

Un approccio alla preparazione dei genitori basato sui diritti umani

1. Nutrizione

Definizione

Il diritto al cibo:

- ✓ accesso regolare, permanente e senza restrizioni a:
 - cibo adeguato;
 - mezzi per il suo approvvigionamento;
- ✓ per ogni uomo, donna e bambino;
- ✓ da solo e in comunità con altri.

cibo adeguato \neq in senso stretto o restrittivo, un pacchetto minimo di calorie, proteine e altri nutrienti specifici.

cibo adeguato = esigenze alimentari di un individuo che devono essere soddisfatte non solo in termini di quantità, ma anche di qualità nutrizionale.

Focus

Una donna incinta dovrebbe mangiare per due? Beh, la risposta è "sì"... ma questo non significa che durante la gravidanza dobbiamo mangiare il doppio o cedere alla voglia di cibo. La nutrizione del bambino dipende dalla dieta della madre, quindi approcciarsi alla questione del mangiare sano durante la gravidanza, dalla prospettiva dei diritti umani, significa essere consapevoli che ogni abitudine alimentare ha conseguenze positive o negative sul benessere del bambino. L'accesso a un'alimentazione adeguata e sana è un diritto della donna, ma anche una responsabilità della madre in attesa per l'impatto che queste scelte hanno sui diritti della prole: il diritto alla salute, al benessere fisico e mentale.

Le abitudini alimentari della madre prima e dopo il concepimento possono giocare un ruolo chiave nel rischio che il bambino può incorrere di sviluppare malattie più tardi nella vita. Allo stesso modo, l'obesità della madre aumenta il rischio di una vasta gamma di complicazioni legate alla gravidanza, compreso il rischio di parto pretermine.

Buono a sapersi

I diritti umani sono utili, ma il linguaggio usato è spesso troppo specializzato e difficile da tradurre in termini concreti. Perciò, un certo numero di persone interessate (madri e future madri, specialisti, professionisti) hanno deciso di discutere le questioni su Internet. L'obiettivo del gruppo era di

articolare una lista di principi concordati relativi ai diritti umani, alla nutrizione infantile e materna e all'allattamento al seno. Dopo lunghe e dure discussioni, il gruppo ha formulato la:

Dichiarazione di consenso

Le donne hanno il diritto di:

- ✓ buone cure prenatali;
- ✓ informazioni di base sulla salute e la nutrizione dei bambini e sui vantaggi dell'allattamento al seno, nonché sui principi di un buon allattamento al seno e sui modi alternativi di fornire il latte materno;
- ✓ protezione dalla disinformazione sull'alimentazione infantile;
- ✓ strutture sanitarie accoglienti e accessibili sia per la madre che per il bambino;
- ✓ sostegno della famiglia e della comunità nella pratica dell'allattamento al seno.

I bambini hanno il diritto di:

- ✓ essere liberi dalla fame e godere del più alto standard di vita raggiungibile;
- ✓ cibo, salute, servizi e cure adeguati.

Il legame con altri diritti umani

- *diritto alla salute*: Se la donna incinta o che allatta non ha accesso a un'alimentazione adeguata, ciò può avere gravi conseguenze per la salute della madre e del neonato.

- *diritto all'istruzione*: La fame e la malnutrizione influenzano le capacità di apprendimento del bambino e possono portare all'abbandono scolastico e al fallimento della scuola. Inoltre, l'abbandono scolastico è legato alla disoccupazione, all'esclusione sociale, alla povertà, alla cattiva salute e alla denutrizione.

- *diritto al lavoro*: Avere un lavoro significa poter ottenere le risorse necessarie per un'alimentazione adeguata.

- *diritto alla non discriminazione*: Le persone con risorse alimentari inadeguate sono soggette a rischi multipli; diventano vittime dell'esclusione sociale e della crescente discriminazione: Questo fattore aggrava ulteriormente la spirale di vulnerabilità proprio dei gruppi più vulnerabili.

Evento

16 ottobre - Giornata mondiale dell'alimentazione

La Giornata Mondiale dell'Alimentazione è un'iniziativa globale volta a promuovere la consapevolezza e l'azione per affrontare il problema della fame nel mondo e sostenere la necessità di garantire diete sane per tutti.

Per ulteriori informazioni

Documenti rilevanti

Dichiarazione universale dei diritti umani (1948): "Ogni individuo ha diritto a un tenore di vita sufficiente a garantire la salute e il benessere proprio e della sua famiglia, compresa l'alimentazione..." (Art. 25).

Il Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali (1966): "Gli Stati Parti del presente Patto riconoscono il diritto di ogni individuo a un livello di vita adeguato per se stesso e per la propria famiglia, compresi cibo, vestiario e alloggio adeguati..." e riconosce anche "il diritto fondamentale di ogni individuo di essere libero dalla fame..." (art. 11).

Dichiarazione mondiale e piano d'azione della FAO per la nutrizione (1992): "Il diritto delle donne e delle ragazze adolescenti a una nutrizione adeguata è fondamentale. La loro salute e la loro istruzione devono essere migliorate. Le donne devono avere un maggiore accesso e controllo delle risorse. È particolarmente importante fornire servizi di pianificazione familiare e fornire sostegno alle donne, specialmente alle donne che lavorano, durante la gravidanza e l'allattamento." (Art. 13).

Il Comitato delle Nazioni Unite per i diritti economici, sociali e culturali ha pubblicato il Commento generale 12 (1999): Il diritto ad un'alimentazione adeguata (art. 11): "Il Comitato afferma che il diritto a un'alimentazione adeguata è indivisibilmente legato alla dignità intrinseca della persona umana ed è indispensabile per l'adempimento degli altri diritti umani".

