

La planificació familiar ajuda a millorar
la qualitat de vida de tota la família



SIRIAN
(Salut i reproducció en dones
immigrades i autòctones)

Més informació:
Programa SIRIAN

Agència de Salut Pública de Barcelona
tel: 93 238 45 45
sirian@aspb.cat



C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Agència de Salut Pública de Barcelona

Informació sobre planificació familiar



Aconsellem parlar amb la parella sobre

Quants fills desitgeu



A quina edat voleu tenir-los



20 anys?



30 anys?



40 anys?

Temps necessari per



comprar



cuidar



treballar



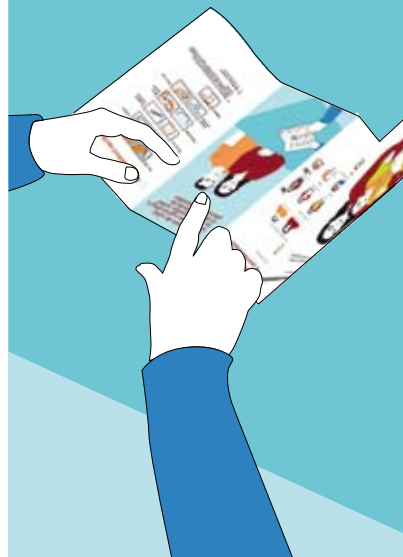
estudiar



Recursos necessaris

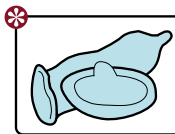


En el centre de salut la llevadora o ginecòleg/a us pot aconsellar sobre el millor mètode de planificació familiar

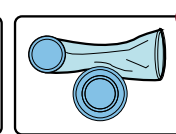


Mètodes per a planificar embarassos

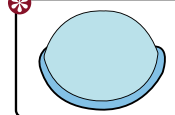
Preservatiu masculí



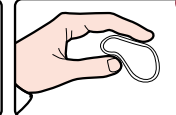
Preservatiu femení



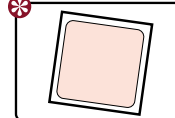
Diafragma



Anell



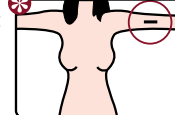
Pegat



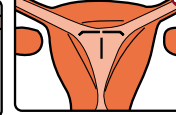
Píndola



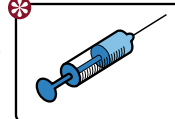
Implant



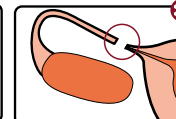
Dispositiu intrauterí (DIU)



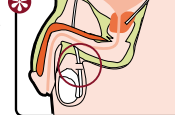
Injectable hormonal



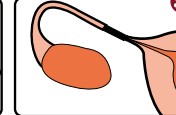
Lligadura de trompes



Vasectomia



Obstrucció de trompes



MÈTODES ANTICONCEPTIUS

POC EFICAÇOS: Ritme (Ogino), temperatura basal, coitus interruptus, rentat vaginal, cremes anticonceptives i lactància prolongada

! MÈTODE EN CAS D'EMERGÈNCIA:

• Píndola de l'endemà

La planificación familiar ayuda a mejorar
la calidad de vida de toda la familia



SIRIAN
(Salud y reproducción en mujeres
inmigradas y autóctonas)

Más información:
Programa SIRIAN

Agència de Salut Pública de Barcelona
tel: 93 238 45 45
sirian@aspb.cat



C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Agència de Salut Pública de Barcelona

Información sobre planificación familiar





Aconsejamos hablar con la pareja sobre:

Cuántos hijos desean



A qué edad quiere tenerlos



20 años?



30 años?



40 años?

Tiempo necesario para



comprar



cuidar

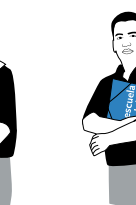


trabajar



estudiar

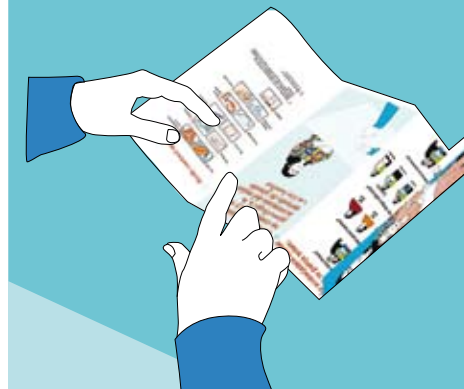
Escuela adultos



Recursos necesarios

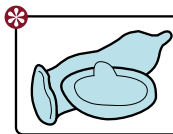


En el centro sanitario la comadrona o ginecólogo/a le puede aconsejar sobre el mejor método de planificación familiar

