



Cofinançat per
la Unió Europea



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MOTHER MATTERS

El dret a la maternitat de les dones amb discapacitat

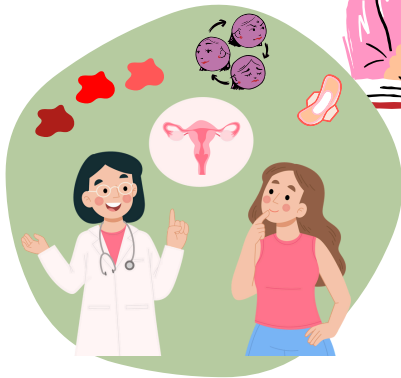
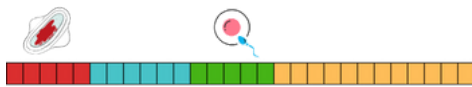
Projecte Erasmus Plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

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.

- TENIR FILLS -

LA MENSTRUACIÓ



La menstruació és un conjunt de processos biològics complexos que es repeteixen mensualment i afecten principalment els ovaris i l'úter. El seu objectiu és crear condicions favorables per a la concepció i preparar el cos de la dona per a un possible embaràs. Un cicle menstrual regular dura 28 dies, però pot variar segons la dona. Hi ha només uns pocs dies (ovulació) en què és possible quedar embarassada, així que tenir relacions en aquests dies és essencial, si es busca un embaràs.



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.



Les possibilitats d'embaràs durant la menstruació són molt baixes, però existeixen si es tenen relacions sense protecció. Independentment de si voleu un fill o no, és essencial controlar el cicle menstrual!

Parleu amb el vostre metge i feu revisions anuals amb el ginecòleg.

Algunes dones tenen cicles regulars, altres no. Fer-ne seguiment amb una aplicació pot ajudar a entendre el cos.

- **Dolor menstrual:** Lleu o moderat és normal, però si és molt fort o afecta el dia a dia, consulta un metge.
- **Canvis d'humor:** Les hormones poden causar irritabilitat o tristesa. Cuida't: dorm bé, menja sa i fes activitats relaxants. Si notes ansietat o depressió extrema, busca suport professional.
- **Regles abundants, irregulars o molt doloroses:** Consulta un metge si són excessives o incapacitants.

Colors de la sang menstrual i el seu significat:

- **Vermell brillant:** Sang fresca, habitual al començament de la regla. Normal.
- **Vermell fosc o marró:** Sang més antiga, comuna al principi o al final. Normal.
- **Negre:** Sang que ha trigat més a sortir. Pot ser normal, però si fa mala olor o molèsties, consulta un metge.
- **Rosa:** Pot passar per un flux lleuger o barreja amb fluid cervical. Si és freqüent, pot indicar baixos estrògens. Consulta un metge si es repeteix.
- **Taronja o gris:** Pot ser signe d'infecció. Si notes mala olor, picor o molèsties, ves al metge immediatament.

Si el color és inusual durant diversos cicles o va acompanyat de dolor, sagnat intens o secrecions estranyes, consulta un metge!

Síndrome del xoc tòxic (TSS)

El TSS és una infecció bacteriana greu que pot estar relacionada amb l'ús de tampons i copes menstruals. Els tampons i copes es col·loquen dins el cos, creant un ambient càlid i humit on les bacteris poden multiplicar-se. Fer servir compreses o roba interior absorbent pot reduir el risc.