

SAMENGEVAT

Sensiplan staat voor natuurlijke geboorteregeling en natuurlijk omgaan met vruchtbaarheid. De methode leert bepaalde veranderingen in het vrouwelijke lichaam te herkennen en te interpreteren. Zo weet een koppel perfect wanneer een zwangerschap mogelijk is en wanneer niet.

Talrijke studies hebben de betrouwbaarheid van Sensiplan aangetoond. De methode is bovendien gebruiksvriendelijk en gezond.

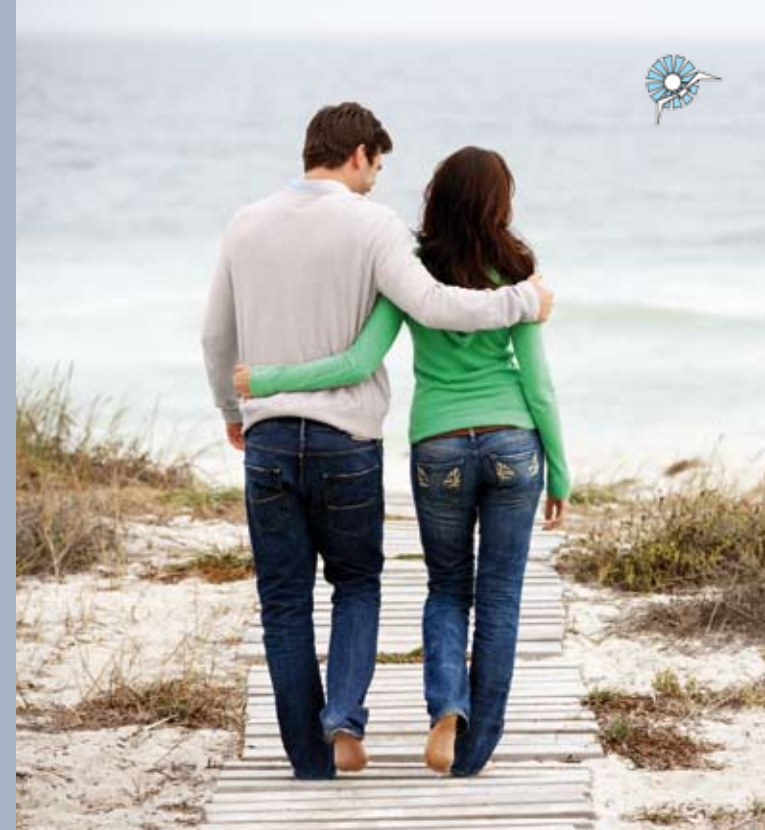
Een optie voor iedereen.

Meer info op www.sensiplan.be

WWW.SENSIPLAN.BE

- Uitleg over de methode
- Info over de cursus
- Contactinfo consultants
- Cycluskaart vrij te downloaden

NFP-Vlaanderen vzw
Boechoutselei 1
2640 Mortsel
Tel. 03 455 16 97
E-mail: info@nfp.be
www.nfp.be



LITERATUURVERWIJZING

“Natuurlijk en zeker”

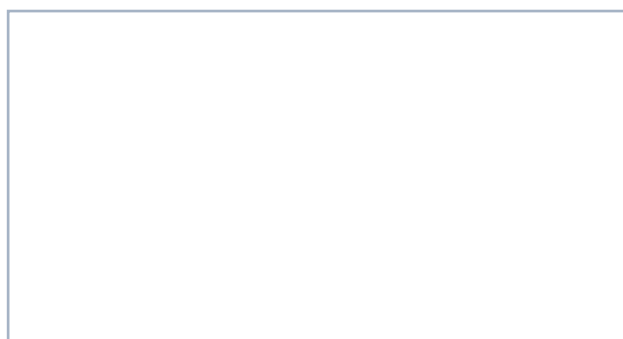
Handboek & werkboek

2013

Uitgeverij Van Mazijk



AANBEVOLEN DOOR:



NATUURLIJKE GEBOORTEREGELING MET

sensiPLAN®



Betrouwbaar als voorbehoedsmiddel

Nuttig bij kinderwens



WAT IS SENSIPLAN?

Sensiplan staat voor natuurlijke geboorteregeling. Met deze wetenschappelijk onderbouwde methode kan een koppel na een aantal lessen zelfstandig vaststellen wanneer de vrouw zwanger kan worden en wanneer niet. Sensiplan is dus niet alleen nuttig bij kinderwens, maar ook betrouwbaar als voorbehoedsmiddel.

De methode maakt gebruik van de inzichten van de moderne geneeskunde om op een natuurlijke, eenvoudige manier met vruchtbaarheid om te gaan. Bij het toepassen van Sensiplan gaat de vrouw diverse veranderingen in haar lichaam bewust waarnemen en opvolgen. Het gaat om veranderingen van de lichaamstemperatuur, het cervixslijm en de baarmoedermond. De waarnemingen worden dagelijks op een cycluskartaar genoteerd en volgens vaste Sensiplan-methoderegels geïnterpreteerd om vruchtbare en onvruchtbare dagen te kunnen onderscheiden. Zo weet een koppel perfect wanneer de vrouw zwanger kan worden en wanneer niet.

CURSUS

De cursus bestaat uit ten minste vier bijeenkomsten van een tweetal uur. Een erkend Sensiplan-consulent leert u de methode stelselmatig aan met behulp van het hand- en werkboek "Natuurlijk en zeker". U leert de theorie toepassen aan de hand van voorbeeldoefeningen, om vervolgens thuis uw eigen vruchtbaarheid beter te kunnen waarnemen en interpreteren. U vult dan thuis uw cycluskartaar in om ze de volgende les te bespreken met uw consulent.

Dankzij deze cursus leren vrouwen hun lichaam beter kennen. Na minimum drie cycli kan elke vrouw haar zelfwaarneming betrouwbaar interpreteren en voor geboorteregeling gebruiken. Dit geldt ook na het gebruik van hormonale voorbehoedsmiddelen, bij onregelmatige menstruatiefcycli, bij wisselende werkuren, in de borstvoedingsperiode en in de overgangsjaren.

U kan de cursus individueel, per koppel of in groep volgen. Een Sensiplan-consulent uit uw regio zal u begeleiden. In overleg met uw consulent beslist u zelf wanneer u de cursus volgt.

BETROUWBAAR ALS VOORBEHOEDSMIDDEL

Na het volgen van de cursus is geboorteregeling met Sensiplan even zeker als de pil en het spiraal. Dat hebben talrijke wetenschappelijke studies, o.a. aan de universiteit van Heidelberg, aangetoond.

NUTTIG BIJ KINDERWENS

Bij kinderwens biedt de kennis over de gemeenschappelijke vruchtbaarheid de kans om bewust en natuurlijk zwanger te worden, want het koppel:

- begrijpt het lichaam van de vrouw beter,
- krijgt inzicht in de gemeenschappelijke vruchtbaarheid,
- kent de optimale cyclusfase voor een bevruchting,
- beschikt over belangrijke informatie voor de behandelende gynaecoloog, vroedvrouw,...