2. Benessere mentale ed emotivo

Definizione

Il diritto alla salute mentale ed emotiva:

≠ assenza solo di disabilità;

= un complesso di fattori, tra cui il diritto a

- ✓ vita sana;*
- ✓ benessere emotivo e sociale;*
- ✓ interazione nonviolenta e armoniosa tra individui e gruppi;*
- ✓ fiducia, tolleranza e rispetto reciproco;*
- ✓ rispetto della dignità umana.*

Focus

Come può una madre o una madre in attesa rispettare il diritto alla salute mentale ed emotiva per se stessa e per il suo bambino?

Anche se sembra così scontato, un atteggiamento calmo, ottimista, positivo, un ambiente non violento sono i primi "mattoni" di costruzione dei diritti del bambino. Allo stesso modo, a causa della molteplicità dei ruoli che le madri sono tenute a svolgere, la salute materna ha una varietà di impatti sia positivi che negativi sulla famiglia.

- ✓ quando la madre è calma e rilassata, il feto/bambino si sente protetto; l'affetto reciproco aumenta la fiducia della madre nella convinzione di riuscire a superare i momenti difficili;
- ✓ le interazioni e il legame stabilito con il bambino giocano un ruolo importante nello sviluppo psicologico, cognitivo e sociale del bambino e creano un modello che continua a funzionare come un modello di lavoro per le relazioni in età adulta;
- ✓ neonati di madri con depressione o alti livelli di ansia durante la gravidanza e il postpartum sono:
 - meno attivi;
 - più irritabili;
 - hanno ritmi di sonno disturbati;
 - fanno più capricci;
 - hanno prestazioni motorie più scarse e un orientamento compromesso;
 - hanno un peso inferiore alla nascita.

Buono a sapersi

Pensare sano - La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è un programma elaborato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che mira a portare un cambiamento nella gestione della depressione e dell'ansia perinatale. La CBT è una terapia basata sull'evidenza (proveniente dalla ricerca scientifica) e strutturata (passo dopo passo) che si concentra sul cambiamento del ciclo disadattivo del pensiero malsano che porta a emozioni non utili e provoca azioni indesiderate.

3 passi:

- ✓ identificare pensieri malsani, credenze, idee, atteggiamenti, immagini mentali negative che spesso si presentano nella gravidanza e nel postpartum;
- ✓ esaminare i sentimenti e le azioni associate a tali comportamenti di pensiero malsani;
- ✓ sostituire il pensiero malsano con un pensiero utile;

Esempio

Pensiero	Sentimento/azione	Conseguenze
Non ho nessuna relazione con il mio bambino. Succederà quando lui o lei nascerà.	Non si tenta di sviluppare un legame con il suo bambino non ancora nato	Una maggiore difficoltà a sviluppare un legame quando il bambino sarà nato.
Pensiero	Sentimento/azione	Conseguenze
Se ci provo, posso sviluppare un legame profondo con il mio bambino.	Fare uno sforzo attivo per sviluppare un legame.	Una forte e sana relazione madre-figlio.

Il legame con altri diritti umani

- *il diritto alla dignità*: Un problema psicosociale o emotivo è spesso percepito come la caratteristica di persone deboli, incapaci di prendere decisioni.

- *il diritto all'istruzione*: A causa delle disabilità, alcuni bambini e adulti non sono in grado di beneficiare del loro diritto all'istruzione o alla formazione professionale.

- *il diritto alla non discriminazione*: Etichettare le persone con problemi mentali o psicosociali porta alla stigmatizzazione, all'esclusione e alla riluttanza a cercare aiuto da parte delle persone che ritengono che possano avere un disturbo mentale.

- *la libertà di fare le proprie scelte*: Le persone che affrontano problemi emotivi o psicosociali sono considerate incapaci di prendere decisioni, risolvere problemi, interagire ecc.

Evento

11 aprile - Giornata internazionale per la salute e i diritti della madre

È un'opportunità per celebrare il diritto di ogni persona a un'assistenza sanitaria materna rispettosa, di qualità, sicura e completa.

Per ulteriori informazioni

Documenti rilevanti

Il *Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali* (1966) stabilisce dei passi per la realizzazione del diritto alla salute (art. 12).

Il *Comitato delle Nazioni Unite per i diritti economici, sociali e culturali* ha adottato il *Commento generale 5* (1996) - il Comitato ha riconosciuto l'applicazione del Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali nei confronti delle persone con disabilità fisiche e mentali.

La Convenzione sui diritti dell'infanzia (1989): "Gli Stati riconoscono il diritto di ogni bambino a un livello di vita adeguato al suo sviluppo fisico, mentale, spirituale, morale e sociale" (art. 27).

La Convenzione sui diritti delle persone con disabilità (2006) elenca i principi e i diritti che contribuiscono in modo significativo alla correzione del profondo svantaggio sociale delle persone con disabilità: il diritto a un adeguato standard di vita; il diritto a godere del più alto standard raggiungibile di salute fisica e mentale; il diritto a esercitare la capacità giuridica e il diritto alla libertà personale e alla sicurezza delle persone; il diritto a vivere in modo indipendente ed essere inclusi nella comunità.

La *risoluzione A/HRC/3 /L.25 (2017) del Comitato per i diritti umani delle Nazioni Unite* mostra che le donne con una disabilità mentale o psicosociale sono più vulnerabili alla violenza, agli abusi, alla discriminazione e agli stereotipi.

