

**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 -

PEDAGOGÍA PARENTAL/FAMILIAR



¿Cómo cuidar al bebé en los primeros meses tras el parto? ¿Cómo cuidar de ti misma y de tu relación de pareja? ¿Qué hacer y qué no hacer? ¿Cómo facilitar nuestra nueva rutina diaria? ¿Cómo afrontar el estrés de nuestro nuevo estilo de vida?

La pedagogía para padres ayuda con estas y muchas más preguntas. Aprenderás cómo reaccionar y acomodar tus sentimientos relacionados con tu bebé, cómo cuidar de ti mismo y de tu familia, adquirirás habilidades para mejorar tu salud mental y tu organización.

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



Un recién nacido trae alegría, pero también una gran responsabilidad. Los padres primerizos suelen pasar por un periodo difícil en los primeros meses tras la llegada del bebé, que incluye problemas como la falta de sueño, calmar al bebé y la alimentación. Por lo tanto, tienes que saber que tu estilo de vida va a cambiar, pero no te asustes, porque es algo natural.

Cuando cogen a su bebé por primera vez, la mayoría de los padres no saben cómo cogerlo. El cuello de un niño es lo más delicado, y al cogerlo hay que mantener la mano debajo de su cabeza. Como el bebé no puede sostener físicamente su cabeza por sí solo, la tarea es tuya. Asegúrate de sujetar al bebé correctamente: una mano bajo la cabeza y la otra bajo las caderas.

Los primeros meses son los más importantes tanto para la madre como para el bebé. En esta época, es importante que la madre se cuide bien para poder atender al niño de la mejor manera posible. La lactancia es muy importante, por lo que se aconseja a las madres primerizas que coman bien, sobre todo si están dando el pecho. El sueño es otro de los grandes problemas a los que se enfrentan las nuevas mamás. Suelen aconsejarles que duerman cuando duerme su hijo. Así se asegurarán de dormir lo suficiente.

La metodología de la Pedagogía de los padres potencia las competencias educativas de las familias e integra la teoría con la práctica. La metodología reconoce a los padres como expertos educativos mediante la recopilación y publicación de los relatos educativos de los padres, la formación de profesionales en relaciones humanas y la presentación de principios científicos a través de investigaciones y seminarios.

Los padres pueden beneficiarse enormemente de la conexión con otros padres de su comunidad para intercambiar experiencias, apoyarse mutuamente y compartir valiosas ideas sobre la crianza. Organice reuniones mensuales en centros comunitarios locales, bibliotecas o cafeterías donde los padres puedan compartir historias y consejos sobre crianza. Los padres pueden utilizar plataformas como grupos de Facebook, WhatsApp o Telegram para compartir experiencias, consejos sobre crianza y recursos educativos. Los seminarios web o las sesiones de preguntas y respuestas en directo también pueden ser excelentes para la participación a distancia. Los padres escriben entradas de blog, graban vídeos u organizan noches de cuentacuentos para compartir sus experiencias como padres.