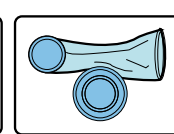


Métodos para planificar embarazos

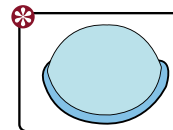
Preservativo masculino



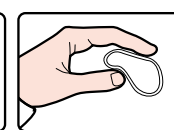
Preservativo femenino



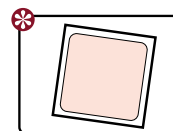
Diafragma



Anillo



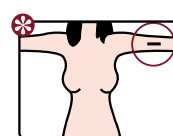
Parche



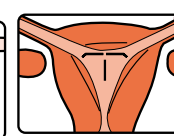
Píldora



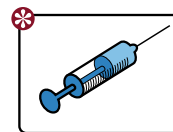
Implante



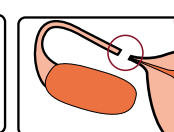
Dispositivo intrauterino (DIU)



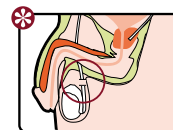
Injectable hormonal



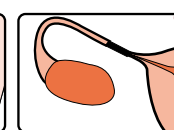
Ligadura de trompas



Vasectomía



Obstrucción de trompas



● **MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS POCO EFICACES:** Ritmo (Ogino), temperatura basal, coitus interruptus, lavado vaginal, cremas anticonceptivas y lactancia prolongada

! **MÉTODOS DE EMERGENCIA:**
Píldora del día después

خاندانی منصوبہ بندی گھریلو معیار زندگی
کو بہتر بنانے میں معاون و مددگار ہے



SIRIAN

(تارکین وطن اور مقامی خواتین کی عمومی اور تولیدی صحت)

مزید معلومات کیلئے
زرنگ نیم

Programa SIRIAN

Agència de Salut Pública de Barcelona
tel: 93 238 45 45
sirian@aspb.cat

C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública de Barcelona

بہتر خاندانی منصوبہ بندی
کیلئے معلومات





ہمارا مشورہ ہے کہ اپنے جیون ساتھی کے ساتھ
مندرجہ ذیل خاندانی مسائل پر ضرور گفتگو کریں
آپ کتنے بچے پیدا کرنا چاہتے ہیں؟



آپ کس عمر میں بچے پیدا کرنا چاہتے ہیں؟



40
سال کی عمر میں؟



30
سال کی عمر میں؟



20
سال کی عمر میں؟

اپنی مصروفیات کا جائزہ لیں۔ کیا آپ وقت نکال سکتے ہیں؟



Escuela
adultos

تعلیم حاصل کرنا ملازمت بچہ دیکھ بھال کرنا خریداری کرنا



Escuela
adultos

کیا آپ کو مناسب مالی وسائل میسر ہیں؟

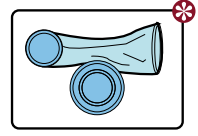
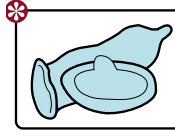


محکمہ صحت کے مراکز میں دایہ یا امراض نسواں کے
ماہر ڈاکٹر بہتر خاندانی منصوبہ بندی بارے میں آپ
کی مناسب رہنمائی کر سکتے ہیں



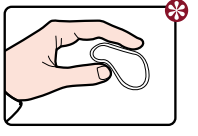
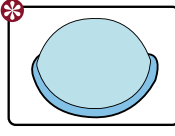
ضبط تولید کے مختلف طریقے

مردانہ غبارہ



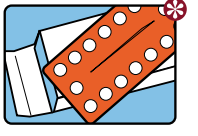
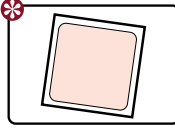
زنانہ غبارہ کنڈوم

جھلی ڈایا فرام



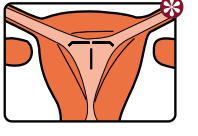
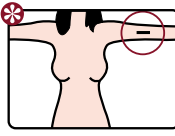
چھلہ

