

10

consigli utili per

# PREVENIRE IL SOFFOCAMENTO IN ETÀ PEDIATRICA

Tra 60 e 80% degli episodi di soffocamento sono imputabili al cibo

1

**La postura aiuta.**

I bambini devono mangiare a tavola, seduti, con la schiena dritta

2

**Calma.**

Cerca di mantenere un'atmosfera rilassata e tranquilla mentre si mangia

3

**Evita le distrazioni.**

Non dare ai bambini da mangiare mentre giocano, guardano la TV, sono in auto o bus

4

**Una cosa alla volta.**

Se il bambino piange o ride, aspetta che si sia calmato prima di dargli da mangiare

5

**In buona compagnia.**

Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando

6

**Lo vuoi?**

Non forzare il bambino a mangiare

7

**Lentamente.**

Incoraggia a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire

8

**Piccoli pericoli.**

No a frutta a guscio e semi, gomme da masticare e caramelle prima dei 4 anni

9

**A suo tempo.**

Dai al bambino alimenti appropriati alla sua età. Taglia e prepara gli alimenti in modo da limitare il rischio di soffocamento

10

**Cosa fare se...**

È raccomandabile conoscere le manovre di disostruzione