزبيب.

#### الأشياء:

- قطع النقود المعدنية هي السبب الأكثر شيوعاً للاختناق عند الأطفال الصغار. لا تكون قطعة النقود المعدنية مميّنة عادة ولكن قد يحتاج الطفل إلى إجراء عملية جراحية لإزالتها.
- من مخاطر الاختناق الشائعة أيضاً قطع الألعاب البلاستيكية والأزرار والأقراط وقطع المغناطيس الصغيرة والقطع المعدنية وعدة صيد السمك.
- البالونات على وجه الخصوص خطيرة لأنها يمكن أن تسد المسلك التنفسي عند الطفل بالكامل.
- البطاريات قرصية الشكل (الدائرية المسطحة) والبطاريات الأخرى. تُستخدم البطاريات قرصية الشكل في ساعات اليد والألات الحاسبة والألعاب التي تُحمل باليد.

### كيف يمكنني جعل تناول الطعام أكثر أماناً للطفل؟

#### أشرف دائماً على الرضع والأطفال الصغار عند تناولهم للطعام.

- قدم الطعام للأطفال بكميات صغيرة لمنعهم من وضع الكثير من الطعام في أفواههم
- قدم أطعمة ذات قوام آمن للرضع والأطفال الصغار. قدم الأطعمة المطبوخة قبل محاولة تقديمها نيئة
- حتى يبلغ الأطفال الرابعة من العمر على الأقل:
  - لا تقدم لهم أطعمة كروية الشكل وقاسية ولزجة وصعبة البلع كحبوب الفول السوداني الكاملة والمكسرات والبنور والبوشار (الذرة المنفوشة) والمارشملو والفواكه المجففة كالزبيب والحلوى القاسية وحلوى الهلام والعلكة والمأكولات الخفيفة التي تُقدم على أعواد الأسنان أو الأسياخ.
  - قطع لحم العنب والطماطم الكرزية وحببات التوت الكبيرة (وخاصة التوت الأزرق) والهوت دوغ إلى قطع صغيرة وبشكل طولي.

على جميع من يقدم الرعاية للرضع والأطفال الصغار إدراك مخاطر الاختناق.

الرضع والأطفال الصغار معرضون بدرجة كبيرة لخطر الاختناق لأنهم

- أقل خبرة في التحكم بالطعام داخل أفواههم
  - لا يمضغون الطعام دائماً حتى يصبح قطعاً صغيرة بما يكفي
  - يملكون مسالك تنفسية صغيرة
  - يستكشفون العالم عن طريق وضع الأشياء الصغيرة في أفواههم
- إن كان الطفل يعاني من حالة صحية تؤثر على المضغ أو البلع، فهو معرض بدرجة أكبر لخطر الاختناق. تحدث إلى والد(ة) الطفل أو إلى مقدم الرعاية الصحية لمعرفة الأطعمة التي يمكن لذلك الطفل تناولها بشكل آمن.

### ما هو الاختناق؟

يحدث الاختناق عندما يعلق شيء ما في المسلك التنفسي للشخص، ما يجعله عاجزاً عن التنفس. إذا انسد المسلك التنفسي جزئياً، يحاول الجسم فتح المسلك عن طريق السعال. أما إذا انسد المسلك التنفسي كلياً، فيجب إزالة المادة العالقة وإلا لن يتمكن الطفل من التنفس وقد يموت.

يمكن أن يحدث الاختناق أيضاً عندما تعلق الأطعمة أو الأشياء في الحنجرة أو الحبال الصوتية أو الرئتين أو المريء.

### ماذا أفعل إن اختنق طفلي؟

إن تحول لون الطفل للأزرق وأصبح غير قادر على الكلام أو السعال، اتبع إجراءات الصحة والسلامة الخاصة بمؤسستك. يجب بعد ذلك أن يعاين الطفل أحد المهنيين العاملين في الرعاية الصحية.

إن كان الطفل يسعل ويستطيع التكلم، ابق هادئاً وحثّه على السعال لإخراج القطعة أو الطعام.

أذهب إلى غرفة الطوارئ مباشرة أو اتصل بالرقم 1-911 إن استمر السعال أو كان لدى الطفل أعراض مثل التهوّج (محاولة التقبؤ) أو التقبؤ أو إصدار صوت صفير. أخبر طاقم العمل في الطوارئ عن سبب اختناق الطفل بحسب اعتقادك.

