



Cha mẹ mới sinh và té ngã

Những lời khuyên giúp bảo vệ quý vị và bé

Bất kỳ ai cũng có thể bị té ngã — kể cả cha mẹ mới sinh và trẻ sơ sinh.

Nguy cơ quý vị bị té ngã và mức độ nghiêm trọng của việc té ngã phụ thuộc vào các yếu tố như thị lực, khả năng giữ thăng bằng, sức mạnh cơ bắp, sức khỏe của xương, khả năng tư duy và bất kỳ loại thuốc nào mà quý vị đang sử dụng.

Vui lòng cho nhân viên biết nếu quý vị đã từng bị té ngã hoặc cảm thấy không đứng vững. Điều này giúp chúng tôi đảm bảo an toàn cho quý vị và con quý vị.

Dưới đây là những điều cần lưu ý và các bước đơn giản có thể làm để tránh bị té ngã.

Những điều có thể làm tăng nguy cơ quý vị bị té ngã

- Quý vị lần đầu làm cha mẹ.
- Quý vị cảm thấy rất mệt, buồn ngủ hoặc yếu sức.
- Quý vị vừa được gây mê, gây tê ngoài màng cứng hoặc tiêm vào cột sống.
- Quý vị vừa trải qua cuộc phẫu thuật.
- Quý vị đang dùng các thuốc giảm đau.
- Quý vị bị chảy máu nhiều trong thai kỳ hoặc mất nhiều máu trong hoặc sau khi sinh.
- Quý vị mắc một bệnh lý như động kinh, tiểu đường hoặc tổn thương thần kinh.
- Quý vị bị chóng mặt hoặc có các vấn đề về huyết áp.
- Quý vị nhìn không rõ hoặc thị lực bị suy giảm.
- Quý vị thấy khó khăn khi di chuyển hoặc kiểm soát các cử động của mình.
- Quý vị đi giày dép lỏng lẻo hoặc tất trơn trượt như tất y khoa.
- Tiếng Anh không phải là ngôn ngữ mẹ đẻ của quý vị.

Những việc quý vị có thể làm để tránh bị té ngã khi ở bệnh viện

- Nói cho nhân viên biết nếu quý vị cảm thấy không khỏe hoặc không đứng vững.
- Nhờ y tá giúp đỡ trước khi quý vị ra khỏi giường lần đầu tiên, đặc biệt nếu quý vị đang được truyền dịch, có ống thông tiểu, thở oxy hoặc có máy theo dõi huyết áp.
- Bật đèn và quan sát xung quanh phòng trước khi di chuyển.
- Sử dụng chuông gọi và chờ người đến giúp đỡ.
- Hãy từ từ đứng dậy sau khi ngồi hoặc nằm.
- Hạ giường xuống thấp khi ngủ cũng như khi lên xuống giường.
- Học cách sử dụng các nút điều khiển giường bệnh để nâng hoặc hạ giường.
- Không dựa vào những thứ như bàn hoặc ghế để đứng dậy - chúng có thể di chuyển và làm quý vị té ngã.
- Mang giày dép an toàn - giày dép đế bằng, mũi kín, vừa chân và không trơn trượt.
- Sử dụng tay vịn hoặc thanh chắn trong phòng tắm để giúp quý vị đứng dậy từ bồn cầu hoặc ghế.
- Ngồi trên ghế khi tắm - quý vị có thể cảm thấy chóng mặt hoặc không đứng vững sau khi sinh.

Cách bảo vệ con quý vị khỏi nguy cơ té ngã

- Luôn đặt bé nằm ngửa khi ngủ trong cũi riêng của bé, không bao giờ để bé ngủ chung giường với quý vị.
- Cố gắng không ngủ quên khi đang ẵm bé vì bé có thể bị tuột khỏi tay quý vị và ngã.
- Luôn đặt cũi cạnh giường quý vị và đảm bảo giường quý vị có độ cao an toàn khi quý vị ẵm bé lên. Đảm bảo rằng quý vị cảm thấy thoải mái và được nâng đỡ tốt trước khi ẵm hoặc cho bé bú.
- Đừng bao giờ để bé một mình trên giường hoặc ở bất kỳ nơi nào mà bé có thể bị té ngã.
- Nếu quý vị cảm thấy yếu sức hoặc nghĩ rằng mình có thể bị ngã khi đang ẵm con, hãy nhờ người khác ẵm bé hoặc đặt bé vào trong cũi lại.
- Khi quý vị đi bộ quanh bệnh viện, luôn đặt bé trong cũi thay vì ẵm bé đi.
- Không dựa vào cũi của bé hoặc sử dụng cũi để làm điểm tựa cho mình - chiếc cũi có thể bị lật.
- Hãy đề nghị khách đến thăm ngồi xuống khi họ ẵm bé.
- Hãy để sẵn mọi thứ cần thiết ngay gần tầm tay khi thay tã cho bé để quý vị không phải để bé một mình trên nệm thay tã.

Nên làm gì nếu quý vị hoặc bé bị té ngã

- Nhấn chuông gọi hoặc la to để nhờ giúp đỡ.
- Báo ngay cho nữ hộ sinh hoặc nhân viên để chúng tôi có thể giúp bảo đảm an toàn cho quý vị và bé.

Để biết thêm thông tin

Các tờ thông tin liên quan của bệnh viện The Women's

- Cải thiện quá trình phục hồi sau sinh – lời khuyên từ chuyên viên vật lý trị liệu
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#improving-your-recovery-after-birth-physiotherapy-advice
- Về nhà sau khi sinh em bé
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#going-home-from-hospital-after-your-baby-is-born
- Về nhà sau khi gây tê ngoài màng cứng hoặc cột sống
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#going-home-after-having-an-epidural-or-spinal
- Về nhà sau khi sinh mổ
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#going-home-after-a-caesarean-birth

Quý vị cần thông dịch viên không?



Interpreter

Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây Trợ giúp Toàn quốc 1800 Respect

Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp nếu quý vị đã từng bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình hoặc trong nhà và lạm dụng.

Quý vị có thể gọi vào bất kỳ lúc nào, ban ngày hoặc ban đêm.

1800 737 732 (dịch vụ hỗ trợ 24 trên 24)

1800respect.org.au