



Co-funded by
the European Union



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

Номер на проект по програма „Еразъм плюс“ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ИНФОРМАЦИОННИ ТАБЛЕТКИ

Информационните таблетики предоставят кратки обяснения, свързани с изучаването на уврежданията, достъпността до здравни специалисти и майчинството на жените с увреждания. Те се основават на подхода за микрообучение - методология за обучение, която разделя съдържанието на кратки единици, фокусирани върху една тема или умение.

- МОЕТО ТЯЛО -

АНАТОМИЯ

Познаването на тялото е първата стъпка към самосъзнанието и независимостта. За хората с увреждания знанието как работи анатомията може да им помогне да се застъпят за нуждите си и да направят информиран избор.

Ключови точки за вашето тяло

- **Системи на тялото:** Вашето тяло е изградено от взаимосвързани системи (напр. мускулна, репродуктивна). Уврежданията могат да ги засегнат по различни начини, но научаването как работят може да помогне в управлението на здравето.
- **Адаптации и промени:** Често уврежданията са съпроводени с физически вариации или адаптации, които правят тялото ви уникално. Приемането на това ви помага да се свържете с вашите силни страни.



momsproject.eu



Mother Matters



moms.mothermatters



MoMs_MotherMatters

Финансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.



Жизнени етапи: От пубертета до менопаузата, разбирането на еволюцията на тялото ви ще ви помогне да преминете уверено през тези периоди.

Пол, полова принадлежност и идентичност

Важно е да разберете разликата между пол и пол:

- **Полът** се отнася до биологичните характеристики на вашето тяло (напр. хромозоми, хормони, репродуктивна анатомия).



- **Половата принадлежност** е свързана с вашата идентичност – как се чувствате, изразявате себе си и се свързвате с тялото си и другите.

За някои хора техният биологичен пол съвпада с половата принадлежност (цисджендър), докато за други не е (транссексуален, небинарен или несъответстващ на пола). Това може да доведе до чувство на дискомфорт или вътрешен конфликт, често наричани полова дисфория.

Разширяване на вашите знания

- **Картографиране на тялото:** Практически инструмент за разбиране на вашата анатомия, разпознаване на нормални усещания и идентифициране на проблемни области.
- **Репродуктивно здраве:** Научете повече за сексуалната и репродуктивната система на вашето тяло, за да вземете информирани решения относно менструация, контрацепция и др.

Застъпничество за вашето тяло

- **Достъпно здравеопазване:** Поискайте грижи, съобразени с уврежданията, и поискайте адаптивни инструменти, когато е необходимо.
- **Автономия на тялото:** Вие сте върховният авторитет над тялото си и грижете за него.
- **Права и уважение:** Изисквайте достойнство, съгласие и ясна комуникация във всички взаимодействия в здравеопазването.

Вашата анатомия, вашата сила

Като разбирате тялото си, можете да изградите увереност, да се застъпите за вашите нужди и да поемете контрола върху вашето здраве и благополучие. Вашето тяло е уникално – способно и заслужаващо уважение.