



— MATERNITÉ

PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ BÉBÉ ET MAMAN



Chers parents,

Ce fascicule vous aidera à mieux **prévenir ou réagir en cas de chute tant de bébé que de maman.**

CHEZ BÉBÉ

Les chutes constituent l'accident le plus fréquent chez l'enfant. Souvent bénignes, elles peuvent parfois générer des conséquences plus importantes. Elles représentent la principale cause d'admissions hospitalières chez les jeunes de 0 à 9 ans, dépassant toutes les autres blessures combinées.

En adoptant les bons réflexes, vous pourrez réduire les risques de chutes de bébé :

la détection et la prévention des risques d'accidents sont donc essentielles !

CHEZ MAMAN

L'accouchement est une étape unique dans la vie d'une femme et d'un couple. Au-delà des changements physiques qui surviennent pendant la grossesse, l'accouchement génère, lui aussi, des impacts importants.

- **Impacts physiques et physiologiques** : perte de sang, douleur, fatigue, difficulté de se mobiliser après une césarienne, changement postural du corps...
- **Sur le plan psychologique**, vous vivez une période émotionnelle intense. Vous pourriez être partagée entre la joie d'avoir donné naissance à votre enfant et un « baby blues » dû à la fatigue et à la chute d'hormones après l'accouchement. Toutes ces émotions sont normales.

Ces différents changements peuvent vous rendre plus fragile et plus vulnérable face aux risques de chute.

LES PRINCIPALES CAUSES DE CHUTE

CHEZ BÉBÉ

La vigilance des parents contribue grandement à diminuer le risque de chute, principalement lié à :

- la **table à langer**
- le **lit** des parents
- un **berceau** non conforme et placé en hauteur
- la chute dans les **bras** des parents.

CHEZ MAMAN

Les principales causes de chute sont liées :

- au **premier lever** après l'accouchement ou une césarienne
- à l'**encombrement** dans une pièce
- au manque d'**éclairage**
- à la **fatigue**
- au port de **chaussures inadéquates**.



CONSEILS POUR ÉV

Chez bébé



À NE PAS FAIRE

- Laisser bébé seul sur la table à langer
- Vous précipiter lorsque vous tenez bébé dans les bras.



RECOMMANDATIONS

À l'hôpital et chez vous

- Déplacer bébé dans son petit lit si vous quittez la chambre
- Relever la barrière du lit quand bébé dort auprès de vous
- Ranger votre valise et fermer le lit accompagnant durant la journée
- Si un matelas chauffant est placé, veillez à laisser le moteur sur le côté du lit, ne pas tirer sur les fils
- Tenir bébé sur le matelas à langer. Il doit posséder les bonnes dimensions par rapport à la table à langer.
- Vous installer correctement lors de l'allaitement au sein ou la prise du biberon
- Bien éclairer les pièces quand vous tenez bébé dans les bras
- Utiliser une veilleuse durant la nuit

VITER LES CHUTES

Chez maman



À NE PAS FAIRE

- Vous lever seule pendant ou après la péridurale
- Consommer de l'alcool
- Prendre des médicaments sans prescription
- Marcher avec vos bas de contention sans chaussures
- Prendre un bain seule en fin de grossesse



RECOMMANDATIONS

À l'hôpital et chez vous

- Appeler la sage-femme lors de votre premier lever après l'accouchement ou la césarienne.
- Adopter une bonne hygiène de vie : hydratation, alimentation équilibrée
- Aérer les pièces, éviter les endroits surchauffés
- Bien ranger la chambre, ôter la valise du chemin, tout objet encombrant ou fil électrique...
- Bien éclairer les pièces quand vous vous déplacez
- Porter des chaussures antidérapantes, fermées, sans talons
- Lors de votre toilette, être attentive au sol glissant et utiliser des équipements de soutien si nécessaire
- Utiliser un équipement de soutien pour la toilette si nécessaire



QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE ?

Restez calme et, **selon la chute et les symptômes**, consultez **votre médecin** ou appelez immédiatement **les secours via le 112**.

Chez bébé :

→ évaluer immédiatement les symptômes

- Si **bébé bouge** ses membres, qu'il **crie** et vous **regarde** : c'est bon signe ! Essayez de le calmer, de le rassurer et le surveiller avec une attention particulière.
- Si bébé est **inconscient**, si sa **respiration** est anormale, s'il y a une **perte de liquide ou saigne** par le nez ou les oreilles, s'il **vomit**, a des pleurs incontrôlés ou somnole : appelez immédiatement **les secours via le 112** !
- Les jours suivant la chute, si un **changement alimentaire** ou de **sommeil** est constaté, se rendre également aux **urgences**.

Chez maman :

→ appeler à l'aide

- **La chute survient à l'hôpital ?** Si possible, utiliser votre sonnette, dans la chambre comme aux toilettes.
- **La chute survient à la maison ?** Évaluer les symptômes : présence de douleurs abdominales, de saignements plus importants, blessures...

Dès qu'il y a **chute ou choc**, vous devez **obligatoirement consulter votre gynécologue** ou, en fonction des symptômes, **appeler immédiatement les secours via le 112** !

NOTRE ÉQUIPE EST À VOTRE ÉCOUTE

Des questions ?

Nous sommes à votre disposition pour y répondre !



NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DE RÉFÉRENCE

.....

NUMÉROS UTILES EN CAS DE BESOIN

Maternité : **065 41 44 93**

Pédiatre de garde : **065 41 36 30**

Sages-femmes salle de naissances : **065 41 44 80**

Numéro d'appel général : **065 41 40 40**

Numéro d'urgence européen : **112**

Rejoignez-nous sur



Facebook : CHU Ambroise Paré



Linked In : CHU Ambroise Paré, Mons



Instagram : chu_ambroise_pare



Youtube : CHUPMB