



MOTHER MATTERS

Il diritto delle donne con disabilità alla maternità

Progetto Erasmus plus numero 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PILLOLE INFORMATIVE

Le pillole informative sono brevi spiegazioni relative agli studi sulla disabilità, all'accessibilità dei professionisti sanitari e alla maternità per le donne con disabilità. Si basano sull'approccio del microapprendimento: una metodologia che divide il contenuto in brevi unità incentrate su un singolo argomento o competenza.

- DIVENTARE GENITORI -

IL CICLO MESTRUALE 2mins



Le mestruazioni sono l'insieme di complessi processi biologici che si verificano mensilmente e che interessano principalmente le ovaie e l'utero. Lo scopo di questi processi è creare le condizioni favorevoli per il successo del concepimento e preparare il corpo della donna a un'eventuale gravidanza. Una mestruazione regolare dura 28 giorni, ma la durata può variare da donna a donna. Ci sono solo alcuni giorni (ovulazione) in cui una donna può rimanere incinta, quindi i rapporti sessuali in questi giorni sono molto importanti, soprattutto se si sta cercando di avere un bambino



Le probabilità di rimanere incinta durante le mestruazioni sono molto basse. Tuttavia, è possibile rimanere incinta se si hanno rapporti sessuali senza contraccezione. Nei casi in cui si desidera o non si desidera un bambino, monitorare le mestruazioni è essenziale! E' importante parlare con il proprio medico e assicurarsi di sottoporsi a visite annuali dal ginecologo.

Alcune donne hanno cicli regolari, mentre altre subiscono variazioni. Tenere traccia delle mestruazioni con un'app può aiutare a capire meglio il proprio corpo. I crampi da lievi a moderati sono normali, ma se il dolore è forte o disturba la vostra vita quotidiana, rivolgetevi a un medico. Gli sbalzi d'umore capitano: siate gentili con voi stesse. I cambiamenti ormonali possono causare sbalzi d'umore, irritabilità o tristezza. Prendetevi cura di voi stesse: dormite a sufficienza, mangiate cibi nutrienti e dedicatevi ad attività che vi rilassino. Se avvertite cambiamenti d'umore estremi, ansia o depressione, non esitate a cercare un supporto professionale. Se le mestruazioni sono estremamente pesanti, irregolari o provocano un dolore insopportabile, è importante rivolgersi a un medico. Il colore del sangue mestruale può cambiare a causa dello stress, della dieta o dei cambiamenti ormonali. Rosso vivo: Sangue fresco, comune all'inizio delle mestruazioni. Normale. Rosso scuro o marrone: Sangue vecchio, di solito all'inizio o alla fine delle mestruazioni. Normale. Nero: Sangue vecchio che ha impiegato più tempo a lasciare l'utero. Può essere normale, ma se è accompagnato da cattivo odore o fastidio, consultate un medico. Rosa: Può verificarsi a causa di un flusso leggero o della miscelazione con il liquido cervicale. Se si verifica spesso, potrebbe segnalare un basso livello di estrogeni. Rivolgetevi al medico se lo notate regolarmente. Arancione o grigio: può essere il segno di un'infezione. Se notate un odore sgradevole, prurito o fastidio, consultate immediatamente un medico.

Se il colore è insolito per voi, dura più cicli o è accompagnato da dolore, sanguinamento abbondante o perdite strane, è importante consultare un medico!

La sindrome da shock tossico (TSS) è una grave infezione batterica che può essere collegata all'uso di prodotti mestruali interni come assorbenti e coppette mestruali. L'uso di assorbenti esterni (assorbenti o biancheria mestruale) può contribuire a ridurre il rischio. Gli assorbenti e le coppette mestruali si trovano all'interno del corpo e creano un ambiente caldo e umido in cui i batteri possono moltiplicarsi.

