



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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 -

ΕΙΜΑΙ ΕΓΚΥΟΣ: ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ



Μόλις μείνετε έγκυος, είτε το περιμένατε είτε όχι, υπάρχουν μερικά πράγματα που πρέπει να σκεφτείτε. Ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να κάνετε είναι να επισκεφθείτε έναν γυναικολόγο. Η επίσκεψη δεν πρέπει να γίνει πολύ νωρίς, αλλά ούτε και πολύ αργά. Στην επίσκεψη του γιατρού, θα μιλήσετε για την τρέχουσα εγκυμοσύνη, τις προηγούμενες εγκυμοσύνες, τις ασθένειες, τα χειρουργεία, την τρέχουσα κατάσταση της υγείας σας, τις προσωπικές σας ανησυχίες κ.λπ. Είναι σημαντικό να είστε ανοιχτή και να μοιραστείτε όλες τις πληροφορίες που έχετε. Έχετε κατά νου ότι ακόμη και μικρές λεπτομέρειες μπορεί να είναι σημαντικές.



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.



Η γυναικολογική εξέταση επιτρέπει την εξέταση των ανατομικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών σας - της κατάστασης των εξωτερικών γεννητικών οργάνων, του κόλπου, του τραχήλου της μήτρας, της μήτρας, των ωοθηκών, της πυέλου. Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η γυναικολογική εξέταση δεν είναι επικίνδυνη ούτε για εσάς ούτε για την εγκυμοσύνη - φέρνει μόνο πληροφορίες και ελέγχει ότι όλα είναι καλά.

Ανάλογα με τις ανάγκες σας, ζητήστε από το γιατρό σας να σας βοηθήσει να βρείτε ένα προσβάσιμο νοσοκομείο για επισκέψεις ή μια καλή ομάδα υγειονομικής περίθαλψης που μπορεί να σας υποστηρίξει. Υπάρχουν κάποια προσβάσιμα συμβουλευτικά κέντρα και κλινικές: ενημερωθείτε γι' αυτά το συντομότερο δυνατό!

Λόγω του γεγονότος ότι στην αρχή της εγκυμοσύνης σχηματίζονται τα όργανα του εμβρύου, πρέπει να είστε πολύ προσεκτικές όσον αφορά τις ιογενείς και βακτηριακές ασθένειες. Εάν είστε καπνίστρια, να γνωρίζετε ότι το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά εσάς και την εγκυμοσύνη σας. Σταματήστε να καπνίζετε για το παιδί σας αλλά και για εσάς! Επίσης, δεν επιτρέπεται η κατανάλωση αλκοόλ. Στη διατροφή σας, καλό είναι να επιλέγετε προϊόντα με υψηλή διατροφική αξία. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για ορισμένες κατηγορίες τροφίμων και ποτών που δεν πρέπει να καταναλώνονται επειδή ενέχουν κινδύνους για το έμβρυο.

Η εγκυμοσύνη δεν είναι ασθένεια, αλλά μια φυσιολογική κατάσταση, οπότε δεν σας περιορίζει να ζήσετε φυσιολογικά. Φυσικά, όταν εμφανίζονται ορισμένες καταστάσεις, μπορεί να επιβληθούν περιορισμοί, αλλά αυτό συμβαίνει μόνο όταν υπάρχουν προβλήματα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και οι γιατροί είναι εκεί για να σας βοηθήσουν σε οποιαδήποτε στιγμή.

Τα μακρινά ταξίδια και η παρουσία δονήσεων αποτελούν παράγοντες κινδύνου και πρέπει να αποφεύγονται.

Σεξ! Μην το στερείτε από τον εαυτό σας. Το σεξ έχει πολλά θετικά - σας φέρνει συναισθηματικά πιο κοντά στον μελλοντικό πατέρα, μειώνει την ένταση και το άγχος.