3. Cessazione del fumo

Definizione

Il diritto alla salute, per quanto riguarda il consumo di sostanze nocive, comprende:

- ✓ il diritto alla prevenzione, al trattamento e al controllo delle malattie;
- ✓ il diritto alla salute materna, infantile e riproduttiva;
- ✓ la fornitura di educazione e informazione sulla salute (compresi i rischi associati al consumo di tabacco e di altre sostanze nocive);
- ✓ il diritto a condizioni di lavoro sane e a un ambiente sano;
- ✓ protezione dei bambini contro l'uso illecito di stupefacenti e sostanze psicotrope;
- ✓ protezione dei bambini contro ogni altra forma di sfruttamento che pregiudichi qualsiasi aspetto del benessere del bambino.

Focus

Si potrebbe dire: "Fumare è una scelta personale. Io *esprimo la mia libertà attraverso le mie scelte.*" Sì, questo è *abbastanza vero*. Ma usare il tabacco non è un diritto, è solo una scelta. Inoltre, l'uso del tabacco ha un effetto diretto sulla qualità della vita e può *influenzare la salute e il benessere* delle persone che vi sono esposte. Se guardiamo la definizione del diritto alla salute, notiamo che questa scelta personale ha effetti negativi su chi ci circonda, in tutti gli aspetti menzionati: mancanza di prevenzione; mancato rispetto del diritto alla salute della madre e del bambino, esposizione a un ambiente di vita malsano e al consumo di sostanze nocive.

- ✓ l'esposizione al fumo di tabacco ambientale causa problemi di salute: asma, infezioni respiratorie;
- ✓ i bambini esposti al fumo durante la gravidanza possono nascere con dipendenza da nicotina e sono più predisposti all'abuso di sostanze, in età avanzata;
- ✓ i bambini esposti al fumo passivo in casa hanno anche maggiori probabilità di iniziare a fumare in fase adolescenziale;
- ✓ la coppia può essere colpita in varie aree della vita, come ad esempio:
 - benessere familiare;
 - benessere sessuale (infertilità, *vita sessuale insoddisfacente*);
 - benessere *finanziario* (il costo del fumo non è solo un costo giornaliero, ma può anche portare ad alti costi di assistenza sanitaria);

Buono a sapersi

La gravidanza e il periodo che la precede e la segue offrono alle donne un'opportunità unica per smettere di fumare. Sono più propense ad abbandonare questa cattiva abitudine che in qualsiasi

altro momento, perché sono preoccupate non solo per la loro salute, ma anche per quella del loro bambino. Allo stesso modo, la madre riceve un più alto livello di sostegno sociale e familiare e il contatto con il sistema sanitario è più frequente. Le visite di pianificazione familiare e di assistenza prenatale possono essere utili per la consulenza per smettere di fumare, che, completata da alcuni esercizi motivazionali, può fornire risultati più rapidi. La gravidanza deve concentrarsi sulle *5 R's Cessation Motivation*, che è un intervento progettato per motivare i fumatori che hanno difficoltà a dire addio al vizio.

Rilevanza: ragioni per le quali smettere è personalmente rilevante, sono le più specifiche possibili.

Rischi: potenziali conseguenze negative dell'uso del tabacco che sembrano più rilevanti per il paziente.

Ricompense: potenziali benefici dell'interruzione dell'uso del tabacco.

Blocchi lungo il percorso: barriere o impedimenti a smettere (paura del fallimento, mancanza di sostegno, amici che fumano).

Ripetizione: ripetere gli esercizi ogni volta che c'è la tentazione di fumare.

Per il capitolo ricompense, la madre può anche pensare al fatto che può proteggere il diritto alla salute del bambino.

Smettere di fumare durante la gravidanza riduce i rischi di:

- ✓ basso peso alla nascita;
- ✓ riduzione della crescita intrauterina;
- ✓ aborto spontaneo.

Proteggendo il vostro bambino dal fumo passivo, lui o lei avrà meno probabilità di sviluppare:

- ✓ bronchite e polmonite;
- ✓ infezioni dell'orecchio;
- ✓ allergie.

Il legame con altri diritti umani

- *diritto alla salute:* il fumo è una minaccia alla vita; l'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che, entro il 2030, 8 milioni di persone nel mondo moriranno ogni anno per malattie causate/aggravate dal fumo.

- *diritto alla vita:* Il fumo ha un impatto significativo sulla longevità e la qualità della vita.

- *diritto alla non discriminazione:* i bambini sono più vulnerabili nello sviluppare una dipendenza dal fumo, perché prima dei 20 anni, la parte del cervello che ci protegge dai comportamenti a rischio non è ancora completamente sviluppata. Si stima che ogni 4 adolescenti, 3 di questi continueranno anche in età adulta.

- *diritto a un ambiente sano:* il tabacco influisce sul benessere umano dal punto di vista ambientale, compresi i danni sociali ed economici indiretti causati dalla coltivazione, produzione, distribuzione,

consumo dei rifiuti generati dai prodotti del tabacco e dall'eliminazione di sostanze tossiche nell'atmosfera.

Evento

31 maggio - Giornata mondiale senza tabacco

Ha lo scopo di evidenziare i rischi per la salute associati al fumo o all'esposizione al fumo passivo e di promuovere l'importanza di sviluppare e attuare le politiche che incoraggiano la riduzione del consumo.

