

## VILL DU HA BARN I DITT LIV?

Frågorna ska ses som en utgångspunkt och underlag för diskussion. Målet är dels att få personen att reflektera över sina egna mål och strategier, dels att förmedla kunskap om fertilitet. Använd din fingertoppskänsla för att känna av vad som är lämpligt i varje enskilt samtal. Arbeta gärna i motiverande samtals-anda. Kom ihåg: precis som livet kan den reproduktiva livsplanen förändras med åren.

NEJ	VET INTE	JA, MEN INTE NU	JA, INOM ETT ÅR
<p>Har du behov av en preventivmetod? Vilken metod passar just dig?</p> <p>Hur kan du skydda dig mot sexuellt överförbara infektioner?</p> <p>Ta hand om dig själv. Även om du inte vill ha barn är en god reproduktiv och sexuell hälsa viktigt för ditt eget välmående.</p>	<p>Hur går dina tankar kring barn?</p> <p>Du som har heterosexuellt sex:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vad skulle du göra om du blev oplanerat gravid?</li><li>- Hur planerar du att förhindra graviditet till dess du är säker? Vilken preventivmetod passar just dig?</li></ul> <p>Förbättra dina chanser för att kunna få barn i framtiden genom att:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lär känna din menscykel och fertila fönstret</li><li>2. Skydda dig mot sexuellt överförbara infektioner</li><li>3. Försök hålla ditt BMI mellan 18,5 och 25</li><li>4. Ta tillskott av folsyra varje dag</li><li>5. Vänta inte för länge</li></ol>	<p><b>Hur många</b> barn vill du ha? När vill du ha ditt <b>första</b> barn? När vill du ha ditt <b>sista</b> barn? Vilka andra delar i livspusslet påverkar din reproduktiva livsplan?</p> <p>Har du behov av en preventivmetod? Vilken metod passar just dig?</p> <p>Förbättra dina chanser för att kunna få barn i framtiden genom att:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lär känna din menscykel och fertila fönstret</li><li>2. Skydda dig mot sexuellt överförbara infektioner</li><li>3. Försök hålla ditt BMI mellan 18,5 och 25</li><li>4. Ta tillskott av folsyra varje dag</li><li>5. Vänta inte för länge</li></ol> <p>När det sedan är dags: kom ihåg att förbättra levnadsvanor redan <u>innan</u> du försöker bli gravid.</p>	<p><b>Hur många</b> barn vill du ha? När vill du ha ditt <b>sista</b> barn?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Lär känna din menscykel och fertila fönstret</li><li>2. Försök hålla ditt BMI mellan 18,5 och 25</li><li>3. Ta tillskott av folsyra varje dag</li><li>4. Undvik alkohol och nikotin, både cigaretter och snus</li><li>5. Se över vilka potentiellt skadliga ämnen du exponeras för</li></ol> <p>Kontakta vården för utredning/ behandling om</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Du lever i en heterosexuell relation och har försökt bli gravid i ett år utan att lyckas. Sök vård tidigare om ni vet att en graviditet kan vara svår att få till utan hjälp, till exempel om du är över 35 år.</li><li>2. Du är singel eller lever i en samkönad relation och vill bli gravid</li><li>3. Du har en kronisk sjukdom eller tar läkemedel som kan påverka din förmåga att bli med barn eller innebära risker för fostret.</li></ol>



## VILL DU HA BARN I DITT LIV?

Frågorna ska ses som en utgångspunkt och underlag för diskussion. Målet är dels att få personen att reflektera över sina egna mål och strategier, dels att förmedla kunskap om fertilitet. Använd din fingertoppskänsla för att känna av vad som är lämpligt i varje enskilt samtal. Arbeta gärna i motiverande samtals-anda. Kom ihåg: precis som livet kan den reproduktiva livsplanen förändras med åren.

NEJ	VET INTE	JA, MEN INTE NU	JA, INOM ETT ÅR
<p>Har du behov av en preventivmetod? Vilken metod passar just dig?</p> <p>Hur kan du skydda dig mot sexuellt överförbara infektioner?</p> <p>Ta hand om dig själv. Även om du inte vill ha barn är en god reproduktiv och sexuell hälsa viktigt för ditt eget välmående.</p>	<p>Hur går dina tankar kring barn?</p> <p>Du som har heterosexuellt sex:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vad skulle du göra om du gjorde någon gravid idag?</li><li>- Hur planerar du att förhindra att göra någon gravid till dess du är säker? Vilken preventivmetod passar just dig?</li></ul> <p>Förbättra dina chanser för att kunna få barn i framtiden genom att:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Skydda dig mot sexuellt överförbara infektioner</li><li>2. Försök hålla ditt BMI under 25</li><li>3. Vänta inte för länge</li></ol>	<p><b>Hur många</b> barn vill du ha? När vill du ha ditt <b>första</b> barn? När vill du ha ditt <b>sista</b> barn? Vilka andra delar i livspusslet påverkar din reproduktiva livsplan?</p> <p>Har du behov av en preventivmetod? Vilken metod passar just dig?</p> <p>Förbättra dina chanser för att kunna få barn i framtiden genom att:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Skydda dig mot sexuellt överförbara infektioner</li><li>2. Försök hålla ditt BMI under 25</li><li>3. Vänta inte för länge</li></ol> <p>När det sedan är dags: kom ihåg att förbättra levnadsvanor redan <u>innan</u> du försöker göra någon gravid.</p>	<p><b>Hur många</b> barn vill du ha? När vill du ha ditt <b>sista</b> barn?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. I en heterosexuell relation: Lär känna din partners menscykel och fertila fönstret</li><li>2. Försök hålla ditt BMI under 25</li><li>3. Undvik alkohol och nikotin, både cigaretter och snus.</li><li>4. Se över vilka potentiellt skadliga ämnen du exponeras för</li></ol> <p>Kontakta vården för utredning/ behandling om</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Du lever i en heterosexuell relation och ni har försökt bli gravid i ett år utan att lyckas Sök vård tidigare om ni vet att en graviditet kan vara svår att få till utan hjälp, till exempel om din partner är över 35 år.</li><li>- Du har en kronisk sjukdom eller tar läkemedel som kan påverka din förmåga att göra någon gravid.</li></ul>

