

این پمفلت کمک می کند تا اطلاعاتی را در مورد پیشگیری از افتادن و زمین خوردن فرزندان در بیمارستان به دست آورید.

• افتادن و زمین خوردن کودک در بیمارستان بیشتر از منزل اتفاق می افتد. چون محیط بیمارستان برای کودک شما ناآشناست و ممکن است مدتی طول بکشد تا کودک در محیط جدید خود احساس راحتی بکند. همچنین ممکن است تحت تأثیر دارو ها خواب آلود باشد.

• علاوه بر این، بستری شدن در بیمارستان برای بسیاری از والدین استرس و اضطراب ایجاد میکند. این استرس می تواند منجر به حواس پرتی والدین شود.

### چه زمانی احتمال افتادن کودک وجود دارد؟

- کودک ممکن است از تخت یا صندلی بیفتد.
- شیرخوار ممکن است از دسته های مادرهایی که خواب آلود هستند بیفتند. یا موقع برداشتن شیرخوار از تخت از دست مادر بیفتد.
- ممکن است کودک موقع توالت رفتن زمین بخورد.
- یا زمانی که کودک از تخت پایین می آید.
- وقتی کسی مراقب کودک نیست.
- معمولاً در طول ساعتهای شلوغ شیفت صبح و شب اتفاق می افتد.

### چگونه می توانم از سقوط فرزندم پیشگیری کنم؟

- اگر از تخت کودک دور می شوید حتما نرده های کنار تخت را بالا بکشید.
- اگر کودک شما بی قرار است و با وجود بالابودن نرده ها ممکن است از تخت پایین بیفتد قبل از ترک کودک از یک نفر کمک بخواهید تا مراقب کودک شما باشد.
- اگر قرار است فرزند شما بدون مراقب باشد، به پرستارش اطلاع دهید.
- وسایلی را که ممکن است فرزندان نیاز داشته باشد در نزدیکی و در دسترس او قرار دهید.
- کفش یا دمپایی کودک باید بنددار باشد تا به راحتی از پایش خارج نشود.
- جوراب های ترمز دار بپوشانید.
- در هنگام استفاده از تجهیزات مانند صندلی، صندلی های بلند، کالسکه ها و صندلی چرخدار از بندهای ایمنی آنها استفاده کنید.
- در صورت مشاهده احتمال هر گونه خطرات (به عنوان مثال نشت ، موانع یا اسباب بازی روی زمین که احتمال زمین خوردن را بیشتر می کند به پرستار اطلاع دهید.
- میزان فعالیت کودک را از پزشک یا پرستار سوال کنید که در این زمان چه میزان فعالیت برای کودک شما بی خطر است.

- کودکان برای راه رفتن پس از عمل جراحی و استفاده از عصا یا واکر نیاز به کمک دارند.
- کودک را با زنگ اخبار آشنا کنید تا در صورت نبود شما اگر وسایلی نیاز دارد پرستار را خبر کند.
- کودک را به حرکت آهسته تشویق کنید، مخصوصاً اگر داروی آرام بخش دریافت کرده است هنگام بلند شدن از تخت باید مراقب باشد.
- از فرزندان بخواهید تا قبل از ایستادن دقایقی را در کنار تخت بنشینند و منتظر بمانند اگر احساس سرگیجه نداشت بعد بایستد.
- اگر کودک شما احساس ضعف، سبکی سر یا گیجی دارد باید قبل از بلند شدن از رختخواب از شما یا پرستار کمک بخواهد.
- اگر پس از آرام بخشی یا بیهوشی راه رفتن کودک سخت است، از ویلچر استفاده کنید.
- کودک شما نباید برای تکیه دادن از هر چیزی که دارای چرخ است ، مانند یک پایه سرم استفاده کند.
- از کودک خود بخواهید که به هر دلیلی نیاز به بلند شدن از رختخواب داشت به شما یا پرستار اطلاع دهد.
- کودک شما نباید شبها به تنهایی از رختخواب بلند شود. بیمارانی که سعی می کنند در تاریکی راه بروند، اغلب زمین می خورند.



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی کودکان زهرا مردانی آذری  
راهنمای والدین

## پیشگیری از افتادن و زمین خوردن کودک در بیمارستان



### آموزش سلامت

تهیه و ترجمه: ناهید دهخدا

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰/۰۳

آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱

- اگر در هنگام ترخیص از بیمارستان مشخص شود کودک شما در منزل در خطر افتادن و زمین خوردن است به پزشک اطلاع دهید، ممکن است یک فیزیوتراپیست فرزند شما را معاینه کند تا اطمینان حاصل کنید که کودک می تواند با خیال راحت راه برود.



کودک را در  
لبه پنجره  
قرار ندهید.  
ممکن است از  
پنجره به  
زمین بیفتد.

« این پمفلت به عنوان راهنمای آموزشی والدین می باشد.  
واحد آموزش سلامت تلاش می کند اطلاعات به روز و دقیقی در اختیار بیمار  
و خانواده قرار دهد.

اگر شما اطلاعات بیشتری نیاز دارید حتما با پزشک کودک مشورت کنید.»

آدرس سایت بیمارستان کودکان زهرا مردانی آذری:

<https://mardaniazari.tbzmed.ac.ir>

منابع:

\*Falls Prevention for Children in Hospital: Information for  
Parents and Carer Released September 2014, © Clinical  
Excellence Commission 2014.

\* Paediatric Fall and Entrapment Prevention and Management  
Guideline Version 1.0, October 2020.

- خم شدن ممکن است باعث سرگیجه در کودک شود.
- کودک شما برای برداشتن چیزی از زمین نباید خم شود.
- شلوار و لباس خواب کودک باید بالای مچ پا باشد.
- اگر کودک شما برای رفتن به دستشویی خیلی ضعیف است، از کمک پرستار یک لگن توالت درخواست کنید.
- در صورت مشاهده منطقه لغزنده که می تواند باعث لیز خوردن و افتادن فرزند شما یا شخص دیگری شود، به پرستار اطلاع دهید.
- در مورد داروهایی که می توانند خطر خواب آلودگی و زمین خوردن را افزایش دهند با پزشک، داروساز یا پرستار کودک خود صحبت کنید.

### اگر فرزندم زمین افتاد چه کاری انجام دهم؟

- باید پرستار را فوراً مطلع کنید.
- پرستار منطقه را ایمن کرده و به کودک شما رسیدگی می کند.
- کودک شما توسط پزشک بخش معاینه می شود.
- در صورت صلاحدید پزشک، عکسبرداری انجام می شود.
- پرستار یک فرم حادثه را برای گزارش تکمیل میکند.
- این گزارش با شناسایی حذف خطرات به جلوگیری