

voor wie?

Sensiplan is geschikt voor vrouwen en hun partners die op een natuurlijke en gezonde manier met hun vruchtbaarheid willen omgaan en om diverse redenen geen gebruik willen maken van kunstmatige hormonen.

Een regelmatige cyclus is niet noodzakelijk. Een goede motivatie van beide partners is wél belangrijk.

Sensiplan helpt ook stellen met een onvervulde kindwens. Het is aan te raden Sensiplan te leren als de kindwens al langer dan 6 maanden bestaat.

waarom?

- Met Sensiplan wordt op een natuurlijke, gezonde en betrouwbare manier zwangerschap vermeden.

- Bij kindwens helpt Sensiplan om, iedere cyclus opnieuw, de hoogvruchtbare dagen te herkennen.

- Sensiplan is een goed alternatief voor vrouwen die om medische redenen geen andere anticonceptiemiddelen mogen gebruiken of die hiervan bijwerkingen ondervinden.

- Met Sensiplan kunnen cyclusgebonden gezondheidsproblemen snel worden herkend.

begeleiding

Persoonlijke begeleiding door erkende Sensiplan-consulenten is essentieel om de methode goed aan te leren en betrouwbaar toe te kunnen passen.

Sensiplan wordt met behulp van duidelijk en aantrekkelijk cursusmateriaal aangeleerd in vier bijeenkomsten van twee uur verspreid over minimaal drie cycli.

Desgewenst vindt na ongeveer een half jaar een terugkoppeling plaats.

Een maximum van 4 paren of vrouwen per cursus staat garant voor een persoonlijke benadering.

info



Secretariaat
NFP-Nederland
Ruitendwarsweg 1
8035 RH Zwolle

038-3868540 / 06-51642297
NL44 INGB 0003532841

info@sensiplan.nl

www.sensiplan.nl

 www.facebook.com/sensiplan.nl



Voor meer informatie kunt u contact opnemen met ons secretariaat of met een Sensiplan-consulent in uw omgeving. Kijk op www.sensiplan.nl voor het overzicht van onze consulenten.

*sensi*PLAN

betrouwbare natuurlijke gezinsplanning



*sensi*PLAN

sensiplan®

Sensiplan is een wetenschappelijk onderbouwde methode om de vruchtbare en onvruchtbare dagen in de cyclus van een vrouw vast te stellen. De waarneming door de vrouw zelf vormt de basis van deze sympto-thermale methode.

De vruchtbaarheidssignalen waarmee Sensiplan werkt, zijn:

- lichaamstemperatuur
- cervixslijm en/of baarmoederhals

Een vrouw die geleerd heeft deze signalen met de Sensiplan-regels te interpreteren, weet precies wanneer zij zwanger kan worden en wanneer niet.

natuurlijk

Welke veranderingen treden per cyclus op in het lichaam van de vrouw?

- De basale lichaams-temperatuur stijgt in iedere cyclus rond de eisprong.
- In de periode vóór de eisprong wordt slijm geproduceerd door kliertjes in de baarmoederhals. Dit cervixslijm kan de vrouw uitwendig waarnemen.
- De baarmoederhals verandert in de loop van de cyclus. Dit kan de vrouw inwendig waarnemen en is een alternatief voor de waarneming van het cervixslijm.

gezond

De methode verandert de natuurlijke werking van het lichaam niet.

De vrouw neemt haar lichaamssignalen waar en noteert deze op een cycluskaart.

Daarom heeft Sensiplan geen nadelige bijwerkingen voor de gezondheid en schaadt ze ook de vruchtbaarheid in de toekomst niet.

betrouwbaar

Bij correct gebruik van de methode is Sensiplan 99,6% betrouwbaar.

Dit is vergelijkbaar met de anticonceptiepil.

Hiervoor heeft het Sensiplan studiecentrum van de Universiteit van Düsseldorf de informatie uit vele tienduizenden cycluskaarten verwerkt.

Sensiplan is daarmee de meest betrouwbare natuurlijke methode voor geboorteregeling die momenteel beschikbaar is.

betaalbaar

De kosten van de Sensiplan basiscursus, onder leiding van een gecertificeerde consulent, zijn € 295,- incl. het cursus-materiaal, dat bestaat uit het handboek *Natuurlijk en zeker*, het bijbehorende werkboek en een geschikte digitale thermometer.

Met de kennis uit de cursus kun je je hele verdere leven vooruit.

Achmea-Pro Life vergoedt de Sensiplancursus in alle aanvullende verzekeringen.