



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

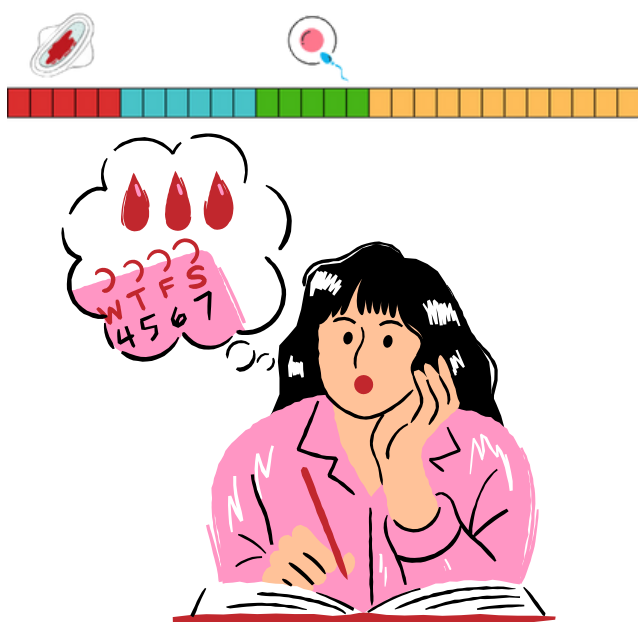
Αριθμός Έργου Erasmus+ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο σε σύντομες ενότητες που εστιάζουν σε ένα μόνο θέμα ή δεξιότητα.

- ΤΟ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ ΓΟΝΙΟΣ -

Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ



Η περίοδος είναι το σύνολο των πολύπλοκων βιολογικών διεργασιών που συμβαίνουν κάθε μήνα και επηρεάζουν κυρίως τις ωοθήκες και τη μήτρα. Σκοπός αυτών των διεργασιών είναι να δημιουργηθούν ευνοϊκές συνθήκες για την επιτυχή σύλληψη και να προετοιμαστεί το σώμα της γυναίκας για μια πιθανή εγκυμοσύνη. Μια κανονική περίοδος διαρκεί 28 ημέρες, αλλά η διάρκειά της μπορεί να διαφέρει από γυναίκα σε γυναίκα. Υπάρχουν μόνο λίγες ημέρες (ωορρηξία) κατά τις οποίες μια γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος, οπότε το σεξ τις ημέρες αυτές είναι πολύ σημαντικό, ειδικά αν προσπαθείτε να αποκτήσετε μωρό.



momsproject.eu



Mother Matters



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



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

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα/των συγγραφέων, και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



Οι πιθανότητες να μείνετε έγκυος κατά τη διάρκεια της περιόδου σας είναι πολύ χαμηλές. Ωστόσο, είναι πιθανό να μείνετε έγκυος εάν κάνετε σεξ χωρίς αντισύλληψη. Σε περιπτώσεις που θέλετε ή δεν θέλετε ένα μωρό, η παρακολούθηση της περιόδου σας είναι απαραίτητη! Μιλήστε με το γιατρό σας και φροντίστε να προβαίνετε σε ετήσιες εξετάσεις με γυναικολόγο.

Ορισμένες γυναίκες έχουν τακτικούς κύκλους, ενώ άλλες παρουσιάζουν διακυμάνσεις. Η παρακολούθηση της περιόδου σας με μια εφαρμογή μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα το σώμα σας. Οι ήπιες έως μέτριες κράμπες είναι φυσιολογικές, αλλά αν ο πόνος είναι έντονος ή διαταράσσει την καθημερινότητά σας, μιλήστε με έναν γιατρό. **Οι εναλλαγές της διάθεσης συμβαίνουν** - Να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας. Οι ορμονικές αλλαγές μπορεί να προκαλέσουν εναλλαγές στη διάθεση, ευερεθιστότητα ή θλίψη. Εξασκήστε την αυτοφροντίδα: κοιμηθείτε αρκετά, τρφείτε θρεπτικά και ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν. Εάν αισθανθείτε ακραίες αλλαγές στη διάθεση, άγχος ή κατάθλιψη, μη διστάσετε να αναζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη. Εάν η περίοδός σας είναι εξαιρετικά βαριά, ακανόνιστη ή προκαλεί αφόρητο πόνο, είναι σημαντικό να επισκεφθείτε έναν γιατρό.

Το χρώμα του αίματος της περιόδου μπορεί να αλλάξει λόγω του στρες, της διατροφής ή των ορμονικών μεταβολών. Έντονο κόκκινο: Φρέσκο αίμα, συνηθισμένο στην αρχή της περιόδου σας. Φυσιολογικό. Σκούρο κόκκινο ή καφέ: Παλαιότερο αίμα, συνήθως στην αρχή ή στο τέλος της περιόδου σας. Φυσιολογικό. Μαύρο: Παλιό αίμα που χρειάστηκε περισσότερο χρόνο για να φύγει από τη μήτρα. Μπορεί να είναι φυσιολογικό, αλλά αν συνοδεύεται από άσχημη οσμή ή δυσφορία, συμβουλευτείτε γιατρό. Ροζ: Μπορεί να συμβεί λόγω ελαφριάς ροής ή ανάμιξης με το κολπικό υγρό. Εάν συμβαίνει συχνά, μπορεί να σηματοδοτεί χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων. Μιλήστε με έναν γιατρό εάν το παρατηρείτε τακτικά. Πορτοκαλί ή γκρι: Αυτό μπορεί να είναι σημάδι μόλυνσης. Εάν παρατηρήσετε άσχημη οσμή, φαγούρα ή δυσφορία, επισκεφθείτε αμέσως γιατρό.

Το σύνδρομο τοξικού σοκ (TSS) είναι μια σοβαρή βακτηριακή λοίμωξη που μπορεί να συνδεθεί με τη χρήση προϊόντων που χρησιμοποιούνται στο εσωτερικό του γυναικείου σώματος, όπως τα ταμπόν και τα κύπελλα περιόδου. Η χρήση εξωτερικών απορροφητικών μέσων (σερβιέτες ή εσώρουχα περιόδου) μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου. Τα ταμπόν και τα κύπελλα περιόδου παραμένουν μέσα στο σώμα, δημιουργώντας ένα ζεστό, υγρό περιβάλλον όπου τα βακτήρια μπορούν να πολλαπλασιαστούν.

