



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.

- TENIR FILLS -

ESTIC EMBARASSADA: QUÈ FAIG?



Si estàs embarassada, sigui esperat o no, hi ha algunes coses importants a considerar.

El primer pas és visitar un ginecòleg. La visita no ha de ser massa aviat ni massa tard. Durant la consulta, parlaràs de l'embaràs actual, embarassos previs, malalties, cirurgies, estat de salut, preocupacions personals, etc. Sigues oberta i comparteix tota la informació, fins i tot els petits detalls poden ser importants.

Demana al teu metge que t'ajudi a trobar un hospital accessible o un bon equip mèdic. També hi ha centres d'assessorament i clíniques especialitzades, informa't al més aviat possible!



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.



L'exploració ginecològica permet conèixer les teves característiques anatòmiques i fisiològiques: estat dels genitals externs, vagina, coll uterí, úter, ovaris i pelvis. Aquesta revisió no és perillosa ni per a tu ni per al teu embaràs, només aporta informació i assegura que tot està bé.

Durant les primeres setmanes es formen els òrgans del fetus, per això cal tenir especial cura amb malalties víriques i bacterianes. Si fumes, has de saber que el tabac perjudica greument tant a tu com al teu nadó. Deixa de fumar per ell i per tu! També està prohibit el consum d'alcohol. Mantén una dieta equilibrada amb aliments d'alt valor nutricional. Consulta el teu metge sobre certs aliments i begudes que poden ser perjudicials per al fetus.

L'embaràs no és una malaltia, sinó un estat fisiològic, així que pots continuar amb la teva vida amb normalitat. Només en cas de complicacions poden aparèixer algunes restriccions, però els metges estan aquí per ajudar-te.

Els viatges llargs i les vibracions són factors de risc i s'han d'evitar.

Sexe! No te'n privis. Té molts beneficis: t'apropa emocionalment al futur pare i redueix l'estrès i la tensió.