



# Αποφυγή Πνιγμονής από Φαγητό σε Παιδιά

**Πνιγμονή** είναι η απόφραξη της αναπνοής από κάποιο αντικείμενο που εισέρχεται στην αναπνευστική οδό του παιδιού. Τα παιδιά ηλικίας 3 ετών και κάτω, έχουν αυξημένες πιθανότητες πνιγμονής (AAP, 2010). Καθώς τα μικρά παιδιά εξασκούν ακόμη τη μάσηση, συχνά καταπίνουν κομμάτια τροφής ολόκληρα.



## Αποφεύγουμε

μικρά, στρογγυλά, κολλώδη ή σκληρά φαγητά, όπως:  
σκληρά γλυκά/ζαχαρωτά τσίχλες  
pop-corn  
ξηρούς καρπούς/σπόρους  
τυριά σε μορφή κύβου

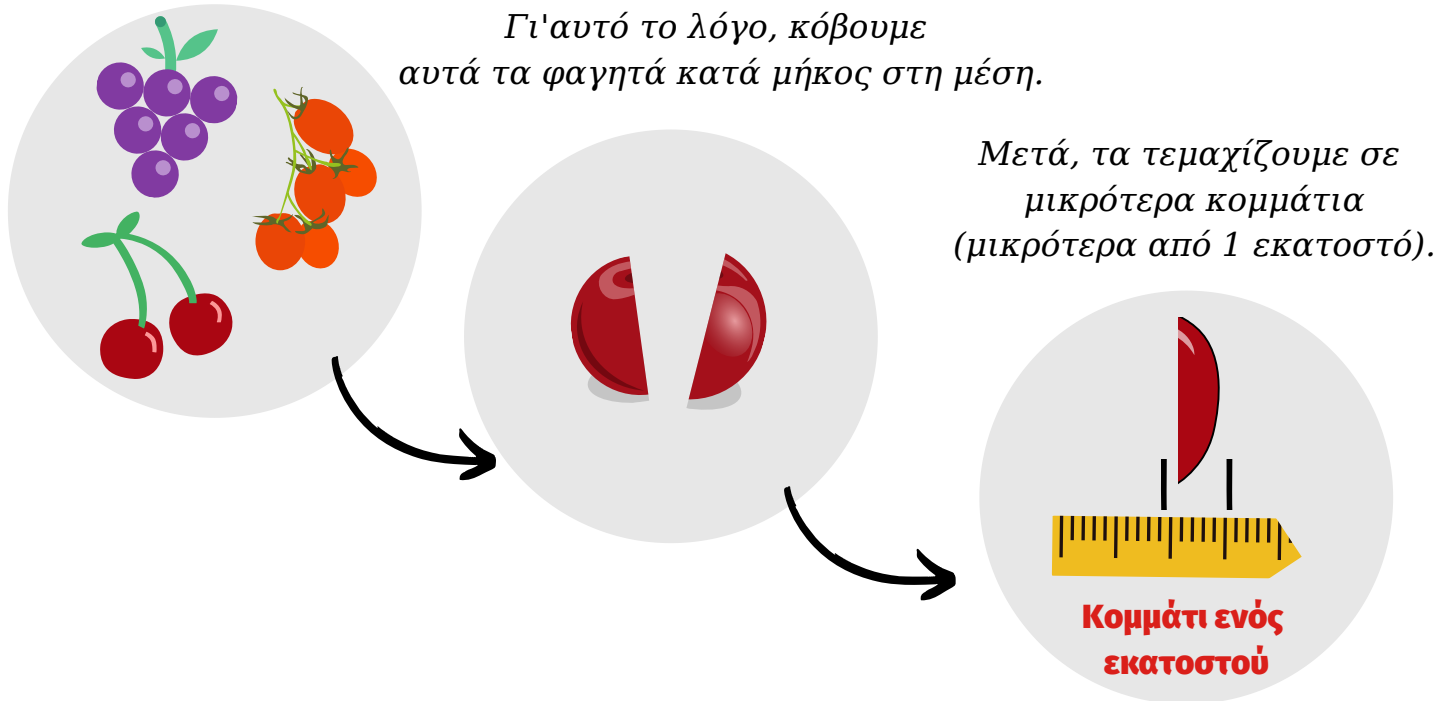
(Chapin et al., 2013)

