



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 -

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΕΑ



Πώς να φροντίσετε το μωρό τους πρώτους μήνες μετά τη γέννηση; Πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας και τη σχέση σας με τον σύντροφό σας; Τι να κάνετε και τι να μην κάνετε; Πώς να διευκολύνουμε τη νέα μας καθημερινή ρουτίνα; Πώς να αντιμετωπίσουμε το άγχος του νέου μας τρόπου ζωής; Η εκπαίδευση των γονέων βοηθάει σε αυτά και σε πολλά άλλα ερωτήματα. Θα μάθετε πώς να αντιδράτε και να διευκολύνετε τα συναισθήματά σας που σχετίζονται με το μωρό σας, πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας, θα αποκτήσετε δεξιότητες για να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία και την οργάνωσή σας.



momsproject.eu



Mother Matters

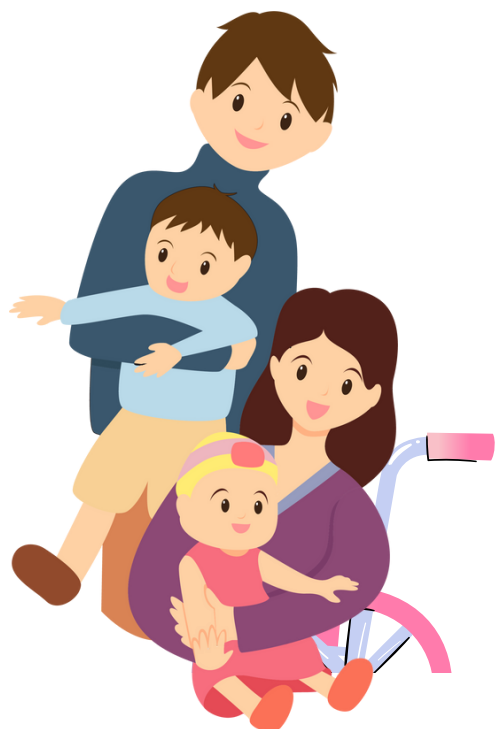


[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[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.



Ένα νεογέννητο φέρνει χαρά, αλλά φέρνει και μεγάλη ευθύνη. Οι νέοι γονείς συνήθως περνούν μια δύσκολη περίοδο κατά τους πρώτους μήνες μετά την άφιξη του μωρού, η οποία περιλαμβάνει προβλήματα όπως η έλλειψη ύπνου, η ηρεμία του μωρού και το τάισμα. Να είστε προετοιμασμένες για τις αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, αλλά δεν πρέπει να σας τρομάζουν γιατί είναι φυσικές. Όταν παίρνουν το μωρό τους για πρώτη φορά στα χέρια τους, οι περισσότεροι γονείς δεν ξέρουν πώς να το κρατήσουν. Ο αυχέννας του παιδιού είναι ο πιο ευαίσθητος και όταν το σηκώνετε, πρέπει να κρατάτε το χέρι σας κάτω από το κεφάλι του. Δεδομένου ότι το μωρό δεν μπορεί να στηρίξει φυσικά το κεφάλι του μόνο του, η ευθύνη είναι δική σας. Βεβαιωθείτε ότι κρατάτε το μωρό σωστά: το ένα χέρι κάτω από το κεφάλι και το άλλο κάτω από τους γοφούς.

Οι πρώτοι μήνες είναι οι πιο σημαντικοί τόσο για τη μητέρα όσο και για το μωρό. Αυτή την περίοδο, είναι σημαντικό η μητέρα να φροντίζει τον εαυτό της ώστε να μπορεί να φροντίζει το παιδί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ο θηλασμός είναι πολύ σημαντικός: συνιστάται στις νέες μητέρες να τρώνε καλά, ειδικά αν θηλάζουν. Ο ύπνος είναι ένα άλλο μεγάλο ζήτημα που αντιμετωπίζουν οι νέες μητέρες. Συνήθως η συμβουλή είναι να κοιμούνται όταν κοιμάται το παιδί τους. Αυτό θα διασφαλίσει ότι κοιμούνται αρκετά. Η μεθοδολογία της επιμόρφωσης των γονέων ενισχύει τις οικογενειακές εκπαιδευτικές δεξιότητες και ενσωματώνει τη θεωρία με την πράξη. Η μεθοδολογία αναγνωρίζει τους γονείς ως εμπειρογνώμονες της εκπαίδευσης μέσω της συλλογής και δημοσίευσης των εκπαιδευτικών αφηγήσεων των γονέων, της κατάρτισης των επαγγελματιών στις ανθρώπινες σχέσεις, της παρουσίασης επιστημονικών αρχών μέσω ερευνών και σεμιναρίων.

Οι γονείς μπορούν να επωφεληθούν πολύ από τη σύνδεση με άλλους γονείς στην κοινότητά τους για να ανταλλάξουν εμπειρίες, να στηρίξουν ο ένας τον άλλον και να μοιραστούν πολύτιμες πληροφορίες για θέματα που αφορούν τους γονείς. Οργανώστε μηνιαίες συναντήσεις σε τοπικά κοινοτικά κέντρα, βιβλιοθήκες ή καφετέριες, όπου οι γονείς μπορούν να ανταλλάσσουν ιστορίες και συμβουλές γονέων. Οι γονείς μπορούν να χρησιμοποιούν πλατφόρμες όπως οι ομάδες του Facebook, το WhatsApp ή το Telegram για να μοιράζονται εμπειρίες, συμβουλές γονέων και εκπαιδευτικούς πόρους.