Per ulteriori informazioni

Documenti rilevanti

La Dichiarazione Universale dei Diritti Umani (1949) riconosce il diritto a un livello di vita adeguato alla salute e al benessere di se stessi e della propria famiglia.

Il *Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali* (1966) afferma che "gli Stati riconoscono il diritto di ogni individuo a godere del più alto livello raggiungibile di salute fisica e mentale" e menziona che le misure che gli Stati devono prendere, includono la prevenzione della mortalità infantile, il miglioramento delle condizioni ambientali (che il Comitato delle Nazioni Unite associa anche alla dissuasione dall'uso del tabacco), la prevenzione, il trattamento e il controllo delle malattie.

Il *Comitato delle Nazioni Unite per i diritti del bambino, Commento generale n. 4* (2003), ha sottolineato l'obbligo degli Stati di promuovere misure efficaci in termini di costi, comprese leggi, politiche e programmi, per quanto riguarda l'abuso di alcol, tabacco e altre sostanze nocive.

La Dichiarazione di Ashgabat sulla prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili nel contesto della Salute 2020 (2013): "ci sono solide prove scientifiche che le principali MNT causano sofferenza e minano lo sviluppo sociale ed economico dei nostri paesi. Sono malattie in gran parte prevenibili legate a un insieme di quattro fattori di rischio comuni, vale a dire l'uso di tabacco, l'uso nocivo di alcol, le diete malsane e l'inattività fisica, e possono rimanere prevenibili fino a tarda età" (Art.2).

Strategia globale dell'OMS per accelerare il controllo del tabacco: Advancing Sustainable Development through the Implementation of the WHO Framework Convention on Tobacco Control 2019-2025 (2018) menziona "l'obiettivo globale volontario di una riduzione relativa del 30% nella prevalenza standardizzata per età dell'uso corrente di tabacco nelle persone di 15 anni e più entro il 2025".

4. Ambiente

Il diritto a un ambiente adeguato significa:

= assicurare un ambiente

- ✓ sicuro
- ✓ pulito
- ✓ sano
- ✓ sostenibile

al fine di rispettare, proteggere e realizzare i diritti umani

Focus

L'esposizione a sostanze potenzialmente nocive durante la gravidanza può essere dannosa per la salute della madre e del feto. Per proteggere i diritti del bambino, la madre dovrebbe tenersi informata sui possibili pericoli dell'ambiente (e, per estensione, del cibo) e prendere alcune semplici precauzioni:

- ✓ evitare l'esposizione all'inquinamento dell'aria esterna;
- ✓ controllare le etichette e i simboli di avvertimento dei prodotti;
- ✓ evitare la preparazione di cibo al microonde;
- ✓ evitare l'esposizione al fumo di sigaretta;
- ✓ scegliere pesce a basso contenuto di mercurio;
- ✓ il datore di lavoro ha l'obbligo di informare sui pericoli ambientali e di valutare i rischi specifici (vibrazioni, rumore, calore o freddo eccessivi, sostanze chimiche, agenti biologici);

Buono a sapersi

Non sempre prestiamo attenzione alle etichette dei prodotti che usiamo. Ma quando hanno un potenziale nocivo, si raccomanda di leggere attentamente le scritte sulla confezione. È una precauzione minima per garantire il nostro diritto a un ambiente sano.

I pittogrammi di pericolo fanno parte del sistema internazionale (ONU) Globally Harmonized System of Classification, adottato anche a livello UE, che classifica le sostanze chimiche in base ai loro pericoli fisici, sanitari e ambientali (le immagini hanno un forte impatto visivo).



Nocivo: irritazione della pelle, irritazione degli occhi, irritazione delle vie respiratorie.

Prodotti: detersivi per il bucato, soluzioni per la pulizia del bagno.



Corrosivo: corrosione della pelle, gravi danni agli occhi.

Prodotti: soluzioni per stasare i tubi.



Ossidazione: indossare guanti protettivi / dispositivi di protezione / protezione del viso.

Prodotti: agenti sbiancanti.

Il legame con altri diritti umani

- *diritto alla vita*: i siti contaminati (da incidenti, da manipolazione o smaltimento improprio di materiali e rifiuti tossici e pericolosi) rappresentano una seria minaccia alla vita. La Corte europea dei diritti dell'uomo ha spesso condannato i Paesi che non hanno informato e trasferito i cittadini da tali situazioni, in base all'articolo sul diritto alla vita - protezione contro i rischi ambientali.

- *diritto all'istruzione*: È stato dimostrato che l'avvelenamento da vernice al piombo o da monossido di carbonio proveniente dalla combustione di combustibili influisce sulla capacità di apprendimento dei bambini.

- *diritto all'informazione*: Il degrado ambientale causato dalle attività economiche può essere associato a una parziale violazione del diritto all'informazione (sugli effetti nocivi dello sfruttamento economico insostenibile) e della libertà di parola.

Evento

5 giugno - Giornata mondiale dell'ambiente

La **Giornata Mondiale dell'Ambiente** è osservata globalmente per aumentare la consapevolezza sulla conservazione e la protezione dell'ambiente.

Per ulteriori informazioni

Documenti rilevanti

Il Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali (1966). L'ambiente è menzionato in relazione al diritto alla salute: "Le misure che gli Stati parti del presente Patto devono prendere per raggiungere la piena realizzazione di questo diritto includono quelle necessarie per [...] il miglioramento di tutti gli aspetti dell'igiene ambientale e industriale." (Art. 12)

La Convenzione sull'eliminazione di tutte le forme di discriminazione contro le donne (1979) obbliga gli Stati a prendere misure per "fornire una protezione speciale alle donne durante la gravidanza in tipi di lavoro che si dimostrano essere dannosi per loro" (art. 11).

