



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 -

## PEDAGOGIA PARENTAL



Com cuidar el nadó durant els primers mesos? Com cuidar-te a tu i a la teva parella? Què fer i què evitar? Com facilitar la nova rutina? Com gestionar l'estrès del nou estil de vida?

La pedagogia parental t'ajuda a respondre aquestes preguntes i moltes més. Aprenderàs a gestionar les teves emocions cap al nadó, a tenir cura de tu mateix i de la teva família, i a millorar la teva salut mental i organització.

Un nadó porta alegria, però també molta responsabilitat. Els primers mesos poden ser difícils pels nous pares: manca de son, calmar el nadó, alimentació... Adapta't als canvis sense por, ja que són naturals.



[momsproject.eu](http://momsproject.eu)



Mother Matters

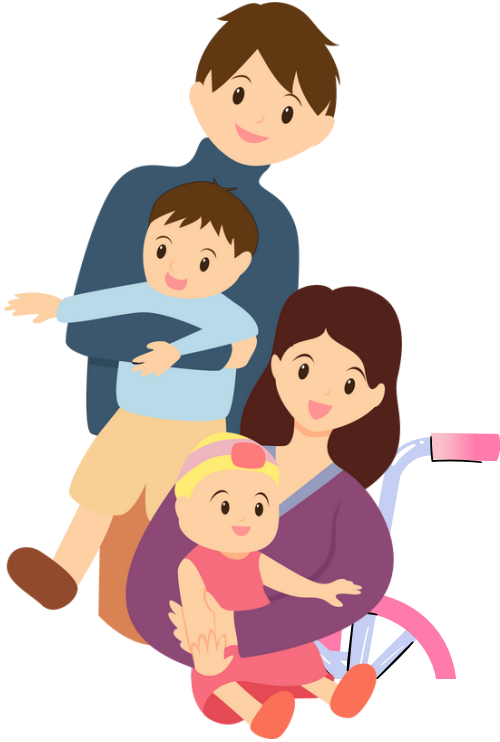


[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[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.



Quan agafis el nadó per primera vegada, recorda que el coll és la part més delicada. Sempre subjecta el cap amb una mà i els malucs amb l'altra, ja que encara no el pot sostenir sol.

Els primers mesos són essencials tant per a la mare com per al nadó. La mare ha de cuidar-se per poder cuidar bé el seu fill. La lactància és fonamental, i es recomana seguir una bona alimentació, especialment si es dona el pit. Pel que fa al son, intenta dormir quan el nadó dorm per recuperar energies.

## **Aprenentatge i Suport Comunitari**

La pedagogia parental integra teoria i pràctica per millorar les habilitats educatives familiars. Es basa en compartir experiències entre pares, formar professionals en relacions humanes i difondre coneixements científics mitjançant estudis i seminaris.

Connectar amb altres pares pot ser molt beneficiós. Intercanviar experiències, donar-se suport i compartir consells pot facilitar la criança. Pots:

- Organitzar trobades mensuals en centres comunitaris, biblioteques o cafeteries.
- Fer servir grups de Facebook, WhatsApp o Telegram per compartir recursos i experiències.
- Participar en webinars o sessions de preguntes en directe.
- Escriure blogs, gravar vídeos o organitzar nits de narració per explicar vivències sobre la criança.