



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 хапчета предоставят кратки обяснения, свързани с проучвания за увреждания, достъпност до здравни специалисти и майчинство за жени с увреждания. Те се основават на подход на микрообучение, методология на обучение, която разделя съдържанието на кратки единици, фокусирани върху една тема или умение.

- СТАНЕТЕ РОДИТЕЛИ -

БРЕМЕННА СЪМ: КАКВО ДА ПРАВЯ



След като сте бременна, независимо дали бременността е очаквана или не, трябва да помислите за няколко неща. Едно от първите неща, които трябва да направите, е да посетите гинеколог. Посещението не трябва да бъде твърде рано, но не и твърде късно. При посещението при лекаря ще говорите за текущата бременност, предишни бременности, заболявания, операции, текущо здравословно състояние, лични притеснения и др. Важно е да сте открити и да спделите цялата информация, която имате. Имайте предвид, че дори малките детайли могат да бъдат важни.



Гинекологичният преглед ни ориентира към вашите анатомо-физиологични характеристики – състоянието на външните полови органи, влагалището, шийката на матката, матката, яйчниците, таза. Трябва да знаете, че гинекологичният преглед не е опасен нито за вас, нито за бременността – той дава информация и проверява дали всичко е наред.

Според вашите нужди, помолете вашия лекар да ви помогне да намерите достъпна болница за посещения или добър здравен екип, който може да ви помогне. Има някои достъпни консултативни центрове и клиники: информирайте се за тях възможно най-скоро!

С оглед на факта, че в началото на бременността се формират органите на плода, трябва много да се пазите от вирусни и бактериални заболявания. Ако сте пушач, имайте предвид, че пушенето сериозно вреди на вас и на бременността ви. Спрете да пушите за вашето дете и заради себе си! Също така не е разрешена консумацията на алкохол. В диетата си е добре да избирате продукти с висока хранителна стойност. Консултирайте се с вашия лекар за определени категории храни и напитки, които не трябва да се консумират, защото представляват известен риск за плода.

Бременността не е болест, а физиологично състояние, така че не ви ограничава да живеете както обикновено. Разбира се, когато се появят определени условия, може да се наложат ограничения, но това е само когато има проблеми по време на бременност и лекарите са там, за да ви помогнат с всеки съвет.

Дългите пътувания и наличието на вибрации са рискови фактори и трябва да се избягват. Секс! Не се лишавайте от него. Сексът има много положителни страни – сближава емоционално с бъдещия татко, намалява напрежението и стреса.