



MoMs

MOTHER MATTERS

El derecho a la maternidad de la mujer con discapacidad

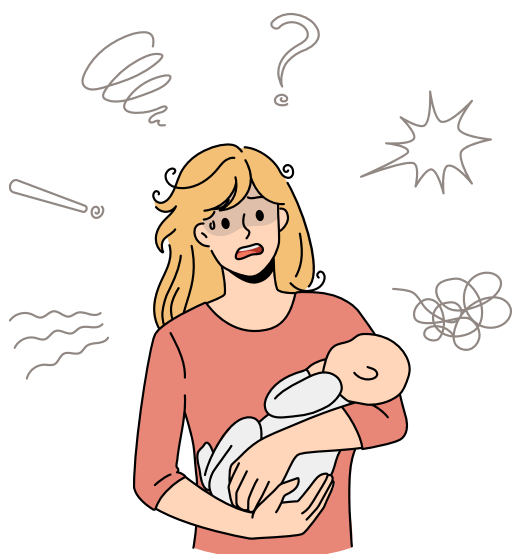
Proyecto Erasmus plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

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 -

POST-EMBARAZO



El posparto o *puerperio* es el periodo de recuperación de la madre y el niño tras el parto. También es un proceso de transformación física y mental. Los diez primeros días se conocen como «puerperio precoz» y son los más importantes para su recuperación: comienza la curación gradual de todos los traumas recibidos durante el parto, se regulan los niveles hormonales, etc.

Para las mujeres con discapacidad, el posparto es un periodo difícil porque es necesario un nuevo decorado en la vida diaria: tienes que conocer a tu hijo y adaptar tus hábitos/casa/compromisos.

Recuerda siempre informarte sobre los servicios de tu territorio y pedir ayuda a los profesionales sanitarios, trabajadores sociales y personal educativo.



momsproject.eu



Mother Matters



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



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



Durante este periodo, crearás un fuerte vínculo con tu bebé. También es el momento en que debes cuidar tu salud mental. Después de dar a luz, algunas mujeres sufren la llamada melancolía posparto o incluso depresión. También en el caso de los padres, hay muchas preocupaciones por las nuevas responsabilidades. No os preocupéis, los profesionales sanitarios os ayudarán a afrontar los nuevos retos.

Tras el parto, el cuerpo empieza a volver gradualmente a su estado anterior al embarazo, aunque no es posible predecir con exactitud cuándo se reanudará la menstruación. Si no estás dando el pecho, la primera regla puede aparecer al cabo de unas 8 semanas. Sin embargo, si estás dando el pecho, puede tardar unas semanas más o incluso meses.

Atención, es posible quedarse embarazada de nuevo tras dar a luz, de hecho la lactancia no evita el embarazo como muchas veces se cree. Por lo tanto, debe utilizar siempre anticonceptivos durante las relaciones sexuales.

