



MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

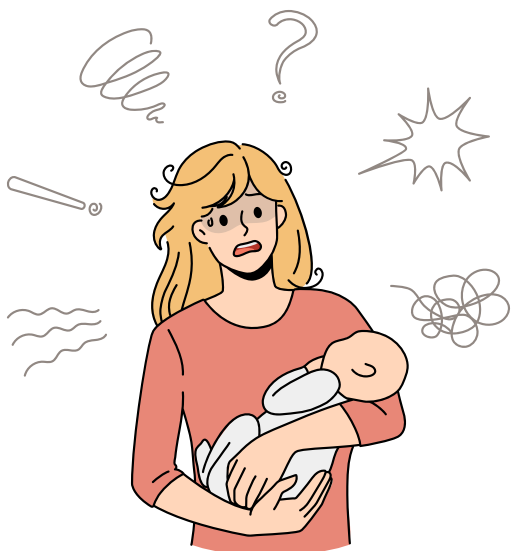
Номер на проект по програма „Еразъм плюс“ 2023-I-IT02-KA220-ADU-000153664

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 -

СЛЕДРОДИЛЕН ПЕРИОД



Следродилният период е времето за възстановяване на майката и детето след раждането. Това също е процес на физическа и психическа трансформация. Първите 10 дни са известни като "ранен следродилен период" и са най-важни за вашето възстановяване: започва постепенно заздравяване на всички травми, получени по време на раждането, регулират се нивата на хормоните и т.н. За жените с увреждания следродилният период е предизвикателен, защото е необходима нова настройка в ежедневието: трябва да се запознаете с детето си и да адаптирате своите навици/дом/ангажименти. Винаги се информирайте за услугите на вашата територия и искатйте помощ от здравни специалисти, социални работници и образователен персонал.



През този период ще изградите силна връзка с вашето бебе. Това е и времето, през което трябва да се погрижите и за психическото си здраве. След раждането някои жени страдат от т. нар. бебешки блус или дори депресия. По време на следродилния период тялото ви започва постепенно да се връща към състоянието си отпреди бременността. Здравните специалисти ще ви помогнат да се справите с новите предизвикателства, не се страхувайте да говорите с тях. Бащите също могат да се възползват от посещения при лекар. В следродилния период лекарите обикновено са в помощ и на младия баща. Бащите също имат своите притеснения, с които специалистите могат да им помогнат да се справят. С раждането на детето и бащите навлизат в съвсем нов етап от живота си, изпълнен с нови отговорности и грижи.

Не е възможно да се предвиди точно кога ще се възобнови менструацията ви след раждането. Ако не кърмите, първата ви менструация може да се появи след около 8 седмици. Въпреки това, ако кърмите, това може да отнеме няколко седмици повече или дори месеци.

Внимание!

Непосредствено след раждането е възможно повторно забременяване. Ето защо винаги трябва да използвате контрацептиви по време на полов акт. Възможно е да забременеете по време на кърмене - кърменето не предпазва от бременност.

