食物環境衞生署
Food and Environmental Hygiene Department

食物安全中心
Centre for Food Safety

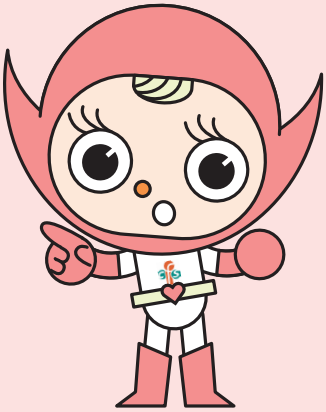
認識因食物而引起的哽喉風險

給家長和照顧者的建議

了解嬰幼兒因食物而引起的哽喉風險

食物可對嬰幼兒造成哽喉風險，特別是在嬰幼兒未能充分咀嚼或嘗試把食物整塊吞下的時候。任何食物均有可能引致哽喉，但含有骨頭或其他硬物的「堅硬食物」，以及容易卡在咽喉的細小圓形食物較易造成哽喉。

為減低嬰幼兒哽喉的風險，家長與照護者應與嬰幼兒一同遵從良好的進食習慣，並在選擇食物時要格外小心。

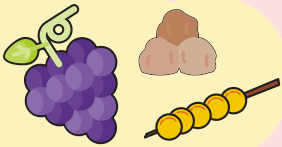


爲預防哽喉，避免給嬰幼兒提供難以咀嚼或容易整口吞咽的食物，例如：

細小而難以溶化的食物

小杯裝的蒟蒻果凍

細小的圓形 / 橢圓形食物



葡萄、牛丸、魚蛋

細小的堅硬食物

硬糖果、果仁、花生、瓜子

難嚼、可壓縮的食物

糯米糍、香口膠、棉花糖

含有碎骨 / 幼骨的食物

雞肉、魚肉、排骨

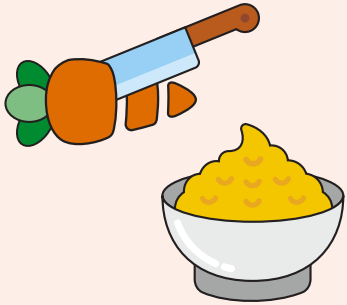
厚稠糊狀的食物

花生醬

良好進食習慣

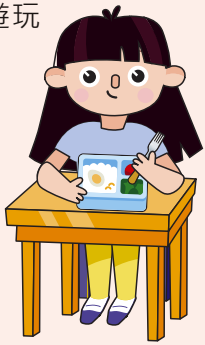
注意食物的大小與質地

將食物切成細小條狀，或將堅硬的蔬菜煮至軟化



保持良好的進食姿勢

保持良好的進食姿勢，讓嬰幼兒挺直地坐在椅子上進食，進食時切勿走動、說話或遊玩



全程監督進食

隨時留意哽喉的早期徵兆，及時進行干預

教導細嚼慢嚥

鼓勵嬰幼兒充分咀嚼，慢慢吞嚥，避免過急進食

如遇緊急情況

家長與照護者也應懂得嬰幼兒被食物哽喉時如何處理。醫務衞生局轄下的基層醫療健康辦事處出版了***異物哽塞處理建議***。詳情可掃描二維碼參閱。

如出現有生命危險的緊急狀況，請立即致電999尋求醫護協助。

食物環境衞生署食物安全中心出版
政府物流服務署印 (07/2025)