پٹی پیچ



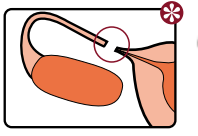
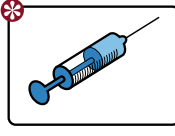
گولیاں

پیوندکاری



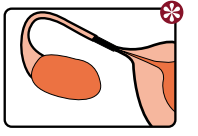
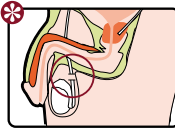
اندرون رحم لگایا
جانے والا آلہ

ہامون کا انجکشن



انقطاع ثانی

مردانہ نرس بندی



زنانہ نرس بندی

• ضبط تولید کے غیر موثر طریقے

انہدام نہانی میں اخراج مسمی سے گریز۔ انہدام نہانی کو تیز دھار پانی سے دھونا
جراثیم کش ادویات کا استعمال۔ حمل سے بچاؤ کیلئے زیادہ عرصہ روکھ چلاتے رہنا

! ہنگامی طریقے

جنسی تعلق کے بعد کی گولیاں

إن التنظيم الأسري يساعد على
تحسين مستوى المعيشة لكل أفراد
العائلة



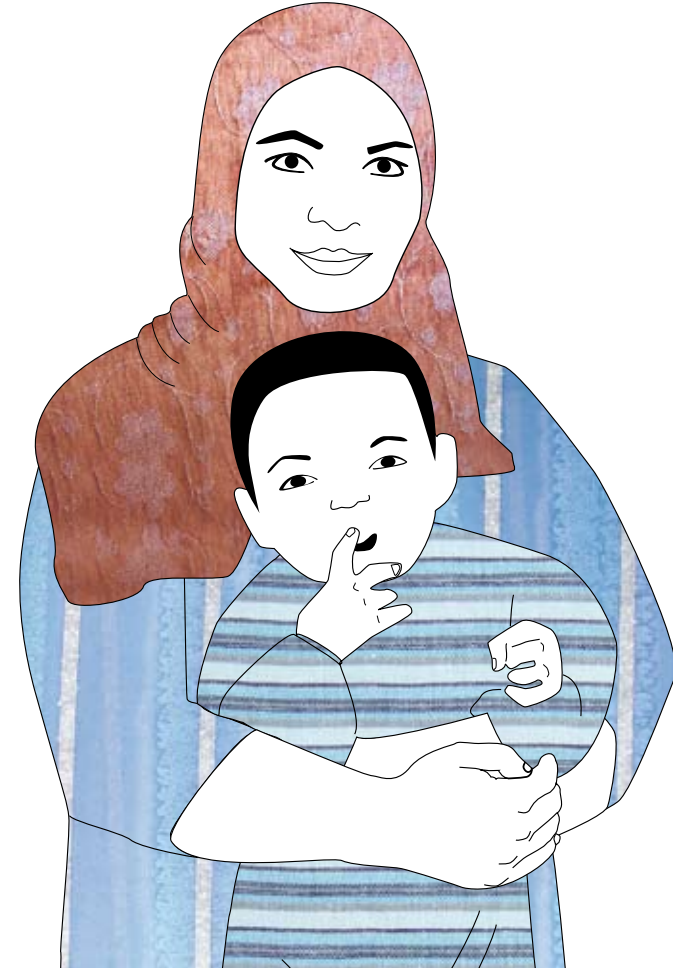
SIRIAN
الصحة العامة والتناسلية للنساء
المهاجرات والأصليات
للمزيد من المعلومات:

Programa SIRIAN
Agència de Salut Pública de Barcelona
tel: 93 238 45 45
sirian@aspb.cat

