



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-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 -

РОДИТЕЛСКА ПЕДАГОГИКА



Как да се грижим за бебето в първите месеци след раждането? Как да се грижим за себе си и отношенията си с партньора? Какво да правим и какво да не правим? Как да облекчим новото си ежедневие? Как да се справим със стреса от новия ни начин на живот?

Педагогиката за родители помага с тези и много други въпроси. Ще се научите как да реагирате и да се съобразявате с чувствата си, свързани с вашето бебе, как да се грижите за себе си и семейството си, ще придобиете умения за подобряване на вашето психическо здраве и организация.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/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.



Новороденото носи радост, но също и голяма отговорност. Новите родители обикновено преминават през труден период в първите месеци след появата на бебето, който включва проблеми като липса на сън, успокояване на бебето и хранене. Бъдете готови за промени в начина си на живот, но те не трябва да ви плашат, защото са естествени. Когато вземат бебето си за първи път, повечето родители не знаят как да го държат. Вратът на детето е най-деликатен и когато го вземете, трябва да държите ръката си под главата му. Тъй като бебето не може физически да поддържа главата си само, задачата е ваша. Не забравяйте да държите бебето правилно: едната ръка под главата, а другата под бедрата.

Първите месеци са най-важни както за майката, така и за бебето. В този момент е важно майката да се грижи добре за себе си, за да може да се грижи за детето по най-добрия възможен начин. Кърменето е много важно: новите майки се съветват да се хранят добре, особено ако кърмят. Сънят е друг голям проблем, с който се сблъскват. Обикновено съветът е да спят, когато детето им спи. Това ще им гарантира достатъчно сън. Методологията „Педагогика на родителите“ подобрява семейните образователни умения и интегрира теорията с практиката. Методологията признава родителите като образователни експерти чрез събиране и публикуване на образователни разкази на родители, обучение на професионалисти в човешките отношения, представяне на научни принципи чрез изследвания и семинари.

Родителите могат да извлекат голяма полза от свързването с други родители в своята общност, за да обменят опит, да се подкрепят взаимно и да споделят ценни прозрения за родителството. Организирайте ежемесечни срещи в местни читалища, библиотеки или кафенета, където могат да споделят истории и съвети за родителство. Родителите могат да използват платформи като Facebook Groups, WhatsApp или Telegram, за да споделят опит, родителски съвети и образователни ресурси. Уебинарите или сесиите с въпроси и отговори на живо също могат да бъдат чудесни за дистанционно участие. Родителите пишат публикации в блогове, записват видеоклипове или организират вечери за разказване на истории, за да споделят своите родителски пътешествия.