



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

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, todavía hay problemas. Las mujeres embarazadas con discapacidades físicas a veces encuentran actitudes negativas, transporte, consultorios médicos y hospitales inaccesibles, y médicos que no comprenden su discapacidad. Para muchas, las actitudes de la gente son más difíciles de enfrentar que los obstáculos físicos.

Monika Mitra y sus colegas entrevistaron a 25 mujeres con discapacidades físicas para comprender cómo se podría mejorar su atención durante el embarazo. En las entrevistas, ofrecieron consejos para otras mujeres con discapacidades físicas embarazadas o que desean concebir.

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 averiguar qué se sabe sobre el embarazo en mujeres con su problema médico específico. Por ejemplo, la Fundación de Osteogénesis Imperfecta tiene información sobre el embarazo en mujeres con esta enfermedad de los huesos frágiles. Otros grupos ofrecen información para mujeres con otras afecciones específicas también. Pregunte a médicos familiarizados con su problema de salud 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. Según dónde viva, 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 de apoyo y defensa, como *Little People of America* (para personas de baja estatura), son una forma de encontrar el apoyo de otras mujeres como usted.

Sea asertiva y abogue por sus necesidades

No dude en hablar con los miembros de su equipo médico sobre sus necesidades y deseos. Están ahí para ayudarle y, ser franca con respecto a lo que necesita, les ayudará a comprender su situación. Asegúrese de hablar con ellos sobre el embarazo y también sobre el proceso de parto. Averigüe todo lo que pueda. Prepárese informándose sobre el embarazo con su problema médico específico para tener herramientas para abogar a favor de usted misma cuando hable con su equipo médico.

Prepárese para el embarazo, el parto y lo que sigue

Considere qué adaptaciones necesitará para facilitar el parto, e infórmeselo al hospital con anticipación. Busque las herramientas que necesitará para criar más fácilmente a su bebé, por ejemplo, cunas accesibles o sillas de ruedas reclinables. Tal vez le convenga hablar con un terapeuta ocupacional 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.