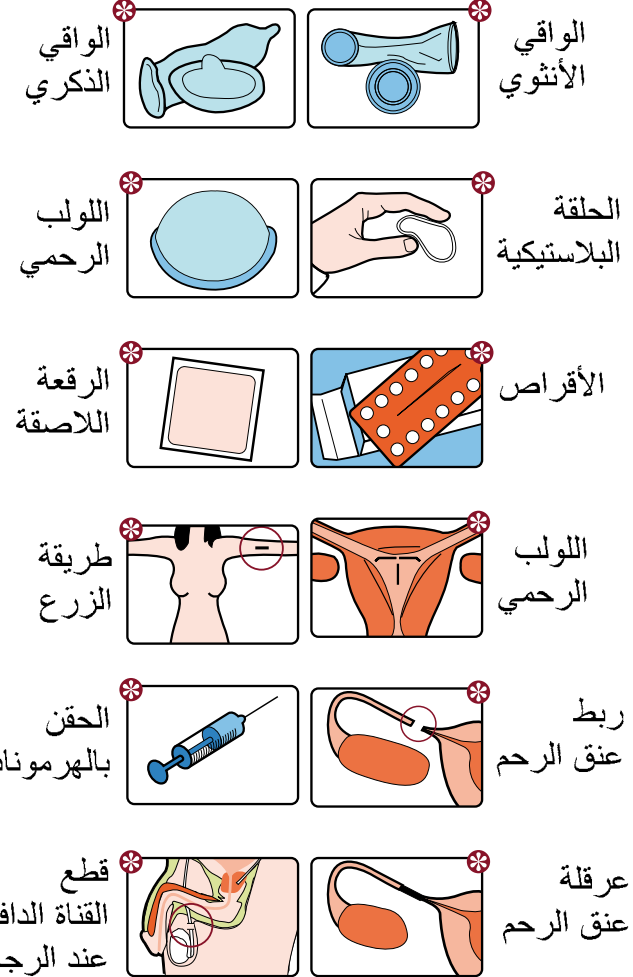
C S B Consorci Sanitari de Barcelona

+B Agència de Salut Pública de Barcelona

معلومات حول التنظيم الأسري



وسائل تحديد النسل



وسائل غير فعالة لتحديد النسل:

الإيقاع (Ogina)، درجة حرارة الجسم الطبيعية،
قطع الاتصال الجنسي (انسحاب)، الغسيل المهبلي،
كريمات قتل الحيوانات المنوية، إطالة فترة الإرضاع

وسائل طارئة لتحديد النسل:

قرص أو حبة اليوم التالي

في مركز الرعاية الصحية التابع
لكم، ستقدّم لكم النصائح من قبل
القابلة أو/و الأخصائي/ة بأمراض
النساء حول أفضل وسائل تنظيم
الأسرة المناسبة لكم.

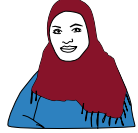


ننصح الزوجين أن يتناقشا
حول المواضيع التالية:

عدد الأطفال الذي يرغبان في إنجابه



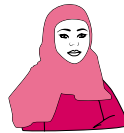
في أية مرحلة من العمر يرغبان في الإنجاب



40
سنة

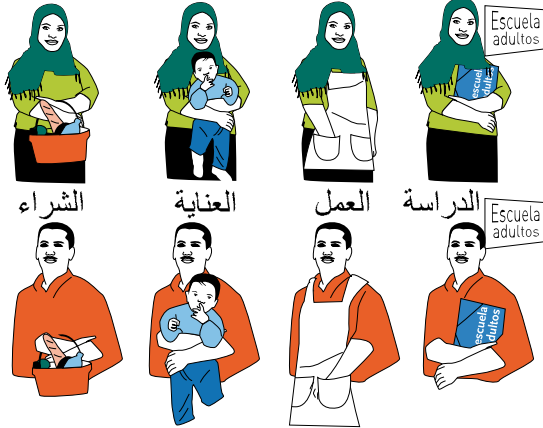


30
سنة



20
سنة

وقت دركار ہے اس کے لیے۔



هناك موارد مالية كافية



Family planning helps you improve
yours and your children's quality of life



SIRIAN
(General and reproductive health
for immigrant and native women)

More information:
SIRIAN program

Agència de Salut Pública de Barcelona
tel: 93 238 45 45
sirian@aspb.cat



C S B Consorci Sanitari de Barcelona



Agència de Salut Pública de Barcelona

Family planning information



We suggest you discuss with your partner

How many children do you want to have?



At what age do you want to have them?



