

**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 -

ESTOY EMBARAZADA: ¿QUÉ HACER?



Una vez que te quedas embarazada, habrá muchas cuestiones y preguntas que se te pasen por la cabeza. Por ese motivo, una de las primeras cosas que deberías hacer es visitar a un ginecólogo. No hace falta que vayas de manera inmediata, pero tampoco lo retrases demasiado.

En esa visita, deberías hablar del embarazo actual y de tu estado de salud, así como de otras cuestiones de tu historial clínico como embarazos anteriores, enfermedades, cirugías, etc. Es importante que seas abierta y compartas toda la información que tengas. Ten en cuenta que incluso los pequeños detalles pueden ser significativos.

momsproject.eu[Mother Matters](#)[moms.mothermatters](#)[MoMs_MotherMatters](#)



El examen ginecológico sirve para que el doctor conozca mejor tus características anatómicas y fisiológicas, como por ejemplo el estado de los órganos genitales externos, vagina, cuello uterino, útero, ovarios, pelvis. En todo caso, debes saber que la exploración ginecológica no es peligrosa ni para ti ni para el embarazo, sólo aporta información y comprueba que todo esté bien.

En función de tus necesidades, deberías pedir a tu médico que te ayude a encontrar un hospital accesible para las visitas o un buen equipo sanitario que pueda apoyarte. Existen algunos centros de asesoramiento y clínicas accesibles, deberías estar informada sobre ellos cuanto antes para estar mejor preparada.

Dado que al principio del embarazo se forman los órganos del feto, debes tener mucho cuidado con las enfermedades víricas y bacterianas.

Por otro lado, también es muy importante tener en cuenta la relación directa entre la salud del feto y las sustancias que vas adquiriendo a través de tu dieta y entorno. Así, el abuso de ciertas sustancias nocivas es muy perjudicial. Si eres fumadora, ten en cuenta que fumar está perjudicando seriamente no solo tu salud, sino la del feto. Esta es una de las razones que podrían motivarte para que dejes de fumar, pues lo haces por el bien de ambos. De igual manera, el consumo de alcohol es altamente perjudicial.

En definitiva, en tu dieta es bueno elegir productos con alto valor nutritivo. Consulta a tu médico sobre ciertas categorías de alimentos y bebidas que no deben consumirse porque suponen some riesgos para el feto.

Por último resaltar que el embarazo no es una enfermedad, sino un estado fisiológico, por lo que no te limita para vivir como de costumbre. Por supuesto, cuando aparecen ciertas afecciones pueden imponerse restricciones, pero esto sólo ocurre cuando hay problemas durante el embarazo y los médicos estarán ahí para ayudarte. Los viajes largos y la presencia de vibraciones son factores de riesgo y deben evitarse. En cuanto al sexo, tiene muchos aspectos positivos: te acerca emocionalmente al futuro padre, reduce la tensión y el estrés.