

## **Planifikimi Familjar Kontracepsioni**

Promovimi i planifikimit familjar dhe sigurimi i qasjes në metodat kontraceptive të preferuara është thelbësor për sigurimin e mirëqenies dhe pavarësinë e grave, duke përkrahur shëndetin dhe zhvillimin e komuniteteve.

### ***Disa fakte kryesore mbi Planifikimin Familjar/Kontracepsionin***

- 214 milionë gra të moshës riprodhuese në vendet në zhvillim do të dëshironin të shmangnin shtatzëninë, por ndërkohë ato nuk përdorin asnjë metodë kontraceptive.
- Në të gjithë botën, rreth 41% e shtatzënive çdo vit janë të padëshiruara dhe më shumë se gjysma e tyre përfundojnë në abort.
- Këto ndodhin te femrat të cilat nuk përdorin asnjë metodë kontraceptive ose nga përdorimi jo i saktë i tyre, shpesh për shkak të mungesës së njohurive mbi kontrceptivët.
- Disa metoda të planifikimit familjar si p.sh. kondomi, ndihmojnë në parandalimin e transmetimit të HIV-it dhe infeksioneve të tjera seksualisht të transmetueshme.
- Planifikimi familjar mundëson përcaktimin e numrit të fëmijëve dhe hapësirën nga njëra lindje tek tjetra.
- Duke parandaluar shtatzëninë e padëshiruar, planifikimi familjar/kontracepsioni parandalon vdekjen e nënave dhe fëmijëve.

### **Disa nga përfitimet e planifikimit familjar/kontracepsionit**

- ***Parandalon rreziqet shëndetësore të lidhura me shtatzëninë te gratë***

Mundësia e një gruaje për të zgjedhur *nëse* dëshiron të jetë shtatzënë dhe *kur*, ka një ndikim të drejtpërdrejtë në shëndetin dhe mirëqenien e saj. Planifikimi familjar mundëson vonimin e shtatzënisë në moshë të hershme dhe pakëson rrezikun për probleme shëndetësore deri dhe vdekje prej shtatzënive. Ai parandalon shtatzënitë e padëshiruara edhe te gratë në moshë të madhe, të cilat rrezikohen nga këto shtatzëni. Planifikimi familjar u mundëson grave të kufizojnë madhësinë e familjeve të tyre.

Evidencat tregojnë se gratë që kanë më shumë se katër fëmijë janë në rrezik në rritje për vdekshmëri amtare. Duke reduktuar shkallën e shtatzënive të padëshiruara, planifikimi familjar gjithashtu redukton nevojën për abort të pasigurt, dhe rrjedhimisht redukton vdekjet prej këtyre aborteve.

- ***Redukton vdekshmërinë foshnjore***

Planifikimi familjar mund të parandalojë shtatzënitë dhe lindjet afër njëra-tjetrës duke kontribuar në uljen e nivelit të vdekshmërisë foshnjore në botë. Foshnjat e lindura nga një shtatzëni e padëshiruar, kanë norma të larta të vdekshmërisë foshnjore. Foshnjat e nënave

që vdesin si pasojë e lindjes kanë gjithashtu një rrezik më të madh për vdekje dhe shëndet jo të mirë.

- ***Ndihmon në parandalimin e HIV/AIDS***

Planifikimi familjar zvogëlon rrezikun e shtatzënive të padëshiruara të gratë që jetojnë me HIV, duke ulur numrin e foshnjave më pak të infektuara, si dhe vdekshmërinë e nënave të tyre. Përveç kësaj, prezervativët (si një metodë e planifikimit familjar) sigurojnë mbrojtje të dyfishtë, si kundër shtatzënive të padëshiruara ashtu dhe kundër infeksioneve seksualisht të transmetueshme, përfshirë HIV.

- ***Ndihmon në fuqizimin e njerëzve dhe rritjen e arsimimit***

Planifikimi familjar përfaqëson një mundësi për gratë që të ndjekin arsimin shtesë dhe pjesëmarrjen në jetën publike, duke përfshirë punësimin. Përveç kësaj, familja më e vogël u lejon prindërve të investojnë më shumë në secilin fëmijë. Çiftet me më pak fëmijë kanë më shumë mundësi t'u sigurojnë atyre ushqim, veshje, strehim e shkollim.

- ***Redukton shtatzënitë tek adoleshentet***

Shumë vajza adoleshente që mbeten shtatzënë duhet të lënë shkollën. Kjo ka ndikime afatgjata për vetë ato, por edhe për familjet dhe komunitetet e tyre. Adolehentet shtatzëna kanë më shumë gjasa të kenë lindje të parakohshme apo fëmijë me peshë të ulët në lindje. Bebet e lindura nga adolehentet kanë shkallë më të lartë të vdekshmërisë foshnjore.

Është e rëndësishme që planifikimi familjar të jetë gjerësisht i disponueshëm dhe lehtësisht i qasshëm nëpërmjet stafit të trajnuar shëndetësor, për këdo që është seksualisht aktiv, përfshirë adolehentët.