

孕產期婦女應加強預防跌倒

■ 孕婦是跌倒的高危險群

■ 易發生頭暈 -

懷孕期間因子宮壓迫下腔靜脈，使得靜脈回流受阻而導致腦部易發生供血、供氧不足，使孕婦出現頭暈現象。

■ 足部問題 -

因荷爾蒙的作用使得足弓韌帶較為鬆弛，可能發生假性扁平足或外翻，而懷孕末期常發生下肢水腫，容易造成孕婦步態不穩。

■ 重心問題 -

孕肚日漸變大，身體的重心向前，且腳邊視線受阻，提高跌倒的風險。

■ 藥物問題 -

(1) 子宮早發性收縮之安胎婦女

軟便劑：增加如廁次數、或可能造成急忙如廁狀況。

(2) 妊娠中出現高血壓

降血壓藥：易有姿態性低血壓，產生的症狀包括頭昏、視力模糊或暫時性視覺消失、暈眩、甚至昏厥。

(3) 妊娠糖尿病

降血糖藥：低血糖症狀，如：飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、暈眩。

■ 產婦更應謹慎預防跌倒

■ 高危險妊娠者，安胎婦女、妊娠高血壓、妊娠糖尿病等。

■ 待產時臥床時間較長。

■ 貧血、產後大出血。

■ 於產台上用力時間過長，導致下肢虛弱無力。

■ 產後代謝變快，身體多餘水分排出，導致尿量增加。

■ 使用硬膜外減痛麻醉藥物副作用：大腿麻木。

■ 產後進食量少。

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

■ 孕產婦如何預防跌倒

■ 轉換姿勢動作須放慢 -

請採漸進式下床：

- (1)先將床頭搖高坐起5分鐘。
- (2)移動至床邊使雙腳垂於床緣再坐5分鐘。
- (3)最後雙手搭於家屬肩上站於床邊5分鐘。
- (4)為避免發生不預期低血壓，請確認無頭暈感覺，才能由家屬陪同下床站立，進而開始活動。

*產婦如廁後易發生姿勢性低血壓，建議產後下床解尿，家屬宜全程來回陪伴，以確保產後婦女安全。

■ 尋找支撐物 -

爬樓梯時，手勿拿東西或提重物，並記得抓扶欄杆，不舒服或頭暈時就近找支撐物，主動尋求支援、找人求救。

■ 務必穿著止滑、且合腳的鞋子。

■ 避免發生低血糖 -

若有待產禁食者；下床前宜先攝取易消化之食物或溫熱飲食(如：熱牛奶、熱可可)，以免低血糖發生頭暈情形。

■ 定時解尿如廁、避免內急發生步行不穩而跌倒 -

服用軟便藥者，稍有便意感即可先緩步至廁所準備如廁。

■ 複習一下

問題1：() 只需要在第一次下床時採漸進式方式即可。

問題2：() 產後下床活動、如廁等，均需有人陪同。

問題3：() 稍有便意感即可先緩步至廁所準備如廁。

正確答案

問題1：X 問題2：○ 問題3：○

參考資料：

王淑芳等(2021)·高美玲總校閱·實用產科護理學(九版)·華杏

Xu, M., Tan, W., Li, Q., & Cheng, S. (2017). Design, application and evaluation of maternal fall risk assessment scale. *Biomedical Research*, 28(3).

■ 諮詢電話：02-27372181 分機8511

■ 制訂單位/日期：5A病房/111.07.06

■ PFS-8100-604

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

