

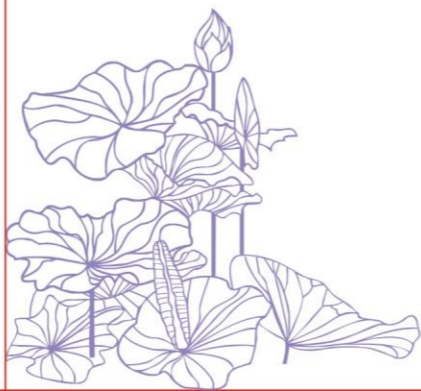
适后再活动。

- 当床栏被拉起时，若需下床应先将床栏放下来，切勿翻越床栏。
- 服药后若感头晕、软弱无力时，应告知医护人员。
- 服完睡前药后，请减少饮水量及避免夜间如厕增加跌倒风险。
- 若您有半夜起床如厕的习惯而身体又不适时，请及时呼叫人员前往协助。
- 请保持地板的干燥，发现地面潮湿，请立即告知工作人员协助处理。
- 保持走道环境清洁与无障碍物。
- 若您的衣裤太大时，请更换合适的衣裤。
- 请穿防滑鞋。



禅医官方微信号  
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号  
官方网站：[www.fscyy.com](http://www.fscyy.com)  
参考资料：无



制作日期：2017年10月  
编码：HLB-折页-中文-161-01

护理部制作

## 儿童、孕产妇坠床 跌倒的健康教育



咨询热线：0757-82263333

 佛山市禅城中心医院  
Foshan Chancheng Central Hospital

### 儿童意外跌倒的预防 >>

意外是小孩受伤或死亡的主因，不论是从床、桌子、椅子翻落，都会导致头部或其它身体部位轻重不等的擦伤或淤血，因此基于孩童的安全及避免因跌落造成的伤害，请各位家长注意小孩在就诊需加强防范孩童的意外跌倒。



1、当病童服用影响意识或活动之药物后感头晕、血压不稳时，下床应先坐在床缘，再由家属扶下来，采取渐进式活动。行走时，需特别注意，家属在旁关注。

2、将环境中之危险源移除，尽量设置无障碍空间，注意地板是否干燥、平坦，如果地面弄湿，请清洁人员弄干。常使用的物品及玩具请放在病童



方便取用的高度和地方，生活物品应放置妥当，避免成为障碍物而绊倒。

3、选择适当的衣服与鞋子，勿打赤脚，鞋底应有止滑效果，以免影响病童之行动或滑倒造成危险。

4、通道尽量保持灯光明亮，如厕时若有紧急事故，请拉呼叫铃通知护理人员。

5、行动不方便的病童，给予安全的辅助器材，如拐杖、助行器及轮椅等，并将其放置于容易拿取的位置，使用轮椅时需系上安全带。

6、病童洗澡或上厕所时，请先将用物准备齐全后，再协助病童至浴厕，以免陪伴者离开拿取用物时，造成病童跌倒。走路及上下楼梯时要小心，避免太匆忙。



7、请勿让病童独自站在沙发椅上，也勿让病童在沙发椅上跳跃及来回走动，以防病童跌倒。

#### 宝宝防跌倒

8、如果将宝宝抱离婴儿床时，要将包被等包好，以免滑落。抱宝宝活动时，家属请注意安全，防止跌倒或站立不稳。



9、宝宝睡的小床一定要有栏杆避免跌落。让宝宝睡在成人床上时，一定要照顾好宝宝，不能离开，请及时将宝宝放回婴儿床。

10、当宝宝能用脚蹬开被子时，就必须注意预防宝宝从床上或婴儿床上跌落。

11、4~6个月的宝宝已经会翻身、移动身体、甚至滚动，所以不能将宝宝

单独留在床上、椅子上、桌上或沙发上，去做其他事情，即使时间很短，也是不安全的。

12、搭乘婴儿车需系好安全带，反向出入电梯，以免宝宝因碰撞弹出车外。

#### 孕妇防止跌倒须知 >>

1、由于怀孕重心不稳，建议穿低跟、防滑之圆头鞋，勿穿高跟鞋和坐滑动的椅子以防跌倒。

2、孕妇行动要稳、慢。走路的时候不要走得过快、过急，要看清脚下的路面情况；上、下楼时要注意用手抓稳栏杆；由坐着到起立是动作要慢；感觉不舒服的时候，孕妈妈一定要赶紧蹲下或者找个地方坐下，以免发生意外。

3、做好防范措施：孕妈妈要注意洗手间、厨房等湿滑地方，可以铺一个塑料防滑垫，做好防范措施。同时，当孕期身体重心转移导致孕妈妈身体不平衡时，建议孕妈妈换上一双有一点坡度的鞋子，不但可以保证孕期行动和运动安全，还可以起到缓解腿部

疲劳的作用。

4、家里尽量减少杂物，并将各种物品妥当放置，以免绊倒。

5、勿到人群密集处，以免被推挤或碰撞。



6、洗澡时要注意通风、水温不宜过高、洗澡时间控制在20分钟以内，以免室内空气逐渐减少，氧气供应相对不足，孕妇出现眼花、头晕、胸闷等症状，如家人听到浴室有巨大的响声和特殊的声音、敲门无人应答时，要立即查看是否有意外。若孕妇入浴室太久没有动静，家人要关注是否有问题需要协助。

#### 产后妈妈预防跌倒须知 >>

● 产后身体虚弱，自行下床或站立时请缓慢行动，先坐起后扶稳，无不