



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

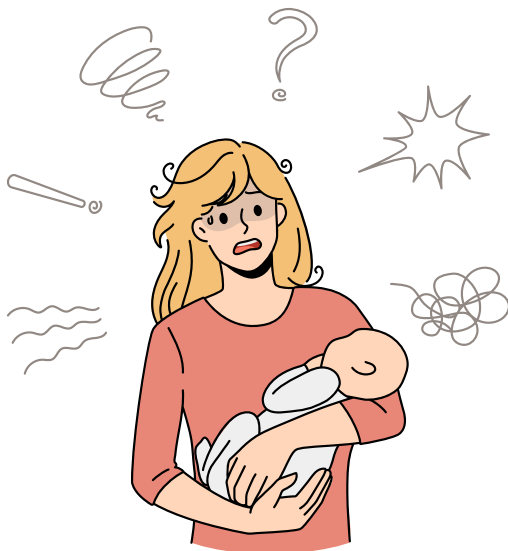
Projecte Erasmus Plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

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 -

POSTPART



El postpart és el temps de recuperació per a la mare i el nadó després del part. També és un procés de transformació física i mental. Els primers 10 dies, coneguts com a “postpart precoç”, són els més importants per a la teva recuperació: comença la cicatrització de les lesions del part, es regulen les hormones, etc.

Per a dones amb discapacitat, el postpart pot ser un repte, ja que cal adaptar hàbits, casa i compromisos a la nova realitat. Informa't sobre els serveis del teu territori i demana ajuda als professionals sanitaris, treballadors socials i educadors.



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.



Durant aquest període, crearàs un vincle fort amb el teu nadó. També és essencial cuidar la teva salut mental. Algunes dones pateixen melancolia postpart o fins i tot depressió postpart. El teu cos començarà a recuperar-se gradualment i els professionals sanitaris t'ajudaran amb els nous desafiaments. No tinguis por de parlar amb ells.

Els pares també necessiten suport! Els metges poden ajudar-los a afrontar els seus dubtes i responsabilitats en aquesta nova etapa de la seva vida.

Quan tornarà la menstruació?

No es pot predir exactament. Si no dones el pit, pot aparèixer al cap de 8 setmanes. Si alletes, pot trigar setmanes o mesos.

⚠️ Atenció!

Després del part, és possible quedar embarassada immediatament. Sempre usa anticonceptius en les relacions sexuals. Recorda que la lactància NO evita l'embaràs.