La Convenzione sui diritti dell'infanzia (1989) afferma che ogni bambino deve godere del miglior stato di salute possibile. Gli Stati parti perseguono la piena attuazione del diritto alla salute e "assicurano che tutti i componenti della società, in particolare i genitori e i bambini, siano informati, abbiano accesso all'istruzione e siano sostenuti nell'uso delle conoscenze di base sulla salute e la nutrizione del bambino, i vantaggi dell'allattamento al seno, l'igiene e il risanamento ambientale e la prevenzione degli incidenti" (art. 24).

La Convenzione quadro sui cambiamenti climatici (Programma ambientale dell'ONU) (1992) richiede alle parti di raggiungere "la stabilizzazione delle concentrazioni di gas serra nell'atmosfera a un livello tale da prevenire pericolose interferenze antropogeniche con il sistema climatico".

La Carta dei diritti fondamentali dell'Unione europea (2010) si riferisce esplicitamente alla protezione dell'ambiente; le politiche dell'Unione affermano che "la protezione dell'ambiente e il miglioramento della qualità dell'ambiente devono essere integrati nelle politiche dell'Unione e garantiti conformemente al principio dello sviluppo sostenibile". (Art. 37)

5. Relazione

Definizione

Dal punto di vista dei diritti umani, una relazione sana ed equilibrata - formalizzata attraverso il matrimonio o meno - deve soddisfare diversi requisiti:

- ✓ uguaglianza tra i partner;
- ✓ rispetto per la personalità dell'altro, per le differenze tra i due partner;
- ✓ libertà di pensiero, coscienza e religione;
- ✓ rispetto della privacy del partner;
- ✓ libertà di opinione, espressione e informazione;
- ✓ partecipazione alla vita sociale e culturale;
- ✓ il diritto di beneficiare del progresso scientifico e delle sue applicazioni;
- ✓ il diritto all'istruzione e alla formazione professionale;
- ✓ il diritto al pieno sviluppo della personalità, delle vocazioni e delle capacità;

- ✓ protezione contro la violenza (fisica, psicologica, sessuale), abuso, abbandono;
- ✓ protezione della salute, compresa l'assistenza sanitaria sessuale (misure contraccettive e mezzi di protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili, mancanza di obbligo di mantenere una gravidanza o di abortire)

Focus

Per ragioni biologiche e sociali le donne sono colpite più direttamente degli uomini dalle decisioni relative alle relazioni e alla sessualità. Il modo in cui una relazione si sviluppa, con le conseguenze sulla vita sessuale e la salute riproduttiva, influisce sull'integrità mentale e fisica delle donne: la loro autonomia sociale e sessuale, la loro capacità di entrare e terminare le relazioni, la loro istruzione e formazione professionale, la loro capacità di provvedere alla famiglia.

Inoltre, le preferenze, gli atteggiamenti e le opinioni delle donne possono essere influenzati dal modo in cui gli uomini - i loro partner - percepiscono le dimensioni ideali della famiglia, la preferenza di genere dei bambini, la distanza ideale tra le nascite dei bambini e il metodo contraccettivo da usare, anche se non sperimentano "in prima persona" gli effetti di queste scelte. Pertanto, in una relazione, il coinvolgimento dell'uomo in questioni relative alla salute sessuale e riproduttiva della coppia è essenziale. Gli uomini sono coinvolti nei diritti riproduttivi attraverso i loro molteplici ruoli come partner sessuali, mariti, padri, membri della famiglia e della casa. Questo coinvolgimento significa:

- ✓ rispetto dell'equità e dell'uguaglianza di genere;
- ✓ scegliere di comune accordo un metodo contraccettivo appropriato;
- ✓ MST e prevenzione dell'HIV/AIDS;
- ✓ condividere l'onere della prevenzione delle malattie e delle complicazioni sanitarie;
- ✓ partecipare a consultazioni sulla pianificazione familiare;
- ✓ accompagnare la madre alle visite prenatali;
- ✓ informazioni sui bisogni sanitari delle donne durante la gravidanza e il parto;
- ✓ informazioni sulla salute riproduttiva femminile e maschile (malattie sessualmente trasmesse, infezioni uro-genitali, infertilità, disfunzione erettile).

Buono a sapersi

Una relazione non si limita alla vita sessuale dei partner. Tuttavia, nell'adolescenza e nella prima giovinezza, questa esperienza è molto importante, decisiva per la formazione della personalità e dei comportamenti relazionali/sexuali futuri. Relazioni equilibrate e armoniose, basate sul rispetto dei diritti e delle libertà di cui i partner devono godere e dei doveri che devono assumere, riducono i rischi di traumi e abusi.

Tali rischi potrebbero includere:

- ✓ abuso sessuale;
- ✓ sesso sotto minaccia;
- ✓ violenza (verbale, fisica, emotiva);

- ✓ cyberbullismo (cyber stalking, pornografia non consensuale, cyber molestie, sexting, revenge porn);
- ✓ gravidanze indesiderate, che possono portare a pericolosi aborti;
- ✓ matrimonio precoce e gravidanza;
- ✓ abbandono della scuola a causa di una relazione o di una gravidanza;
- ✓ lavoro in giovane età.

Il legame con altri diritti umani

- *diritto alla vita*: il rischio di morire per un aborto non sicuro è molto alto. L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che circa 68.000 donne muoiono ogni anno per complicazioni durante aborti non sicuri.

