

# Vallen voorkomen

## ... ook op de materniteit

0001/154/0 - © GZA - januari 2016

*Beste ouders*

*Proficiat met de geboorte van jullie baby!*

*Een pas bevallen moeder loopt een hoger risico om te vallen, en dit omwille van de vermoeidheid, een lage bloeddruk, bloedverlies en duizeligheid.*

*Daarom geven wij u hierbij graag enkele tips, waarmee wij hopen om dit risico te beperken.*

campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. + 32 3 444 12 11

[www.gzaziekenhuizen.be](http://www.gzaziekenhuizen.be)

## Voor de mama

- Kom de eerste keer na de bevalling niet zonder begeleiding van een vroedvrouw of van uw partner uit bed.
- Omdat uw bloeddruk na de bevalling wat lager kan zijn, staat u het best langzaam op. Ga eerst op de rand van het bed zitten en kom daarna pas recht.
- Kreeg u een epidurale verdoving, vraag dan eerst aan een vroedvrouw of u al mag opstaan.
- Doe de kamerdeur nooit op slot.
- Zet de douche niet te warm en doe de badkamerdeur liever niet volledig dicht.
- Zorg dat de rem van het bed steeds op staat.
- Zet het bed altijd in de laagste stand, tenzij het hoger moet om de baby beter te kunnen bereiken (vergeet dan achteraf niet dat uw bed mogelijk wat hoger staat).
- Het nachtkastje en het babybed zijn rollend materiaal en zijn daardoor niet stevig genoeg om u aan vast te houden.

- Zorg dat u steeds de bel en eventuele andere benodigdheden binnen handbereik hebt.
- Zet uw infuusstaander steeds aan de uitstapkant van het bed (opgelet voor het elektriciteits snoer bij een infuus pomp).
- Draag veilig schoeisel: gesloten schoenen of pantoffels met een goede anti-slipzool. U kunt eventueel anti-slipsokken verkrijgen op onze dienst.
- Wees voorzichtig wanneer de vloer nat is. Hierdoor bestaat er een hogere kans om te vallen.
- Zorg ervoor dat uw kamer goed verlicht is (doe 's nachts eventueel het licht aan in de badkamer en laat de deur op een kier).
- Laat geen materiaal rondslingeren op de grond maar zorg voor een ordelijke en nette kamer.

## Voor de baby

- Laat uw baby nooit alleen achter op het bed of het verzorgingskussen zonder extra bescherming (kussens rond de baby, zijkant van het bed omhoog).
- Neem de baby enkel op wanneer u zelf stabiel staat.
- Zorg dat de hoogte van het babybed en uw eigen bed op elkaar afgestemd zijn wanneer u de baby vanuit uw bed wilt opnemen. Vergeet dan achteraf niet dat uw bed mogelijk wat hoger staat.
- Zorg dat het plexiglazen kuipje van het babybed vast staat.
- Ligt de baby mee in het bed van de mama, dan moet de zijkant van het bed omhoog aan de kant waar de baby ligt. Naast/achter de baby legt u een matras of kussen zodat uw kindje niet uit het bed kan vallen. Als alternatief kunt u ook een kangoeroedoek gebruiken.
- Doe de kangoeroedoek alleen aan onder begeleiding van een vroedvrouw.
- Leg uw baby in het babybedje wanneer jullie samen de kamer verlaten.