



Co-funded by
the European Union



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Numero del progetto Erasmus plus 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PILLOLE INFORMATIVE

Le pillole informative forniscono brevi spiegazioni relative agli studi sulla disabilità, all'accessibilità per i professionisti sanitari e alla maternità per le donne con disabilità. Si basano su un approccio di microlearning, una metodologia di apprendimento che suddivide il contenuto in brevi unità incentrate su un singolo argomento o abilità

- IL MIO CORPO -

ANATOMIA



Comprendere il proprio corpo è il primo passo verso l'autoconsapevolezza e l'indipendenza. Per le persone con disabilità, sapere come funziona la propria anatomia può aiutare a sostenere le proprie esigenze e a fare scelte consapevoli.

Punti chiave sul tuo corpo

- **Sistemi del corpo:** Il tuo corpo è costituito da sistemi interconnessi (ad esempio, muscolare, riproduttivo). Le disabilità possono influenzare questi sistemi in modo diverso, ma imparare come funzionano può aiutarti a gestire la tua salute.
- **Adattamenti e cambiamenti:** Le disabilità spesso comportano variazioni fisiche o adattamenti che rendono il tuo corpo unico. Accettare questo ti aiuta a connetterti con i tuoi punti di forza.



momsproject.eu



Mother Matters



moms.mothermatters



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

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali opinioni.

- **Fasi di vita:** Dalla pubertà alla menopausa, capire come si evolve il tuo corpo ti aiuta ad affrontare queste transizioni con sicurezza.

Genere, sesso, e identità

È importante comprendere la distinzione tra sesso e genere:

- **Sesso** si riferisce agli attributi biologici del tuo corpo (ad esempio, cromosomi, ormoni, anatomia riproduttiva).
- **Gender** riguarda la tua identità: come ti senti, come ti esprimi e come ti connetti con il tuo corpo e con gli altri.

Per alcune persone, il sesso biologico coincide con il genere (cisgender), mentre per altre no (transgender, non binari o gender non-conforming). Ciò può portare a sentimenti di disagio o conflitto interiore, spesso definiti disforia di genere.^a



Potenziare la tua conoscenza

- **Mappatura del corpo:** Uno strumento pratico per comprendere la tua anatomia, riconoscere le sensazioni normali e identificare le aree di interesse.
- **Salute riproduttiva:** Scopri di più sui sistemi riproduttivi e sessuali del tuo corpo per prendere decisioni consapevoli su mestruazioni, contraccezione e altro ancora.

Battiti per il tuo corpo

- **Assistenza sanitaria accessibile:** Richiedi assistenza disability-friendly e chiedi strumenti adattivi quando necessario.
- **Autonomia del corpo:** Tu Sei la massima autorità sul tuo corpo e sulla sua cura
- **Diritti e rispetto:** Richiedi dignità, consenso e comunicazione chiara in tutte le interazioni sanitarie.

Tua anatomia, tuo il potere

Comprendendo il tuo corpo, puoi costruire sicurezza, sostenere le tue esigenze e prendere il controllo della tua salute e del tuo benessere. Il tuo corpo è unicamente tuo, capace e meritevole di rispetto.