- *diritto alla salute*: la violenza di qualsiasi tipo, l'uso di contraccettivi inappropriati, le malattie sessualmente trasmissibili, i matrimoni e le gravidanze precoci, il parto prima della maturità fisica e mentale sono tra le molte pratiche dannose con un impatto diretto sul diritto alla salute.

- *diritto all'istruzione*: abbandonare la scuola a causa di una gravidanza non pianificata/non voluta ha ulteriori conseguenze sul lavoro e sul pagamento delle donne. Si stima inoltre che le adolescenti che hanno un'istruzione più scarsa o che non frequentano la scuola hanno quattro volte più probabilità di rimanere incinte in giovane età.

- *diritto alla non discriminazione*: negare a un'adolescente il diritto di ricevere un consulto ed essere consigliata sui metodi contraccettivi a causa dell'età o dello stato civile è una forma di discriminazione, poiché è vietato negare a una persona l'accesso all'assistenza sanitaria in base all'appartenenza di questa persona a un particolare gruppo, nazionalità, sesso, età, stato di HIV. Gli adolescenti non dovrebbero essere discriminati a causa della loro giovane età; al contrario, devono essere informati sui loro diritti riproduttivi. Sul posto di lavoro, un datore di lavoro non può discriminare una donna a causa del suo stato civile e del fatto che sia in età riproduttiva.

- *diritto all'informazione*: l'informazione sulla salute riproduttiva può ridurre significativamente i rischi di malattie sessualmente trasmissibili, gravidanze precoci, complicazioni, aborti.

Evento

11 ottobre - Giornata internazionale della ragazza

Questa giornata ha lo scopo di portare all'attenzione pubblica l'esistenza di diritti specifici per le ragazze e le adolescenti, al fine di ridurre la discriminazione nei loro confronti e di affrontare i bisogni e le sfide che le ragazze devono affrontare: matrimonio precoce e/o gravidanza, abbandono della scuola, ecc.

Per ulteriori informazioni

Documenti rilevanti

La *Convenzione sull'eliminazione di tutte le forme di discriminazione contro le donne* (1979) obbliga gli Stati a garantire "l'accesso a informazioni educative specifiche per contribuire a garantire la salute e il benessere delle famiglie, comprese le informazioni e i consigli sulla pianificazione familiare"; "la riduzione dei tassi di abbandono degli studenti di sesso femminile e l'organizzazione di programmi per le ragazze e le donne che hanno lasciato prematuramente la scuola" (art. 10).

La *Conferenza mondiale sui diritti umani* ha adottato la *Dichiarazione e il Programma d'azione di Vienna* (1993); l'azione 12 riguarda i diritti delle donne e il loro diritto a un'assistenza sanitaria accessibile e adeguata e alla più ampia gamma di servizi di pianificazione familiare, nonché all'equo accesso all'istruzione a tutti i livelli.

La *raccomandazione generale 24* (1994) *del Comitato per l'eliminazione di tutte le forme di discriminazione contro le donne* raccomanda che gli Stati diano priorità alla "prevenzione delle gravidanze indesiderate attraverso la pianificazione familiare e l'educazione sessuale".

Il *Commento generale n. 4 del Comitato delle Nazioni Unite per i diritti dell'infanzia* (2003) riconosce che gli Stati "dovrebbero fornire agli adolescenti l'accesso alle informazioni sessuali e riproduttive, anche sulla pianificazione familiare e sui contraccettivi, sui pericoli della gravidanza precoce, sulla prevenzione dell'HIV/AIDS e sulla prevenzione e il trattamento delle malattie sessualmente trasmesse (MST)". Il commento insiste anche sull'informazione per le ragazze adolescenti sui problemi causati dal matrimonio precoce e dalla gravidanza.

6. Diritti sessuali e riproduttivi

Definizione

I diritti riproduttivi si basano sul riconoscimento del diritto fondamentale di tutte le coppie e degli individui a:

- ✓ decidere liberamente e responsabilmente
 - il numero, l'intervallo e la programmazione dei loro figli
 - e
 - su questioni relative alla loro sessualità;
- ✓ avere
- ✓ le informazioni e i mezzi per farlo
 - senza discriminazione, violenza o coercizione;
- ✓ raggiungere il più alto standard di salute sessuale e riproduttiva.

Focus

Dato che le questioni legate alla sessualità e ai diritti riproduttivi riguardano la vita privata delle persone e possono essere considerate sensibili in molti contesti, l'argomento delle malattie sessualmente trasmissibili è spesso ritenuto "scomodo".

Naturalmente, la mancanza di prevenzione e l'"imbarazzo" nel cercare un trattamento per tali malattie e infezioni, anche se hanno un impatto sulla salute generale, possono essere una questione privata.

Ma allo stesso tempo, queste malattie influenzano la salute del partner, la fertilità della coppia e, nel caso delle donne in attesa, possono avere un impatto negativo sul feto. Più di 30 diversi batteri, virus e parassiti sono noti per essere trasmessi attraverso il contatto sessuale. Otto di questi agenti patogeni sono legati alla maggiore incidenza delle malattie sessualmente trasmesse e quattro di loro sono attualmente curabili: sifilide, gonorrea, clamidia e tricomoniasi.

Tuttavia, le MST possono avere gravi conseguenze al di là dell'impatto immediato dell'infezione stessa:

- ✓ la trasmissione da madre a figlio delle MST può indurre un basso peso alla nascita e una nascita prematura, polmonite, congiuntivite neonatale;
- ✓ l'herpes e la sifilide possono aumentare il rischio di acquisizione dell'HIV;
- ✓ la gonorrea e la clamidia sono le principali cause di infertilità nelle donne.

