

Literaturhinweis:

Natürlich und sicher Natürliche Familienplanung

– Das Praxisbuch

Herausgegeben von der
Malteser Arbeitsgruppe NFP
163 Seiten, TRIAS-Verlag
ISBN: 978-3-8304-3241-8

Natürlich und sicher Natürliche Familienplanung

– Das Arbeitsheft

Herausgegeben von der
Malteser Arbeitsgruppe NFP
174 Seiten, TRIAS-Verlag
ISBN 978-3-8304-3416-0

www.nfp-online.de

- Erläuterungen zur Selbstbeobachtung und Zyklusblatt als Download
- Hintergrundinformationen
- Hinweise zu Einführungs- und Beratungsangeboten

Malteser Arbeitsgruppe NFP
Kalker Hauptstr. 22-24
51103 Köln
Tel.: 0221-9822-591
Fax: 0221-9822-589
E-Mail: nfp@malteser.de



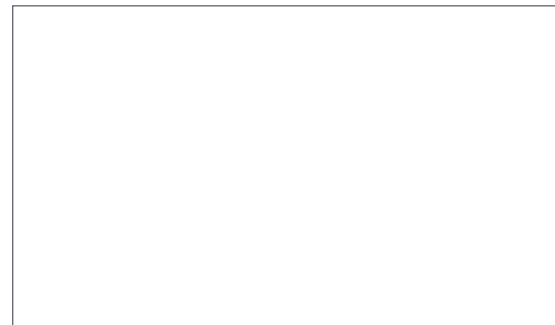
Auf einen Blick

Die NFP mit Sensiplan® steht auf wissenschaftlichen Füßen. Ihre Sicherheit konnte in prospektiven Studien nachgewiesen werden.

Durch das Internet ist der Zugang zu Informationen für eine breite Öffentlichkeit möglich. Frauen/Paare können sich problemlos, ausführlich und unabhängig informieren.

Das mit der NFP Anwendung verbundene Mehr an Wissen über die Vorgänge im eigenen Körper ist mit einer Faszination verbunden, der man sich – auch im 21. Jahrhundert - nur schwer entziehen kann.

Empfohlen und überreicht durch:



Natürliche FamilienPlanung

Gesund und sicher

Die Alternative



Für jede(n) etwas

Natürliche Familienplanung, kurz NFP, steht für die Kombination aus intensiver Körperwahrnehmung und Fruchtbarkeitsbeobachtung.

Die Erkenntnisse der modernen Medizin werden genutzt, um natürlich und unkompliziert mit der eigenen Fruchtbarkeit umzugehen.

Komplexe Abläufe im weiblichen Körper werden beobachtet, in ein Zyklusblatt eingetragen und im Hinblick auf die individuelle Fruchtbarkeit nach festen Methoden-Regeln (Sensiplan[®]) interpretiert.

Beobachtet werden: die Veränderung von Basaltemperatur, Zervixschleim und Muttermund sowie Mittelschmerz, Brustsymptom, Blutungsmuster und weitere individuelle Zeichen.

Frauen und Paare, die NFP anwenden, sind dadurch besser über ihren Körper informiert, und können selbstständig und unabhängig ihre Familienplanung gestalten.

Unterstützung erfahren sie durch kompetente NFP BeraterInnen und einen Online-Beratungsservice (www.nfp-online.de).

Benötigt werden: Zyklusblatt, Thermometer, Bleistift und Radiergummi, das Buch „Natürlich und sicher“ sowie Interesse an der Selbstbeobachtung.

Sicherheit

Familienplanung mit Sensiplan[®] ist so sicher wie die Pille. Das haben zahlreiche wissenschaftliche Studien nachgewiesen.

Voraussetzung ist:

- eine Frau hat gelernt, sich zu beobachten,
- die Regeln werden eingehalten,
- der Partner macht mit,
- das Paar ist sich einig, ob es sich ein Kind wünscht oder nicht.

Grundsätzlich gilt:

Nach nur drei Zyklen kann jede Frau ihre Selbstbeobachtung sicher umsetzen und für die Empfängnisregelung anwenden - und das auch nach Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln, im Schichtdienst, in der Stillzeit und in den Wechseljahren.

Natürliche Familienplanung bietet mehr

Bei Kinderwunsch bietet das Wissen um die gemeinsame Fruchtbarkeit die Chance, bewusst und ganz natürlich schwanger zu werden, weil das Paar:

- den eigenen Körper besser versteht,
- Verständnis für die gemeinsame Fruchtbarkeit entwickelt,
- die optimale Zyklusphase für eine Empfängnis kennt,
- ein besseres Verständnis dafür hat, wenn eine Schwangerschaft nicht gleich eintritt,
- über wichtige Informationen für die behandelnde Ärztin bzw. den Arzt verfügt.