



## Módulo 7 Planeamento Familiar

- ① **As famílias que adiam uma nova gravidez por dois anos após cada parto tem mães e crianças saudáveis.**
  - As crianças crescem bem e adoecem menos quando os pais esperam dois anos após o parto.
  - As famílias que não fazem nada para adiar uma nova gravidez não gozam de boa saúde e sofrem de doenças.
  
- ② **Os homens devem encorajar a sua mulher/mulheres para fazer aleitamento materno exclusivo durante seis meses para adiar uma nova gravidez.**
  - Esse método só vai funcionar para prevenir uma nova gravidez, se a menstruação da sua mulher/mulheres não tiver aparecido, se o bebé for menor de seis meses de idade, se o bebé não tiver consumido outros alimentos ou líquidos.
  - Se uma das condições não for observada, uma nova gravidez poderá acontecer.
  
- ③ **Conversar com a sua mulher/mulheres e com um enfermeiro sobre os métodos de opções para adiar uma nova gravidez.**
  - Ir ao centro de saúde dentro dos três meses após o parto.
  - Discutir sobre o melhor método para si e para a sua mulher/mulheres.
  - Muitos métodos de planeamento familiar são gratuitos.
  
- ④ **Para os casais que concordam em obter e usar preservativos durante cerca de doze dias por mês, discutir sobre "Cycle Beads" e o Método de Dois Dias.**
  - Estes métodos ajudam a identificar os doze dias em que é possível a nova gravidez.
  - Se os casais se absterem do sexo ou usarem preservativo nesses dias, vão evitar a nova gravidez.
  - Estes métodos são bons para mulheres que já tiveram pelo menos quatro ciclos menstruais (períodos) após o parto.
  - Conversar com um enfermeiro para saber se este método é adequado para si.
  
- ⑤ **Para casais que querem adiar uma nova gravidez durante um período curto (semanas ou meses), discutir com o enfermeiro sobre as pílulas, espermecidas, diafragmas e injeções.**
  
- ⑥ **Para casais que concordam em adiar uma nova gravidez entre cinco a dez anos, discutir com o enfermeiro sobre IUDs, implante e cirurgia.**
  - O IUD e implantes são introduzidos no corpo da mulher.