Buono a sapersi

Cosa significano effettivamente questi diritti per le *future* mamme e i *futuri* papà? Naturalmente, i governi devono garantire che ogni coppia abbia accesso alle informazioni e ai servizi di salute riproduttiva (uso della contraccezione, accesso alle cure ostetriche d'emergenza di base, assistenza qualificata prenatale, parto e postpartum).

Ma i genitori hanno le loro responsabilità:

- ✓ evitare gravidanze indesiderate e non pianificate usando contraccettivi;
- ✓ partecipare a *consultazioni sulla pianificazione familiare* o sulla *salute riproduttiva*;
- ✓ prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili usando una forma adeguata di protezione;
- ✓ gestione delle MST, compresi screening, consulenza e trattamento, per proteggere la salute della donna incinta e del feto;
- ✓ abitudini alimentari sane, uso di integratori su raccomandazione del medico;
- ✓ partecipazione a lezioni di educazione prenatale tenute da operatori sanitari;
- ✓ appuntamento con l'operatore sanitario per controlli medici e screening;
- ✓ decidere insieme tutti gli aspetti relativi alla salute sessuale e riproduttiva della coppia (pianificazione della gravidanza, aborto, metodi contraccettivi, cura prima, durante e dopo la gravidanza).

Il legame con altri diritti umani

- *diritto di vivere*: brevi intervalli tra le nascite, aborti praticati in *condizioni precarie*, gravidanze adolescenziali, alcune malattie sessualmente trasmissibili, mancanza di accesso ai servizi e alle cure mediche aumentano il *rischio* di complicazioni *pericolose per la vita*.

- *diritto alla salute*: la salute sessuale e riproduttiva è parte integrante del diritto al *più alto* standard di salute raggiungibile. Una protezione speciale dovrebbe essere data alle madri prima e dopo la nascita.

- il *diritto di sposarsi e creare una famiglia*: la vita sessuale non dipende dalla creazione di una famiglia, né condiziona il matrimonio. Tuttavia, essi sono spesso intimamente connessi. Il diritto deve essere esercitato senza discriminazioni di razza, nazionalità o religione. In tutte le questioni relative al matrimonio e alle relazioni familiari i partner devono avere uguali diritti.

- *diritto all'istruzione, all'informazione e alla libertà di espressione*: l'educazione e l'informazione sono essenziali per mantenere il benessere sessuale e riproduttivo (prevenzione delle gravidanze indesiderate, metodi contraccettivi, prevenzione delle malattie)

- *diritto alla privacy*: i problemi di salute sessuale sono informazioni private e confidenziali che devono essere trattate come tali.

- *diritto alla non discriminazione*: il diritto a non essere discriminati è essenziale nella gestione delle questioni sessuali e riproduttive. Il rischio di affrontare lo stigma sociale o la discriminazione può impedire a una persona di ottenere aiuto o di cercare servizi di assistenza.

Evento

4 settembre - Giornata mondiale della salute sessuale

Annualmente il 4 settembre è stata fissata la *Giornata Mondiale della Salute Sessuale*, un'opportunità per celebrare la salute sessuale come un diritto umano, fondamentale per la salute e la felicità di tutte le persone e per promuovere le migliori pratiche nella salute sessuale.

Per ulteriori informazioni

Documenti rilevanti

La *Convenzione sull'eliminazione di tutte le forme di discriminazione contro le donne* (1979) specifica che il diritto delle donne all'istruzione include "l'accesso a informazioni educative specifiche per contribuire a garantire la salute e il benessere delle famiglie, comprese le informazioni e i consigli sulla pianificazione familiare". (Art. 10).

La *Piattaforma d'azione di Pechino* (1995) afferma che "i diritti umani delle donne includono il loro diritto ad avere il controllo e a decidere liberamente e responsabilmente su questioni relative

alla loro sessualità, compresa la salute sessuale e riproduttiva, senza coercizione, discriminazione e violenza".

La raccomandazione generale 24 (1999) del Comitato per l'eliminazione di tutte le forme di discriminazione contro le donne raccomanda che gli Stati diano priorità alla "prevenzione delle gravidanze indesiderate attraverso la pianificazione familiare e l'educazione sessuale".

Il Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali, Commento generale 14 (2004) spiega che la fornitura di servizi per la salute materna è paragonabile a un obbligo fondamentale a cui non si può derogare in nessuna circostanza, e gli Stati hanno l'obbligo immediato di prendere misure deliberate, concrete e mirate per soddisfare il diritto alla salute nel contesto della gravidanza e del parto.

7. Prevenzione della violenza contro le donne

Un approccio alla violenza contro le donne basato sui diritti umani

Definizione

La violenza contro le donne è definita come:

- ✓ una violazione dei diritti umani

e

- ✓ una forma di discriminazione - un atto di violenza di genere.

Può avere forme multiple:

- ✓ danno o sofferenza fisica, sessuale, verbale, mentale, economica;
- ✓ minaccia di tali atti;
- ✓ coercizione;
- ✓ privazione arbitraria della libertà;
- ✓ può avvenire in pubblico o nella vita privata.

Se queste forme di violenza avvengono in famiglia o tra partner attuali o precedenti, si parla di "violenza domestica".

