

MIN REPRODUKTIVA LIVSPLAN

En **reproduktiv livsplan** består av dina önsknings om att ha eller inte ha barn, och en plan för hur du ska nå dit. Planen kan förändras under livet, det viktiga är att du vet vad som är viktigt för dig. Här följer några frågor som kan vara till hjälp när du gör din egen reproduktiva livsplan. Skriv gärna ner din plan och ta med och diskutera den nästa gång du besöker din barnmorska/läkare.

Jag vill ha ____ (antal) barn i mitt liv. Jag vill få **mitt första/nästa** barn när jag är ____ år och mitt sista barn när jag är ____ år.

För att **förhindra oönskad graviditet** samt **skydda mig mot sexuellt överförbara infektioner** planerar jag att

Det här kan jag göra för att förbättra **min hälsa/mina levnadsvanor** (oavsett om jag vill ha barn eller inte)

Det här skulle jag vilja tala med min **barnmorska/läkare** om när det gäller fruktsamhet, hälsa och levnadsvanor

Övrigt
