



新手爸妈与摔倒

保护您和宝宝安全的贴士

任何人都有可能摔倒，即使是新手父母和宝宝也不例外。

您摔倒的几率以及摔倒的严重程度取决于您的视力、平衡能力、肌肉力量、骨骼健康、思维能力以及您正在服用的任何药物等因素。

如果您摔倒或感觉站立不稳，请告知工作人员。这有助于我们保障您和宝宝的安全。

以下是一些需要注意的事项以及您可以采取的简单步骤来预防摔倒。

可能增加您摔倒几率的因素

- 您是第一次当父母。
- 您感到非常疲倦、困倦或虚弱。
- 您接受了麻醉、硬膜外麻醉或脊柱注射。
- 您做过手术。
- 您在服用止痛药。
- 您在怀孕期间曾出现大量出血，或者在分娩期间或分娩后失血过多。
- 您患有癫痫、糖尿病或神经损伤等疾病。
- 您感到头晕或血压有问题。
- 您视力模糊或视力下降。
- 您发现自己难以移动或控制自己的动作。
- 您穿着宽松的鞋子或滑溜溜的袜子，比如医用弹力袜。
- 英语不是您的母语。

避免在医院摔倒的方法

- 如果您感到身体不适或站立不稳，请告知工作人员。
- 第一次下床前，请向助产士寻求帮助，尤其是如果您身上有输液管、膀胱插管、吸氧或血压监测仪。
- 动身之前，先打开灯，环顾一下房间。
- 请使用呼叫铃并等待有人来帮助您。
- 坐着或躺着后，起身时要慢慢来。
- 睡觉时以及上下床时，床要尽量靠近地面。
- 学习如何使用病床控制装置来升高或降低床位。
- 不要倚靠桌子或椅子之类的东西来站立——它们可能会移动，让您摔倒。
- 穿安全的鞋子——平底、包脚、合脚、不会打滑的鞋子。
- 使用浴室里的扶手或栏杆来帮助您从马桶或椅子上站起来。
- 生完孩子后，您可能会感到头晕或站立不稳，所以洗澡时最好坐在椅子上。

如何防止宝宝摔倒

- 一定要让宝宝仰卧睡在自己的婴儿床上，千万不要睡在您的床上。
- 抱着宝宝的时候尽量不要睡着，因为宝宝可能会滑倒摔下来。
- 将婴儿床靠近您的床，并确保抱起宝宝时床的高度安全。抱宝宝或喂宝宝之前，请确保自己感到舒适并有足够的支撑。
- 千万不要把宝宝单独留在床上或任何可能摔落的地方。
- 如果您感到虚弱或觉得抱着宝宝可能会摔倒，请别人帮忙抱宝宝或把宝宝放回婴儿床。
- 在医院里走动时，请让宝宝待在婴儿床里，不要抱着。
- 不要倚靠婴儿床或用它支撑身体——它可能会翻倒。
- 访客坐下抱宝宝。
- 给宝宝换尿布时，把所有需要的东西都放在手边，这样就不用把宝宝单独留在换尿布垫上了。

如果您或您的宝宝摔倒了该怎么办

- 按下呼叫铃或大声呼救。
- 请立即告知您的助产士或工作人员，以便我们能够帮助您和宝宝的安全。

更多信息

相关妇女医院资料单

- 改善产后恢复——理疗建议
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#improving-your-recovery-after-birth-physiotherapy-advice
- 宝宝出生后出院回家
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#going-home-from-hospital-after-your-baby-is-born
- 硬膜外麻醉或脊椎麻醉后回家
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#going-home-after-having-an-epidural-or-spinal
- 剖腹产后回家
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#going-home-after-a-caesarean-birth

您需要口译员吗？



Interpreter

如果您需要口译员，可以提出申请。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

您可以随时拨打电话，无论白天还是晚上。

1800 737 732（24小时支持热线）

1800respect.org.au