



MoMs

# MOTHER MATTERS

El derecho a la maternidad de la mujer con discapacidad

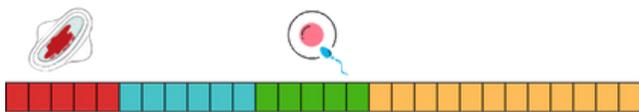
Proyecto Erasmus plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

## PÍLDORAS INFORMATIVAS

Las píldoras informativas ofrecen breves explicaciones sobre estudios de discapacidad, accesibilidad para profesionales de la salud y maternidad en mujeres con discapacidad. Se basan en un enfoque de microaprendizaje, una metodología educativa que divide el contenido en unidades cortas centradas en un solo tema o habilidad.

### - SER PADRES -

EL PERÍODO



La menstruación es el conjunto de procesos biológicos complejos que ocurren mensualmente y afectan principalmente a los ovarios y al útero. El propósito de estos procesos es crear condiciones favorables para una concepción exitosa y preparar el cuerpo de la mujer para un posible embarazo. Un ciclo menstrual regular dura 28 días, aunque la duración puede variar de una mujer a otra. Solo hay unos pocos días (la ovulación) en los que una mujer puede quedarse embarazada, por lo que mantener relaciones sexuales durante esos días es fundamental si se está intentando concebir.



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



Mother Matters



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



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



Las probabilidades de embarazo durante la menstruación son muy bajas, aunque posibles si se tienen relaciones sexuales sin protección.

Por eso, tanto si deseas tener un bebé como si no, es fundamental hacer un seguimiento de tu ciclo menstrual. Habla con tu médico y asegúrate de realizar revisiones anuales con un ginecólogo.

Los ciclos menstruales no son siempre regulares, por lo que llevar un control de tu menstruación con una aplicación puede ayudarte a comprender mejor tu cuerpo. En el período, los síntomas típicos son:

- Alteraciones hormonales, que pueden provocar irritabilidad, tristeza o altibajos emocionales.
- Calambres, los cuales suelen ser leves o moderados, aunque a veces llegar a ser intensos. Si este dolor interfiere con tu vida diaria, consulta con un médico.

Para aliviar los síntomas anteriores, recuerda practicar el autocuidado mediante sueños reparadores, una dieta saludable y realizar actividades que te relajen. En el caso de cambios emocionales extremos, ansiedad o depresión, no dudes en buscar apoyo profesional.

Si tu regla es muy abundante, irregular o provoca un dolor insoportable, es importante acudir al médico. Por otro lado, el color de la sangre menstrual puede cambiar debido al estrés, la alimentación o los cambios hormonales:

- **Rojo brillante:** sangre fresca, común al inicio de la menstruación. Normal.
- **Rojo oscuro/marrón:** sangre más antigua que aparece al principio o al final del periodo. Normal.
- **Negro:** sangre antigua que tardó más en salir del útero. Puede ser normal, pero si se acompaña de mal olor o molestias, consulta con un médico.
- **Rosa:** puede deberse a un flujo ligero o a la mezcla con fluido cervical. Si ocurre con frecuencia, podría indicar niveles bajos de estrógeno. Habla con tu médico si lo notas de forma regular.
- **Naranja o gris:** puede ser un signo de infección. Si notas mal olor, picor o molestias, acude al médico de inmediato.

Si el color es inusual para ti, se mantiene durante varios ciclos o se acompaña de dolor, sangrado abundante o secreción extraña, es fundamental acudir al médico.

El **Síndrome de Shock Tóxico** es una infección bacteriana grave que puede estar relacionada con un mal uso de productos menstruales internos, como los tampones y las copas menstruales, debido a que Utilizar absorbentes externos (compresas o ropa interior menstrual) puede ayudar a reducir el riesgo.

