

Materniteit

# Valpreventie



# Proficiat met de geboorte van je baby!

Als pas bevallen mama loop je een hoger risico om te vallen, en dit omwille van vermoeidheid, een lage bloeddruk, bloedverlies en duizeligheid. Valincidenten gebeuren vaak aan de rand van het bed, in de gang of badkamer en bij toiletbezoek.

Vallen kan ernstige gevolgen hebben. Het is daarom van groot belang om vallen te voorkomen. Deze brochure bevat algemene tips en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met je zorgverlener.

## Tips voor de mama

- Kom in de verloskamer **niet alleen uit het bad**.
- Kom de eerste keer na de bevalling **niet zonder begeleiding** van een vroedvrouw of van je partner uit bed.
- Omdat je bloeddruk na de bevalling wat lager kan zijn, **sta je het best langzaam op**. Ga eerst op de rand van het bed zitten en kom daarna pas recht.
- Kreeg je een **epidurale verdoving**? Vraag dan eerst aan een vroedvrouw of je 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 je bed mogelijk wat hoger staat).
- Het nachtkastje en het babybed zijn **rollend materiaal** en zijn daardoor niet stevig genoeg om je aan vast te houden.

Zorg ervoor dat je steeds **de bel** en eventuele andere benodigheden binnen handbereik hebt staan.

- Zet **de infuusstaander** steeds aan de uitstapkant van het bed (opgelet voor het

elektriciteitssnoer bij een infuuspomp).

- Draag **veilig schoeisel**: gesloten schoenen of pantoffels met een goede anti-slipzool.
- In sommige kamers is er **nachtverlichting**. Is er onvoldoende licht in de kamer, laat dan een licht branden in de badkamer en zet die deur op een kier.
- Het schoonmaakpersoneel zet een geel waarschuwingsbord op de vloer na het reinigen ervan. **Wees voorzichtig, want uitschuiven op een natte vloer is snel gebeurd.**

## Tips voor de baby

- Laat je **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 je **zelf stabiel** staat.
- Zorg dat de hoogte van het babybed en je eigen bed op elkaar afgestemd zijn wanneer je de baby uit bed wil nemen. Vergeet dan achteraf niet dat het bed mogelijk wat hoger staat.
- Licht de baby mee bij jou in het bed, dan moet **de zijkant van het bed omhoog** aan de kant waar de baby ligt. Naast / achter de baby leg je een matras of kussens, zodat je kindje niet uit bed kan vallen.
- Leg je baby in het babybedje wanneer jullie samen de kamer verlaten, bijvoorbeeld voor een extern onderzoek.



Surf voor meer informatie en tips naar  
[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

## CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem  
03 890 16 11

**ref.: 50006214 (B)**

versie: 19/12/2022

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Marijke D'Hanens, hoofdvroedvrouw

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

[www.azrivierenland.be](http://www.azrivierenland.be) | [info@azr.be](mailto:info@azr.be)

