



Cofinançat per
la Unió Europea



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

El dret a la maternitat de les dones amb discapacitat

Projecte Erasmus Plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PÍNDOLAS INFORMATIVES

Les píndoles informatives ofereixen explicacions breus sobre estudis de discapacitat, accessibilitat per a professionals sanitaris i maternitat de dones amb discapacitat. Es basen en el microaprenentatge, una metodologia que divideix el contingut en unitats curtes centrades en un tema o habilitat.

- EL MEU COS -

ANATOMIA

Entendre el teu cos és el primer pas cap a l'autoconeixement i la independència. Per a les persones amb discapacitat, saber com funciona l'anatomia ajuda a defensar les pròpies necessitats i prendre decisions informades.

Punts clau sobre el teu cos

- **Sistemes corporals:** El cos està format per sistemes interconnectats (p. ex., muscular, reproductor). Les discapacitats poden afectar-los de manera diferent, però comprendre'ls ajuda a gestionar la salut.
- **Adaptacions i canvis:** Les discapacitats sovint impliquen variacions físiques que fan que el teu cos sigui únic. Acceptar-ho et permet connectar amb els teus punts forts.



momsproject.eu



Mother Matters



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



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

Finançat per la Unió Europea. Les opinions i punts de vista expressats són exclusivament dels autors i no reflecteixen necessàriament els de la Unió Europea ni els de l'Agència Executiva Europea d'Educació i Cultura (EACEA). Ni la Unió Europea ni l'EACEA en poden ser considerades responsables.

- **Etapes de la vida:** De la pubertat a la menopausa, comprendre com evoluciona el teu cos t'ajuda a afrontar aquests canvis amb seguretat.

Gènere, sexe i identitat

És important diferenciar sexe i gènere:

- **Sexe:** Atributs biològics del cos (p. ex., cromosomes, hormones, anatomia reproductiva).
- **Gènere:** Com et sents, t'expresses i et relaciones amb el teu cos i els altres.



Algunes persones tenen un sexe biològic que coincideix amb el seu gènere (cisgènere), mentre que d'altres no (transgènere, no binàries o amb expressió de gènere diferent). Això pot generar malestar o conflicte intern, conegut com a disfòria de gènere.

Empoderar-te a través del coneixement

- **Mapeig corporal:** Una eina útil per entendre la teva anatomia, reconèixer sensacions normals i detectar possibles preocupacions.
- **Salut reproductiva:** Conèixer el teu sistema sexual i reproductiu t'ajuda a prendre decisions informades sobre la menstruació, la contracepció i més.

Defensar el teu cos

- **Sanitat accessible:** Demana atenció mèdica adaptada i eines de suport si les necessites.
- **Autonomia corporal:** Tu tens l'última paraula sobre el teu cos i la seva cura.
- **Drets i respecte:** Exigeix dignitat, consentiment i una comunicació clara en qualsevol interacció sanitària.

La teva anatomia, el teu poder

Comprendre el teu cos et dona confiança, t'ajuda a defensar les teves necessitats i et permet prendre el control de la teva salut. El teu cos és únic, capaç i mereixedor de respecte.