



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

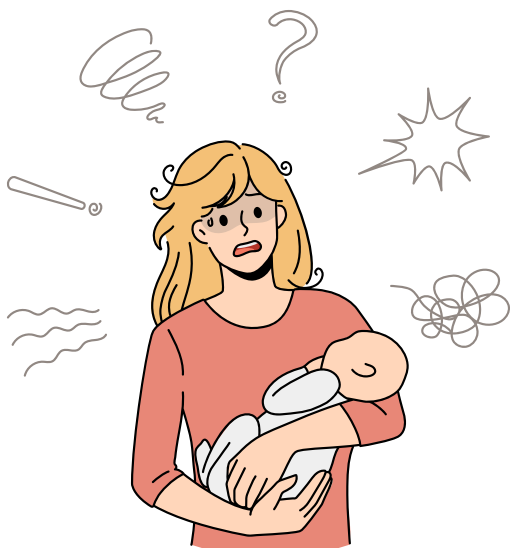
Αριθμός Έργου Erasmus+ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

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 -

ΛΟΧΕΙΑ



Η περίοδος μετά τον τοκετό είναι ο χρόνος ανάρρωσης της μητέρας και του παιδιού μετά τον τοκετό. Είναι επίσης μια διαδικασία σωματικής και ψυχικής μεταμόρφωσης. Οι πρώτες 10 ημέρες είναι γνωστές ως «πρώιμη περίοδος μετά τον τοκετό» και είναι οι πιο σημαντικές για την ανάρρωσή σας: αρχίζει η σταδιακή επούλωση όλων των τραυμάτων που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια του τοκετού, ρυθμίζονται τα επίπεδα των ορμονών κ.λπ.

Για τις γυναίκες με αναπηρία, η περίοδος μετά τον τοκετό είναι μια δύσκολη περίοδος, επειδή απαιτείται μια νέα ρύθμιση της καθημερινής ζωής: πρέπει να γνωρίσετε το παιδί σας και να προσαρμόσετε τις συνήθειες/το σπίτι/τις υποχρεώσεις σας.

Να θυμάστε πάντα να ενημερώνετε για τις υπηρεσίες στην περιοχή σας και να ζητάτε βοήθεια από τους επαγγελματίες υγείας, τους κοινωνικούς λειτουργούς και το εκπαιδευτικό προσωπικό.



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.



Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, θα δημιουργήσετε έναν ισχυρό δεσμό με το μωρό σας. Αυτή είναι επίσης η περίοδος κατά την οποία θα πρέπει να φροντίσετε και για την ψυχική σας υγεία. Μετά τον τοκετό, ορισμένες γυναίκες υποφέρουν από το λεγόμενο baby blues ή ακόμη και από κατάθλιψη. Κατά τη διάρκεια της περιόδου μετά τον τοκετό, το σώμα σας αρχίζει να επιστρέφει σταδιακά στην κατάσταση που επικρατούσε πριν από την εγκυμοσύνη. Οι επαγγελματίες υγείας θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τις νέες προκλήσεις, μη φοβηθείτε να τους μιλήσετε. Οι πατέρες μπορούν επίσης να επωφεληθούν από τις επισκέψεις στο γιατρό. Κατά την περίοδο μετά τον τοκετό, οι γιατροί είναι συνήθως βοηθητικοί και για τον νεαρό πατέρα. Οι πατέρες έχουν επίσης τις ανησυχίες τους, τις οποίες οι επαγγελματίες μπορούν να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν. Με τη γέννηση του παιδιού, οι πατέρες εισέρχονται επίσης σε ένα εντελώς νέο στάδιο της ζωής τους, γεμάτο με νέες ευθύνες και ανησυχίες.

Δεν είναι δυνατόν να προβλεφθεί ακριβώς πότε θα επανέλθει η περιόδός σας μετά τον τοκετό. Εάν δεν θηλάζετε, η πρώτη σας περίοδος μπορεί να εμφανιστεί μετά από περίπου 8 εβδομάδες. Ωστόσο, αν θηλάζετε, μπορεί να χρειαστεί μερικές εβδομάδες περισσότερο ή και μήνες.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Αμέσως μετά τον τοκετό, είναι δυνατόν να μείνετε ξανά έγκυος. Ως εκ τούτου, θα πρέπει πάντα να χρησιμοποιείτε αντισυλληπτικά κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Είναι δυνατόν να μείνετε έγκυος ενώ θηλάζετε - ο θηλασμός δεν αποτρέπει την εγκυμοσύνη.