يحتاج الطفل إلى رعاية طبية فورية إن اختنق ببطاريات أو حبوب البازلاء أو الفاصولياء المجففة حتى لو كان يبدو بحالة جيدة. تحتوي البطاريات على مواد كيميائية قوية يمكنها أن تسبب حرقاً للطفل إن ابتلعت. أما البازلاء والفاصولياء المجففة فتنتفخ عند امتصاصها للماء، مما يسبب انسدداً كلياً للمسلك التنفسي.

التواصل المباشر مع موظف حاصل على شهادة سارية بالإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي. يجب أن يكون هذا الموظف قادراً على التواصل مع موظفي الطوارئ.

### لمزيد من المعلومات

- لا تختنق <https://dontchoke.ubc.ca>
- الخطوات الأولى للطفل الدارج
- [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF) (MB 14.46)
- قواعد تشغيل مركز مرخص للرعاية النهارية
- [www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/caring-for-young-children/running-daycare-preschool/rules-operating-licensed-day-care)

اتصل بأخصائي التغذية المتابع لك من هيئة الصحة العامة، أو اتصل بالرقم 1-8-1 وتحدث مع أخصائي تغذية مسجل.

- ابشر الجزر النيء والتفاح أو قطعه إلى قطع صغيرة جداً
- انزع النوى والبذور من الفواكه.
- قطع الأطعمة ذات الألياف القاسية كالكرفس أو الأناناس إلى قطع صغيرة جداً
- ادهن طبقة رقيقة من زبدة الفول السوداني الطرية أو زبدة المكسرات والبذور الأخرى على رقائق البسكويت أو الخبز. قد تشكل قطعة من زبدة المكسرات أو البذور "سدادة" يمكنها أن تغلق المسلك التنفسي عند الطفل
- أزل العظام من الدجاج والسمك قبل تقديمهما.
- تأكد من أن الطفل مستيقظ ومنتبه قبل تقديم الطعام له
- لا تسند زجاجة الرضاعة بشيء آخر أو تترك الرضيع لوحده معها. فقد يخنق بالسوائل
- اجعل الأطفال في وضعية الجلوس أثناء الأكل والشرب
- لا تعطي الأطفال أي شيء ليأكلونه أو يشربونه أثناء مشيهم أو لعبهم أو جلوسهم في سيارة أو باص متحرك أو في عربة الأطفال
- لا تُطعم الأطفال أثناء جلوسهم في كرسي السيارة أو كرسي استلقاء الرضع
- إن كان الطفل يضحك أو يبكي، هدئه قبل أن تقدم له الطعام. دعه يجلس ويأكل بهدوء وسكون
- علم الأطفال أن يمضغوا طعامهم جيداً. اجلس وتناول الطعام معهم. كن قدوة إيجابية لهم - تناول لقمًا صغيرة وامضغ الطعام جيداً وكُل ببطء
- علم الأطفال الأكبر سناً بأن لا يعطوا الطعام أو الألعاب الصغيرة للأطفال الأصغر سناً.
- اثن الأطفال عن اللعب بطعامهم كرميهم للطعام ومحاولة التقاطه بأفواههم.

### كيف يمكنني جعل اللعب أكثر أماناً لطفلي؟

- علم الطفل ألا يضع أشياء صغيرة بين شفتيه أو في فمه. مثل الدبابيس أو الإبر أو المسامير أو البراغي أو مسامير الضغط
- واظب على تفحص منطقة لعب الطفل للتأكد من عدم وجود مخاطر وإزالتها إن وجدت
- تأكد أن الألعاب في حالة جيدة وبأنها مناسبة لسنته
- كن يقظاً أكثر من المعتاد في الحفلات وأيام العطل حيث يمكن أن تتواجد البالونات أو الألعاب الصغيرة

### كيف يمكنني الاستعداد لمساعدة طفل إذا اختنق؟

يجب على جميع من يهتم بالأطفال الصغار أن يكون متدرباً على الإنعاش القلبي الرئوي للرضع والذي يُعرف أيضاً باسم CPR. يتضمن ذلك ما عليك فعله في حال اختناق الطفل. اتصل بمرضة من الصحة العامة في منطقتك أو بمعهد التدريب على الإسعافات الأولية للحصول على معلومات حول التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي.

بالنسبة لجميع الأطفال الذين يتلقون الرعاية في مركز مرخص للرعاية في بريتش كولومبيا، يجب أن تتوفر لكل منهم إمكانية