## Τι μπορούμε να κάνουμε για την αποφυγή της πνιγμονής;

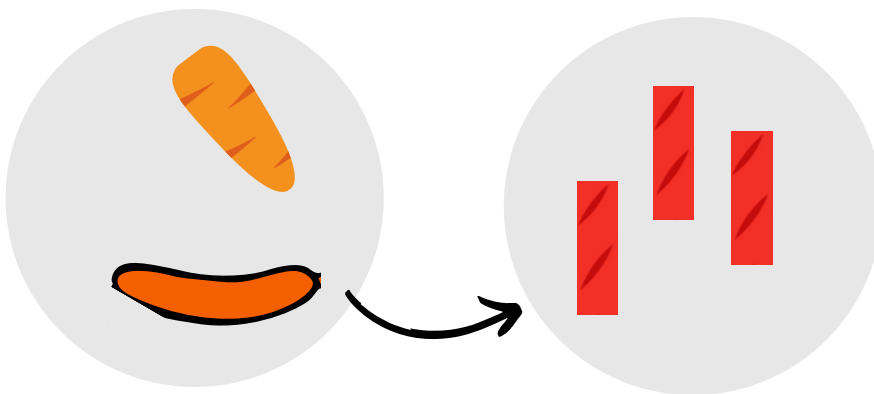
- Διασφαλίζουμε να υπάρχει και επιτρέπουμε άπλετο **χρόνο** για κάθε γεύμα, αποφεύγοντας τη βιαστική μάσηση και κατάποση.
- Αφαιρούμε όλα τα **κόκκαλα** από το ψάρι, το κοτόπουλο και το κρέας πριν τα σερβίρουμε.
- Αποφεύγουμε ολόκληρες κουταλιές από **φυστικοβούτυρο** και άλλα αντίστοιχα κρεμώδη φαγητά. Προτιμούμε να τα απλώσουμε σε λεπτές στρώσεις σε ψωμί του τοστ ή κράκερ.
- Παρέχουμε στο παιδί μας το **κατάλληλο κάθισμα** σίτισης για να την επίτευξη μιας ευθυτενούς, σταθερής καθιστής θέσης.

# Πώς σερβίρουμε τα φαγητά στα παιδιά μας για την αποφυγή πνιγμονής;

- ♦ Τα μικρά, στρογγυλά φαγητά, όπως τα **σταφύλια**, τα **κεράσια** και τα **ντοματίνια** αποτελούν συχνό κίνδυνο πνιγμονής.



- ♦ Το φαγητά σε μορφή σωλήνα, όπως το **λουκάνικο hot dog**, τα μικρά **καροτάκια**, τα παιδικά **τυριά σε μορφή ράβδου**, προτιμούμε να τα κόβουμε σε μικρές λωρίδες **ΑΝΤΙ ΓΙΑ** κάθετα, στρογγυλά κομμάτια.



- ♦ Αποφεύγουμε να σερβίρουμε φαγητά στο μέγεθος ενός **πεντάλεπτου κέρματος**, που έχει περίπου το μέγεθος του λαιμού ενός μικρού παιδιού.





## Αναφορές

*American Academy of Pediatrics (2010). Prevention of Choking Among Children. Pediatrics, 125(3), 601-607.*

<https://doi.org/10.1542/peds.2009-2862>

*Chapin, M. M., Rochette, L. M., Annest, J. L., Haileyesus, T., Conner, K. A., & Smith, G. A. (2013). Nonfatal Choking on Food Among Children 14 Years or Younger in the United States, 2001-2009. Pediatrics, 132(2), 275-281. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-0260>*

*United States Department of Agriculture (2020). Reducing the Risk of Choking in Young Children at Mealtimes [Brochure].*

<https://www.fns.usda.gov/tn/reducing-risk-choking-young-children-mealtimes>

Το παρόν φυλλάδιο συντάχθηκε από τον Συμεών Μπάτζιο, εργοθεραπευτή, συνεργάτη του Nutrition, Feeding and Swallowing Lab (2023). Οι πληροφορίες του φυλλαδίου σε καμία περίπτωση δεν σκοπεύουν να αντικαταστήσουν την εξατομικευμένη, επαγγελματική καθοδήγηση από πιστοποιημένους/ες επαγγελματίες υγείας. Αναζητήστε υποστήριξη και περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την σίτιση και την κατάποση από το ιατρικό ή θεραπευτικό προσωπικό που παρακολουθεί το παιδί σας.