Riskli besinler ve güvenli hazırlama

Küçük, yuvarlak, sert ya da yapışkan besinler küçük çocuklarda boğulma riski taşır. Risk özellikle 4 yaşından küçüklerde yüksektir.

Besin	Neden riskli?	Daha güvenli hazırlama
Bütün üzüm, çeri domates	Yuvarlak, hava yolunu tam tıkayabilir	Uzunlamasına dörde bölün
Sosis, sucuk	Yuvarlak dilimler hava yoluna oturabilir	Uzunlamasına ince şeritler; küçük yaşta kaçının
Bütün kuruyemiş, yer fıstığı	Sert ve küçük	Bütün tane vermeyin; ince ezme, suyla inceltilmiş olarak
Fıstık ezmesi (koyu)	Yapışkan, damağa yapışabilir	İnce tabaka hâlinde sürün ya da suyla inceltin
Çiğ havuç, çiğ elma	Sert, kopan parçalar çiğnenemez	Rendeleyin ya da yumuşayana kadar pişirin
Patlamış mısır	Hafif, kolayca hava yoluna kaçar	4 yaşından önce vermeyin
Sert şeker, sakız, lokum, marshmallow	Sert ya da yapışkan	Küçük çocuklara vermeyin
Kiraz, zeytin, erik	Çekirdek ve yuvarlak şekil	Çekirdeğini çıkarın, küçük parçalara bölün
Kuru üzüm, kuru meyve	Küçük ve sert-yapışkan	Küçük yaşta kaçının ya da ince doğrayın
Et, tavuk parçaları	Çiğnemesi zor	Yumuşak pişirin, ince kıyın ya da didikleyin
Büyük ekmek lokması	Ağızda hamurlaşabilir	Kızarmış ekmek şeritleri; küçük lokmalar

Sofrada güvenlik alışkanlıkları

- Çocuk yerken her zaman dik oturmalı ve yanında bir yetişkin olmalı.
- Yürürken, koşarken, arabada, oyun oynarken ya da ağlarken yemek vermeyin.
- Ağzında yemek varken uyutmayın, yatırmayın.
- Lokmaları küçük tutun ve bir lokma bitmeden yenisini vermeyin.

Boğulma riskine karşı: Besin denemelerini her zaman bir yetişkinin gözetiminde ve çocuk dik otururken yapın. 4 yaşından küçük çocuklara bütün üzüm, bütün kuruyemiş, çiğ havuç, patlamış mısır ve sert şeker vermeyin. Çocuk ses çıkaramıyor ve öksüremiyorsa hemen 112'yi arayın.

Yalnızca genel bilgilendirme amaçlıdır; tanı ya da tedavi yerine geçmez. Sorunlarınız için bir sağlık profesyoneline başvurunuz.

Kaynak: American Academy of Pediatrics, Committee on Injury, Violence, and Poison Prevention. Prevention of choking among children. Pediatrics 2010;125(3):601-607