



Consejos para abogar por sus necesidades, para mujeres embarazadas con discapacidades físicas

Versión en lenguaje sencillo

Desde la promulgación de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades hace más de 25 años, la sociedad ha tratado de manera más justa a las personas con discapacidades. Sin embargo, las personas con discapacidades todavía tienen dificultades. Las mujeres embarazadas con discapacidades físicas a veces tienen problemas con la atención médica. Algunos profesionales de la salud dicen cosas feas sobre las personas con discapacidades. A veces es difícil o imposible desplazarse por los consultorios y los hospitales. El transporte puede ser difícil de usar. Las mujeres con discapacidades no siempre pueden usar el transporte que se les ofrece. Algunos médicos no comprenden sus discapacidades. Para muchas mujeres, lo que la gente piensa sobre las discapacidades es más difícil que los problemas de movilidad.

Monika Mitra y su equipo de investigación querían averiguar qué podrían hacer los médicos para mejorar el cuidado de las mujeres embarazadas con discapacidades físicas. Entrevistaron a mujeres embarazadas con discapacidades físicas para pedirles sugerencias. Las mujeres ofrecieron consejos para otras mujeres con discapacidades físicas embarazadas o que están pensando en tener un bebé.

Busque un médico adecuado

Encuentre un buen médico dispuesto a trabajar con usted y a escuchar lo que tiene que decir. Este tipo de médico la respetará a usted y su decisión de tener un hijo.

Averigüe

Busque en línea para informarse sobre el embarazo con la discapacidad que usted tiene. La Fundación de Osteogénesis Imperfecta (una enfermedad que afecta cómo crecen los huesos) tiene información sobre el embarazo para mujeres con esta discapacidad. Hay otros grupos que ofrecen información para mujeres con otras discapacidades también. Hable con los médicos que atiendan a mujeres con su discapacidad para ver qué saben sobre el embarazo.

Conéctese con otras madres con discapacidades

Únase a grupos de madres con discapacidades para averiguar qué les ha dado buen resultado. Tal vez pueda encontrar grupos locales o grupos en línea. Algunas plataformas donde puede encontrar personas para charlar son Facebook, Twitter, Tumblr, los blogs, el Proyecto para Padres Discapacitados (“Disabled Parenting Project”) y los foros. Por ejemplo, los grupos nacionales o regionales para personas con discapacidades son una manera de encontrar apoyo. Un ejemplo de esto es *Little People of America*, una organización para personas de estatura baja.

Hágase oír

No dude en hablar con los miembros de su equipo médico sobre sus necesidades y deseos. Están ahí para ayudarlo. Ser franca sobre sus necesidades les ayudará a comprender su situación. Asegúrese de hablar con ellos sobre el embarazo y el parto. Averigüe todo lo que pueda. Prepárese informándose sobre el embarazo con la discapacidad que usted tiene. De esta manera tendrá las herramientas que necesita cuando hable con el equipo médico.

Prepárese para el embarazo, el parto y lo que sigue

Piense en cualquier cosa que pueda necesitar para facilitar el parto. Recuerde decírselo al hospital con anticipación. Busque las herramientas que necesitará para criar más fácilmente a su bebé. Algunos ejemplos son cunas accesibles o sillas de ruedas que se puedan inclinar hacia atrás. Tal vez le convenga hablar con un terapeuta ocupacional, que ayuda a las personas con discapacidades para que puedan hacer diferentes tareas, para ver si tiene sugerencias.

Adaptado de Mitra, Long-Bellil, Lezzoni, Smeltzer, Smith. (2016). Pregnancy among women with physical disabilities: Unmet needs and recommendations on navigating pregnancy (El embarazo entre mujeres con discapacidades físicas: Necesidades no satisfechas y recomendaciones para navegar el embarazo) Disability and Health Journal, 9(3), 457–63.