



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



PRODUZIONE DI CIBO APPROPRIATO: sufficiente, sicuro, sostenibile

Pianificazione familiare

Aver il numero di bambini che si vuole quando si vuole, si chiama pianificazione familiare. Viene chiamato anche spaziatura delle nascite. Esistono numerosi metodi, allo stesso tempo naturali e moderne ([lista dei metodi in generale](#)), che possono essere utilizzati per la pianificazione familiare. I metodi di pianificazione familiare sono spesso chiamati controllo delle nascite o la contraccezione.

Perché una donna e un uomo potrebbero voler usare la pianificazione familiare

- Per prendere il tempo di completare i loro studi o avere un reddito prima di avere un bambino
- Per permettere un buon numero di anni di distanza tra i loro bambini
- Per avere solamente il numero di bambini che si sentono capaci di sopportare
- Per evitare una gravidanza a rischio, per esempio se la donna ha una certa malattia, o è sotto i 17 anni e non ha un bacino interamente sviluppato.

Il parto non dovrebbe essere pericoloso, ma nei luoghi dove le donne sono povere, non sono ben nutrite, e non sono accessibili alle cure sanitarie, molte donne muoiono a causa dell'abbondante sanguinamento e altre complicazioni del parto. Una donna dovrebbe proteggersele stessa limitando il numero delle sue gravidanze. Tutte le donne hanno il diritto di decidere di avere dei bambini e quanti bambini avere. Tuttavia, la maggior parte delle donne vanno in contro a degli ostacoli in questa scelta:

- Informandosi sulla pianificazione familiare e condividendo le informazioni.
- Lavorando con gli altri per dare alle coppie più scelta di metodi di pianificazione familiare.
- Lavorando con la comunità per ottenere degli uomini più implicati nella pianificazione.



L'allattamento materno

Nei 6 primi mesi dopo la nascita, la maggior parte delle donne che allattano non rilasciano degli <ovuli> nell'ovario, e quindi non possono rimanere in cinta quando hanno dei rapporti sessuali. Le

donne non rimangono generalment in cinta se allattano sempre quando il bambino lo vuole, compreso anche la notte,e:

1. Il bambino a meno di sei mesi e,
2. La donna non ha avuto dei cicli mestruali dalla nascita, e,
3. La donna da al bambino solo il latte materno.

La donna può facilmente rimanere in cinta se da al bambino degli alimenti, l'acqua o altre bevande. **Può rimanere in cinta se il bambino passa più di 6 ore senza allattamento materno (per esempio, se la madre deve uscire per andare a lavoro).**

Scelta di un metodo di pianificazione familiare naturale

Una donna non può rimanere in cinta al di fuori del suo periodo fecondo quando un ovulo proveniente dal suo ovario entra nelle sue tube e rimane dentro l'utero circa una volta al mese. Per una fecondità cosciente, una donna deve sorvegliare i segni del suo corpo per sapere quando è fertile. Nel corso del periodo fecondo lei e il suo partner non devono avere rapporti sessuali. La pianificazione familiare naturale non costa niente e non ha effetti secondari. Ma può essere difficile da utilizzare. Le donne non sanno sempre quando sono nel periodo fertile, e se hanno un ciclo irregolare, loro possono facilmente rimanere incinta. Anche il marito deve avere del rispetto per il ciclo seguendo sua moglie.

Il metodo del muco

Con il metodo del muco, una donna verifica il muco della sua vagina tutti i giorni per vedere se è fertile. Durante i suoi giorni di fertilità, il muco è elastico e viscoso, come il bianco d'uovo crudo. Per cercare e verificare il muco, una donna asciuga la sua vagina con dito pulito, foglio o tessuto. Un muco chiaro, umido, scivoloso, indica il periodo di fecondità. Non avere rapporti sessuali.

periodo fertile (4-6 giorni)

Un muco chiaro, umido, scivoloso, indica il periodo fecondo. Non avere dei rapporti sessuali.



Non periodo fertile (giorni restanti)

Un muco bianco, secco, appiccicoso (o nessun muco) che arriva durante gli altri periodi del mese, è probabilmente ok per fare sesso 2 giorni dopo il primo giorno secco.



Dopo 2 o tre mesi di pratica, una donna può facilmente riconoscere i suoi cambiamenti nel suo muco.