



**Save the Children**



# **PLANIFIKIMI FAMILJAR**

# PLANIFIKIMI FAMILJAR JU JEP TË DREJTËN ÇIFTEVE DHE INDIVIDËVE QË TË VENDOSIN LIRSHËM DHE ME PËRGJEGJËSI NUMRIN, DISTANCËN DHE KOHËN E FËMIJËVE TË TYRE, DUKE PATUR INFORMACIONIN DHE MËNYRAT PËR TA REALIZUAR ATË.

**Aftësia e një gruaje për të planifikuar shtatzënitë e saj ka një ndikim të drejtpërdrejtë në shëndetin dhe mirëqenien e saj, si dhe në mbarëvajtjen e çdo shtatzënie.**

**Planifikimi familjar mund të përcaktohet si tërësia e mjeteve dhe teknikave që na lejojnë:**

- Të mënjanojmë shtatzënitë e padëshiruara dhe abortin e pasigurt;
- Të lindim fëmijë kur të dëshirojmë;
- Të rregullojmë intervalet midis dy lindjeve;
- Të planifikojmë lindjet në momentin më të mirë në raport me moshën e nënës, duke mënjanuar shtatzënitë para moshës 20 vjeçare dhe pas moshës 35-vjeçare;
- Të parandalojmë IST-të dhe HIV/AIDS-in;
- Të parandalojmë vdekjet amtare dhe foshnjore.

## KUR DUHET TË MENDOJMË TË PËRDORIM NJË METODË TË PLANIFIKIMIT FAMILJAR:

### **Pas një lindjeje!**

Çiftet duhet të përdorin një metodë efektive të Planifikimit Familjar të zgjedhur prej tyre, në mënyrë të vazhdueshme, për një periudhë të paktën dy vjet para se të përpiqen sërish për një shtatzëni të dytë.

### **Pas një aborti të dëshiruar apo spontan!**

Edhe pse më shumë hulumtime janë të nevojshme, disa studime tregojnë se pas një aborti, çiftet duhet vazhdimisht të përdorin një metodë efektive të Planifikimit Familjar, me zgjedhjen e tyre, për të paktën gjashtë muaj përpara se të provojnë për një shtatzëni të dytë.

## PËR SHTAZËNINË E PARË!

Vajzat e reja duhet ta shtyjnë shtatzëninë e parë derisa ato të kenë mbushur moshën 18 vjeç.

Për të shtyrë shtatzëninë e parë, të rinjtë duhet të përdorin një metodë kontrceptive efektive të zgjedhur prej tyre, ose të praktikojnë abstinencën (moskryerjen e marrëdhënieve seksuale).

Kontracesioni i Urgjencës nuk duhet përdorur si metodë e rregullt e Planifikimit Familjar.

Pyesni dhe diskutoni me mjekun apo maminë rreth metodave mbrojtëse të vazhdueshme.



## METODAT KONTRACTIVE

### 1. Metodë tradicionale

**Tërheqja** Tërheqja është një metodë tradicionale më pak e efektshme nëse përdoret vazhdimisht.

Kërkon bashkëpunimin e çiftit për të praktikuar në çdo akt seksual tërheqjen.

**NUK** ofron mbrojtje ndaj Infeksioneve Seksualisht të Transmetueshme.

### 2. Metoda moderne kontrceptive të disponueshme në vendin tonë:

- Spirale apo Aparati
- Pilula Orale Kontrceptive e Kombinuar (KOK)
- Prezervativi Mashkullor
- Injeksioni

- Pilula Kontraceptive e Urgjencës (PKU) ose Kontracepsioni i Urgjencës (KU)
- Pilula Orale Vetëm me Progesteron (PVP)

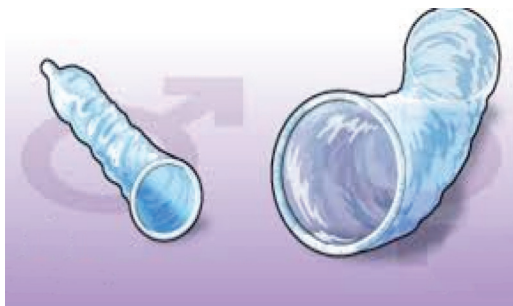


### Prezervativi mashkullor

Është metoda kontraceptive e vetme që ofron mbrojtje, si ndaj shtatzënisë ashtu edhe ndaj Infeksioneve Seksualisht të Transmetueshme (IST), përfshirë HIV-AIDS.

### Prezervativi femëror

Ekziston edhe prezervativi femëror, që sikurse ai mashkullor ndihmon për të parandaluar një shtatzëni të paplanifikuar dhe (IST), duke përfshirë edhe HIV-AIDS.



## 3. Metoda kirurgjikale:

### Vazektomia (Sterilizimi Mashkullor)

Sterilizimi mashkullor ofron mbrojtje të përhershme, për burrat që NUK duan të kenë fëmijë të tjerë në të ardhmen.

### Sterilizimi Femëror

Sterilizimi femëror ofron mbrojtje të përhershme, për gratë që NUK duan të kenë fëmijë të tjerë në të ardhmen.



---

Kjo broshurë publikohet në kuadër të projektit: “Të sigurohet aksesimi në informacionin mbi shëndetin seksual dhe riprodhues, si dhe në shërbimet për të rinjtë dhe gratë në moshë riprodhuese në Gurrë”, mbështetur dhe zbatuar nga Save the Children.

#### Save the Children

Rruga: Mihal Popi, Ndërtesa 7, ish Pallatet 1 Maji  
(Vila Lami); PO Box 8185, Tiranë, Albania  
Phone: +355 4 2261840/+355 42261929/+355 4 2266227

E-mail: [info.albania@savethechildren.org](mailto:info.albania@savethechildren.org)  
Web Page: [albania.savethechildren.net](http://albania.savethechildren.net)

 [SavethechildrenAlb](https://www.facebook.com/SavethechildrenAlb)  
 [SaveChildrenAlb](https://twitter.com/SaveChildrenAlb)