



孕產婦女住院預防跌倒須知

114.11.04(1 版)

一、常見發生跌倒原因：

- 1.個人健康因素：頭暈、貧血、高血壓、低血糖、長期臥床安胎。
- 2.環境因素：地面濕滑、照明不足等。
- 3.藥物因素：
 - (1)軟便劑：如廁次數增加、急忙如廁。
 - (2)降血壓藥：姿態性低血壓、暈眩、肌肉無力、步態不穩。
 - (3)降血糖藥：暈眩、低血糖症狀。
 - (4)利尿劑：如廁次數增加、姿態性低血壓。
 - (5)抗癲癇藥與精神科用藥：嗜睡、暈眩、反應時間延遲、注意力不集中。
 - (6)使用減痛分娩致使下肢無力。

二、跌倒常見併發症：

孕產婦跌倒可能造成嚴重的傷害，增加失能機會；甚至會間接增加胎兒早產或死產的風險。

三、如何預防因服用藥物而跌倒：

- 1.服藥期間有任何問題，請先與醫師討論，勿自行調整用藥。
- 2.若有使用軟便劑、利尿劑時，照顧者應留意夜間孕產婦如廁需求。
- 3.若有暈眩、步態不穩、下肢無力者，暫且勿自行下床，並請照顧者隨時在旁協助。

四、如何預防跌倒：

(一)待產時

- 1.為了監測胎兒的狀況，將會裝置胎兒監視器，裝置後仍可進行床上翻身、短暫坐起進食及四肢關節活動，如需下床如廁或活動，請先詢問護理人員，切勿自行移除監視器，以免被電線絆倒。

- 2.叫人鈴置放於待產婦可及之處，需要協助時可按鈴告知。
- 3.當需下床如廁時，建議應在照顧者或護理人員陪伴下，採漸進式下床，以免發生因頭暈或重心不穩而導致跌倒之危險。
- 4.若待產婦有施行減痛分娩，或產程已破水、已進入活動期(子宮頸擴張 ≥ 6 公分)，則切勿下床，應使用床上便盆如廁。

(二)產後照護

許多產婦在第一次下床時容易有暈眩感，尤其是在上完廁所要起身的時候。所以請務必注意：

- 1.產後第一次下床時都需照顧者全程陪同。
- 2.採漸進式下床：先床頭搖高坐起5分鐘；雙腳垂於床緣再坐5分鐘，然後再站起於床緣5分鐘，確認無頭暈現象，才能由照顧者陪同至廁所。
- 3.預防低血糖：除特殊情況需禁食外，可以攝取易消化之食物或溫熱飲食，以免低血糖發生頭暈情形。
- 4.感覺暈眩時，請拉緊急叫人鈴。
- 5.移動身體動作勿太快。

五、防跌愛的小叮嚀：

- 1.隨時將床欄拉起，預防意外跌落，上、下床時，應先將病床高度調整至最低位，以避免腳踩空。下床時，應先將床欄放下，切勿翻越。
- 2.進出浴廁時，照顧者應先備妥用物(沖洗器裝溫開水、衛生紙、衛生棉、紙褲)再去浴室，確認動線安全及掀好馬桶蓋後，讓孕產婦可直接使用。
- 3.如廁時，若有眩暈的情形，請按廁所內叫人鈴，並坐在馬桶上直到頭不暈，緩慢移動身體再起身。
- 4.當您需要任何協助而無照顧者在旁時，請立即以叫人鈴通知護理人員。
- 5.穿著合適的衣褲、鞋子或拖鞋，勿打赤腳。

- 6.因孕產婦較為虛弱或無力，欲如廁時應使用床上便盆，或向護理站借用便盆椅使用，以降低跌倒意外傷害。
- 7.於病房外走動時，建議由照顧者陪伴並使用走道旁之扶手。
- 8.若地板有水漬濕滑情形，請隨時向工作人員反應，以維護您的安全。

六、跌倒了，怎麼辦？

產婦如發生跌倒情況，除了要趕快請醫師檢查治療以外，必須持續觀察，如果出現下列任何一種徵兆，需通知醫護人員。

- 1.注意觀察身體外觀是否有外傷骨折，撞擊的部位外觀是否有發紅、腫脹、疼痛。
- 2.腹部或頭部劇烈疼痛。

◎如果是待產婦，除上述項目外，需再注意：

- 1.覺得子宮持續收縮(緊繃脹硬)。
- 2.陰道持續出血或有滲漏出無色水漾液(破水)。
- 3.胎動減少或沒有胎動