



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 -

SONO INCINTA: COSA FARE



Quando si è incinta, che sia prevista o meno, ci sono alcune cose a cui pensare.

Una delle prime cose da fare è una visita dal ginecologo. La visita non dovrebbe essere troppo precoce, ma nemmeno troppo tardiva. Durante la visita medica si parlerà della gravidanza in corso, delle gravidanze precedenti, delle malattie, degli interventi chirurgici, delle condizioni di salute attuali, delle preoccupazioni personali, ecc. È importante essere aperte e condividere tutte le informazioni in vostro possesso. Tenete presente che anche i piccoli dettagli possono essere significativi.



La visita ginecologica ci permette di conoscere le vostre caratteristiche anatomiche e fisiologiche - lo stato degli organi genitali esterni, della vagina, della cervice, dell'utero, delle ovaie e della pelvi. Dovete sapere che la visita ginecologica non è pericolosa né per voi né per la gravidanza: fornisce solo informazioni e verifica che tutto sia a posto.

In base alle vostre esigenze, chiedete al vostro medico di aiutarvi a trovare un ospedale accessibile per le visite o una buona équipe sanitaria che possa supportarvi. Esistono centri di consulenza e cliniche accessibili: informatevi al più presto!

Dato che all'inizio della gravidanza si formano gli organi del feto, bisogna fare molta attenzione alle malattie virali e batteriche. Se siete fumatrici, sappiate che il fumo nuoce gravemente a voi e alla vostra gravidanza. Smettete di fumare per il vostro bambino e anche per voi! Anche il consumo di alcolici non è consentito. Nella dieta è bene scegliere prodotti ad alto valore nutrizionale. Consultate il vostro medico per sapere quali sono le categorie di alimenti e bevande che non devono essere consumate perché comportano rischi per il feto.

La gravidanza non è una malattia, ma uno stato fisiologico, quindi non vi limita a vivere come al solito. Naturalmente, quando compaiono determinate condizioni, possono essere imposte delle restrizioni, ma questo avviene solo quando si verificano problemi durante la gravidanza e i medici sono a disposizione per aiutarvi in qualsiasi modo.

Lunghi viaggi e la presenza di vibrazioni sono fattori di rischio e dovrebbero essere evitati.

Sesso! Non privatene. Il sesso ha molti aspetti positivi: avvicina emotivamente al futuro padre, riduce la tensione e lo stress.