20 years



30 years



40 years

Do you have enough time?



shopping



child-minding



work



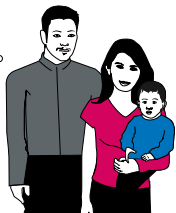
study

Escuela
adultos

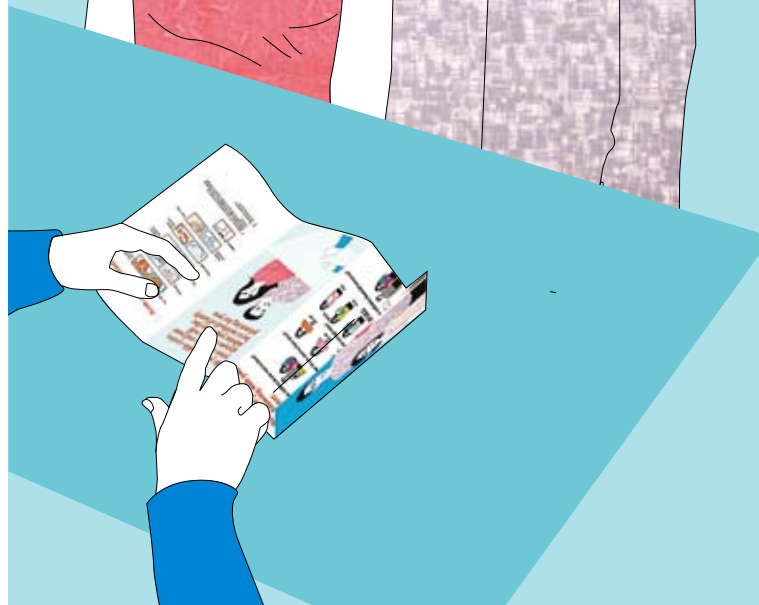
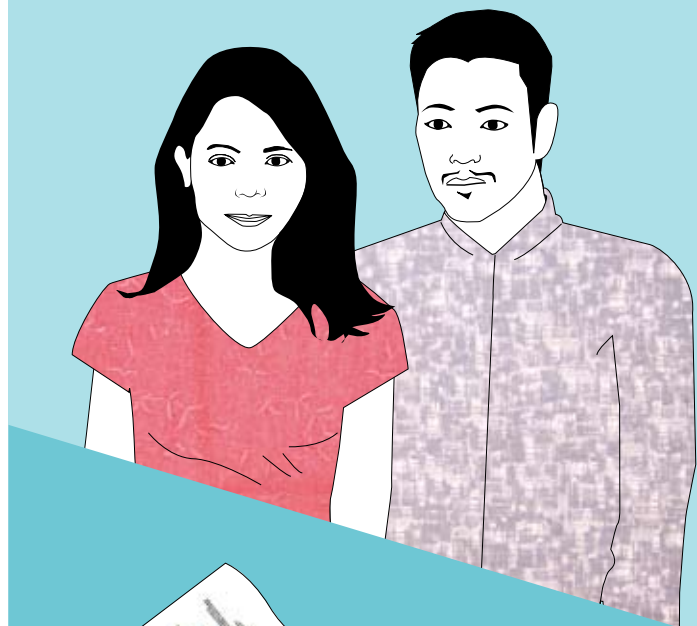
Escuela
adultos



Financial resources

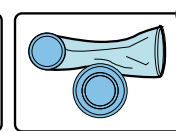
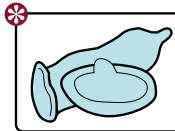


At your health centre, your midwife or your gynaecologist will advise you as to the best method of family planning for you



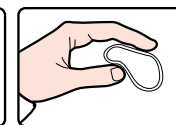
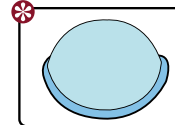
Birth control methods

Condom



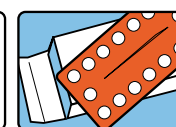
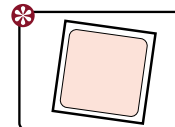
Female
condom

Diaphragm



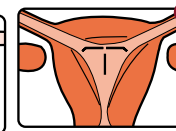
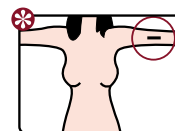
The Ring

The Patch



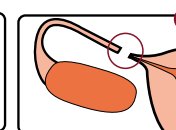
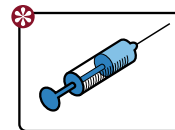
The Pill

Implant



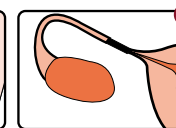
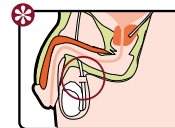
Intrauterine
device

Hormone
injection



Tubal
ligation

Vasectomy



Tubal
obstruction

• **METHODS THAT ARE CONSIDERED INEFFECTIVE:** Rhythm (Ogina), basal body temperature, coitus interruptus (withdrawal), douching, spermicidal creams and prolonged lactation

! **EMERGENCY METHOS:**
The morning-after pill