## **Réduire les chutes –**conseils préventifs aux futurs parents

Au CISSS de la Montérégie-Est, les intervenants travaillent de concert pour améliorer la sécurité et réduire le nombre de chutes durant l'hospitalisation. Une chute pourrait vous causer des blessures et retarder votre retour à la maison et celui de votre nouveau-né. Une blessure pourrait limiter votre capacité à prendre soin de celui-ci. Il est donc important de demeurer vigilante en tout temps.

## Voici quelques conseils pour prévenir les chutes lors de votre séjour au Centre mère-enfant :

- Maintenez votre chambre rangée (siège d'auto, valises, effets personnels) afin de libérer les espaces de circulation. Nous vous invitons à ranger vos effets dans votre armoire.
- Portez des chaussures ou pantoufles tenant le pied et non glissantes.
- Assurez-vous que votre jaquette ou votre pyjama ne traîne pas sur le plancher.
- Demandez de l'aide pour vous lever si :
  - Vous vous levez pour la première fois à la suite de votre accouchement vaginal ou d'une césarienne;
  - Vous vous sentez étourdie, somnolente ou ressentez une faiblesse;
  - Vous êtes liée à un équipement médical tel qu'une sonde urinaire ou une perfusion intraveineuse.
- À la suite de l'administration d'antidouleurs et de narcotiques, attendez au moins 30 minutes avant de vous lever
- Assurez-vous que la veilleuse de votre chambre soit allumée le soir et la nuit durant votre séjour au Centre mère-enfant.
- Assurez-vous que votre lit soit à la position la plus basse et que les freins soient bloqués.
- Assurez-vous que les objets importants soient faciles d'accès, par exemple : cloche d'appel, verre d'eau, téléphone, lunettes, etc.



## Quelques conseils pour la sécurité de votre nouveau-né :

Rappelez-vous que votre nouveau-né est à risque de tomber, même s'il est tout petit. C'est pourquoi il est recommandé de ne jamais laisser votre bébé sans surveillance durant le bain, le changement de couches et les soins.

- Ne laissez jamais votre bébé dormir seul dans votre lit d'hôpital. N'oubliez pas que le petit lit est le lieu le plus sécuritaire pour le sommeil de votre bébé;
- Soyez vigilante face au confort et à la sécurité lorsque votre bébé est en peau à peau ou en kangourou.
  N'hésitez pas à demander le soutien du personnel infirmier;
- Ne transportez pas votre bébé si vous vous sentez faible, étourdie ou somnolente;
- Lors du congé de l'hôpital, utilisez adéquatement le siège d'auto selon les normes du fabricant afin que votre bébé soit en sécurité;

Nous vous rappelons que vous devez aviser immédiatement le personnel infirmier lors d'une chute vous impliquant ou votre nouveau-né.

Notes