Focus

Naturalmente, la violenza domestica - di qualsiasi tipo - è sempre fuori legge, ma ancora di più deve essere eliminata durante la gravidanza e l'allattamento. Ci sono numerosi studi che associano la violenza a molteplici conseguenze dannose sulla qualità della vita della madre e sulla salute del feto (possibile nascita prematura, ospedalizzazione prenatale, infezioni, depressione, alimentazione inadeguata della madre, fumo e consumo di alcol).

Dal punto di vista dei diritti umani, questi effetti equivalgono a una violazione dell'interesse superiore del bambino, un principio fondamentale alla base dell'interpretazione di tutti i diritti e le libertà dei bambini.

La violenza contro la madre limita fin dall'inizio le risorse e i mezzi per garantire al bambino i suoi diritti: il diritto alla famiglia, alla sopravvivenza e allo sviluppo, ad essere protetto da ogni forma

di violenza, abuso o abbandono. Inoltre, l'esposizione dei bambini alla violenza domestica basata sul sesso li abitua ad accettare tale violenza come una risposta legittima allo stress.

Buono a sapersi

Molti documenti internazionali e regionali sui diritti umani includono nelle loro disposizioni il diritto alla protezione delle donne contro la violenza. Ma questi diritti possono rimanere solo ad un livello teorico, in assenza di meccanismi concreti di prevenzione e controllo. Per quanto riguarda gli Stati membri europei, la maggior parte dei paesi ha implementato, tra le altre cose, le misure di ordine di protezione, che si presentano in molte forme e dimensioni; il livello di protezione fornito da esse varia di conseguenza: l'ordine di protezione può essere richiesto direttamente dalle vittime, o attraverso un avvocato, o può essere emesso su intervento di altre autorità (assistenti sociali, polizia).

Un ordine di protezione può essere definito come:

- ✓ qualsiasi decisione, provvisoria o definitiva;
- ✓ adottato da un tribunale civile, penale o amministrativo o da un'altra autorità giudiziaria;
- ✓ imporre regole di condotta (obblighi o divieti) a una persona;
- ✓ con lo scopo di proteggere un'altra persona;
- ✓ contro un atto che può mettere in pericolo
 - vita;
 - integrità fisica o psicologica;
 - dignità;
 - libertà personale;
 - integrità sessuale.

Il legame con altri diritti umani

- *diritto alla vita*: la violenza è una grave violazione del diritto fondamentale alla vita; spesso sfocia in aggressione, stupro e omicidio.

- *diritto alla libertà e alla sicurezza della persona*: la violenza fisica e sessuale rappresenta una violazione del diritto alla libertà e alla sicurezza della persona se risulta in lesioni gravi che mettono in pericolo l'integrità fisica o se causa una disabilità.

- *diritto alla salute*: quando lo stupro porta all'infezione del virus dell'AIDS, la conseguenza finale è anche una violazione del diritto alla salute. In altri casi, questo diritto può essere violato quando alle donne vengono negate alcune forme di assistenza sanitaria.

- *diritto alla non discriminazione*: la violenza di genere è una forma di discriminazione che inibisce la capacità delle donne di godere degli stessi diritti e libertà degli uomini.

- *diritto al lavoro*: la violenza economica ha una varietà di forme che possono comportare il rifiuto del diritto al lavoro della vittima, che è un modo di ostacolare l'autonomia finanziaria di una persona.

Evento

25 novembre - Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne

L'obiettivo è quello di sensibilizzare sulle conseguenze drammatiche della violenza contro le donne e di fare una campagna per prendere le misure necessarie per eliminare tutte le forme di violenza e di abuso contro le donne.

Per ulteriori informazioni

Documenti rilevanti

La *Dichiarazione Universale dei Diritti Umani* (1948) afferma che "ad ogni individuo spettano tutti i diritti e le libertà enunciati nella presente Dichiarazione, senza distinzione alcuna, per esempio di razza, colore, sesso, lingua, religione, opinione politica o di altro genere, origine nazionale o sociale, proprietà, nascita o altra condizione." (Art. 2)

La *Convenzione delle Nazioni Unite sull'eliminazione di tutte le forme di discriminazione contro le donne* (1979) è uno dei più importanti strumenti adottati a livello internazionale per promuovere e proteggere i diritti delle donne in tutto il mondo. La Convenzione specifica, in 16 articoli, gli obblighi che gli Stati devono assumere per eliminare la discriminazione contro le donne in campo politico e civile, sociale, economico e culturale. Afferma che gli Stati hanno l'obbligo di "esercitare la dovuta diligenza per prevenire, indagare e, in conformità con la legislazione nazionale, punire gli atti di violenza contro le donne, sia che tali atti siano perpetrati dallo Stato o da persone private". (Art. 4)

La *Raccomandazione n. R (90)2 del Comitato dei Ministri del Consiglio d'Europa* (1990) è un documento di grande importanza che, pur non essendo obbligatorio, ha il merito di affrontare la questione della violenza domestica in modo strutturato e metodico, proponendo soluzioni praticabili. Così, lo strumento propone due grandi sezioni: misure di prevenzione generale e misure specifiche, tra cui le misure di sensibilizzazione, la "diagnosi" dei casi di violenza domestica, la loro denuncia, e la realizzazione di azioni chiare di protezione, assistenza e terapia per le vittime.

La *Convenzione di Istanbul sulla prevenzione e la lotta alla violenza contro le donne e la violenza domestica*, Consiglio d'Europa (2011), afferma che gli Stati hanno l'obbligo di combattere la violenza contro le donne in tutte le sue forme e di prendere misure per proteggere le vittime e perseguire i colpevoli.

