

En cas de chute ou d'accident à l'hôpital

- Ne pas tenter de déplacement.
- Aviser le personnel immédiatement.



En cas de chute ou d'accident à la maison

Contacter le 8-1-1 en cas de blessures.

Balayer le code QR pour plus de détails.



www.cisss-at.gouv.qc.ca/prevention-des-chutes

Prévention des chutes

Service obstétrique et périnatalité

Informations destinées à l'utilisateur hospitalisé et ses proches sur une unité d'obstétrique/périnatalité concernant la prévention des chutes et la réduction des blessures causées par les chutes.

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec



Québec



Les blessures causées par une chute peuvent fortement toucher la qualité de vie d'une personne ou de sa famille. Lorsqu'une personne fait une chute, les répercussions peuvent transformer sa vie.

Certaines blessures physiques, comme les égratignures ou les ecchymoses (bleus), peuvent être temporaires ou relativement mineures. D'autres chutes, plus graves, peuvent causer des traumatismes crâniens ou des commotions cérébrales.

Voici quelques éléments simples à considérer pour réduire le risque de chute pour vous ou votre enfant ▼

Sécurité des lieux :

- S'assurer d'avoir des espaces de circulation non encombrés;
- S'assurer d'un éclairage fonctionnel et allumé lorsque requis;
- Laisser les objets personnels à portée de main (verre d'eau, lunettes, téléphone, etc.);
- Ne jamais dormir dans le même lit ou fauteuil que votre nouveau-né;
- Faire dormir votre nouveau-né sur le dos et dans son berceau lorsqu'il n'est pas sous surveillance;
- S'assurer que le siège d'auto repose sur le sol et attacher votre enfant lorsqu'il y est positionné (hors du véhicule).

Assistance à la mobilité/porter attention à l'activité :

- Demander de l'aide :
 - Lors de l'utilisation du bain thérapeutique ou de la piscine d'accouchement;
 - Lors de l'utilisation du ballon de naissance;
 - Lors de votre premier lever ou première douche après l'accouchement;
 - Si vous vous sentez faible ou étourdie;
 - Si vous venez d'avoir une sédation/ analgésie;
 - Si vous avez de l'équipement de soins (soluté, oxygénothérapie, etc.);
 - Pour le contact peau à peau lorsque le nouveau-né a de l'équipement de soins;
- Avant de vous lever, prendre un temps d'arrêt pour bouger les jambes et vous lever en trois étapes (ceci évite les étourdissements) :
 1. S'asseoir au lit;
 2. S'asseoir sur le bord du lit;
 3. Se lever debout.
- Toujours placer votre nouveau-né dans son berceau si vous vous sentez étourdie;
- À l'hôpital, utiliser le fauteuil roulant lors des déplacements au besoin;
- Assurer une supervision constante auprès de votre enfant :
 - Au lit/couchette lorsque les côtés sont descendus;
 - Dans la poussette;
 - Sur la table d'examen.

Facteurs de risque réduits :

- La Société canadienne de pédiatrie (SCP) encourage les parents à dormir avec leur bébé dans la même chambre jusqu'à l'âge de 6 mois, mais chacun dans son propre lit;
- Porter toujours des chaussures/ pantoufles fermées et antidérapantes;
- Vérifier que la cloche d'appel soit toujours à portée de main.

Enseignement à l'usager et sa famille/ proche :

- Échanger avec l'équipe de professionnels de l'unité d'obstétrique et périnatalité sur les déplacements sécuritaires et partager vos préoccupations/questions.

