



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore



MILANO



PRODUCTION OF APPROPRIATE FOOD: sufficient, safe, sustainable

Planification familiale

Avoir le nombre d'enfants que vous voulez, quand vous voulez, est appelé planification familiale. Il est aussi parfois appelé espacement des naissances. Il existe de nombreuses méthodes, à la fois naturelles et modernes ([lista dei metodi in generale](#)), qui peuvent être utilisées pour la planification familiale. Les méthodes de planification familiale sont parfois appelées contrôle des naissances ou la contraception.

Pourquoi une femme et un homme pourraient vouloir utiliser la planification familiale

- Pour prendre le temps de terminer leurs études ou avoir un revenu avant d'avoir des enfants
- Pour permettre un bon nombre d'années entre leurs enfants
- Pour avoir seulement autant d'enfants qu'ils se sentent capables de supporter
- Pour éviter une grossesse à risque, par exemple si la femme a une certaine maladie, ou est sous 17 et n'a pas un bassin entièrement formés

L'accouchement ne devrait pas être dangereux, mais dans des endroits où les femmes sont pauvres, ne sont pas bien nourries, et n'ont pas accès à des soins de santé, beaucoup de femmes meurent à cause de saignements abondants et d'autres complications de l'accouchement. Une femme devrait se protéger elle-même en limitant le nombre de ses grossesses. Toutes les femmes ont le droit de décider d'avoir des enfants et combien d'enfants à avoir. Cependant, la plupart des femmes font face à des obstacles à ce choix. Les sages-femmes peuvent aider les femmes à avoir plus de choix:

- En se renseignant sur la planification familiale et le partage de l'information.
- En travaillant avec d'autres pour donner aux couples plus de choix de méthodes de planification familiale.
- En travaillant avec la communauté pour obtenir des hommes plus impliqués dans la planification familiale.



L'allaitement maternel

Dans les 6 premiers mois après la naissance, la plupart des femmes qui allaitent ne libèrent pas des « œufs » de leurs ovaires, et donc elles ne peuvent pas tomber enceinte quand elles ont des rapports sexuels. Les femmes ne tombent généralement pas enceintes si elles allaitent à tout moment que le bébé le veut, y compris la nuit, et:

1. Le bébé a moins de six mois, et,
2. La femme n'a pas eu de saignements mensuels depuis la naissance, et,
3. La femme ne donne au bébé que le lait maternel.

La femme peut facilement tomber enceinte si elle donne au bébé de la nourriture, l'eau ou d'autres boissons. **Elle peut tomber enceinte si le bébé passe plus de 6 heures sans allaitement maternel (par exemple, si la mère doit sortir pour aller travailler).**

Choix d'une méthode de planification familiale naturelle

Une femme ne peut tomber enceinte que pendant sa période féconde quand un œuf vient de son ovaire dans ses tubes et tombe dans l'utérus environ une fois par mois. Pour fécondité consciente, une femme doit surveiller les signes de son corps afin de savoir quand elle est fertile. Au cours de la période féconde elle et son partenaire ne doivent pas avoir des rapports sexuels. La planification familiale naturelle ne coûte rien et n'a pas d'effets secondaires. Mais il peut être difficile à utiliser. Les femmes ne savent pas toujours quand ils sont fertiles, et si elles ont un cycle irrégulier, elles peuvent facilement tomber enceinte. **Même le mari doit avoir du respect pour les règles suivant sa femme.** Il y a deux façons de contrôler consciemment de la fécondité. Nous parlons seulement de la méthode de la glaire.

La méthode de la glaire

Avec la méthode de la glaire, une femme vérifie le mucus de son vagin tous les jours pour voir si elle est fertile. Sur ses jours fertiles, le mucus est extensible et visqueux, comme blanc d'oeuf cru. Pour chercher et vérifier le mucus, une femme essuie le vagin avec un doigt propre, papier ou tissu propre. Un mucus clair, humide, glissante, indique la période féconde. Ne pas avoir des rapports sexuels.

période fertile (4-6 jours)

Un mucus clair, humide, glissant, indique la période féconde. Ne pas avoir des rapports sexuels



pas période fertile (jours restants)

Un mucus blanc, sec, collant (ou pas de mucus) qui vient pendant les autres moments du mois, c'est probablement OK pour avoir des rapports sexuels deux jours après le premier jour sec.



Après deux ou trois mois de pratique, une femme peut facilement reconnaître ces changements dans son mucus.