



## — MATERNITÉ

# PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LA FEMME ENCEINTE

CHU Ambroise Paré • [www.hap.be](http://www.hap.be)



DOC-768-0420

## INTRODUCTION

Les femmes enceintes, particulièrement en fin de grossesse, ont tendance à tomber plus souvent : il leur devient, en effet, temporairement plus difficile de garder l'équilibre, lorsqu'elles trébuchent, dû à une surcharge pondérale qui les attire vers l'avant.

Or, tomber lorsque l'on est enceinte n'est pas anodin. Les conséquences d'une chute varient selon **le type de chute** et **le terme de la grossesse**.

## COMMENT PRÉVENIR LES CHUTES ?

Tout d'abord, il est important d'évaluer l'**aménagement de son intérieur** pour limiter les risques de chute !

Ensuite, la femme enceinte restera attentive aux **principales causes de chute** :

- l'encombrement d'une pièce ;
- le manque d'éclairage ;
- le port de chaussures inadéquates ;
- le risque de malaise syncopal.

## QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE ?

- Rester **calme**.
- En cas de malaise, se coucher sur le **côté gauche** ; il est possible que bébé comprime la veine cave, pouvant provoquer un malaise.
- Évaluer les **symptômes** : douleurs abdominales, fortes contractions, saignements...



### **EN CAS DE CHUTE OU CHOC**

**Consultez obligatoirement et immédiatement votre gynécologue ou les secours via le 112.**

## NOS CONSEILS PRATIQUES



### À NE PAS FAIRE

- Monter sur une chaise ou un escabeau
- Marcher sur un sol glissant
- Prendre un bain seule en fin de grossesse
- Marcher avec des bas de contention sans chaussures
- Consommer de l'alcool
- Prendre des médicaments sans prescription



### RECOMMANDATIONS

- Adopter une bonne hygiène de vie : hydratation, alimentation équilibrée...
- Aérer les pièces, éviter les endroits surchauffés
- Bien ranger la chambre, ôter tout objet encombrant ou fil électrique...
- Bien éclairer les pièces quand vous vous déplacez
- 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
- Maintenir une activité physique
- Porter des chaussures antidérapantes, sans talons, fermées
- Dormir sur le côté gauche, de préférence, pour éviter les syncopes

# 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**

Gynécologue de garde : **065 41 36 56**

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

Cette brochure a été réalisée avec l'avis de nos patients et de leurs familles

Éditeur responsable : CHUPMB / Rédacteur : Annick Nouls / Approbateur : Jullien Didier / DOC-768-0420 / Version 1