

7

مقدمة

11

الفصل رقم 1. الوقاية من الحمل والتنظيم الأسري

14

1.1. الرقابة على الخصوبة: تعرفي على الأيام التي تتمتعين فيها بالخصوبة

16

2.1. وسائل منع الحمل

16

لماذا يتم استعمال وسائل منع الحمل

16

أين تستطيعين الحصول على معلومات حول وسيلة منع الحمل الأنسب

17

ما هي وسائل منع الحمل المتوفرة

21

الفصل رقم 2. هل يمكن أن أكون حاملاً؟

23

1.2. تأكيد الحمل

24

2.2. التخطيط للمستقبل: كيف يتم اتخاذ القرار حول ما هو أنسب؟

29

3.2. تشريع الإجهاض في أسبانيا

31

الفصل رقم 3. ما الذي يمكن أن أفعله حينما يولد الخيارات المتوفرة من أجل ضمان حسن حال الطفل

33

1.3. أستطيع/ أريد أن أتولى العناية بالطفل وتربيته

34

الرقابة الصحية

37

وحدتي مع ابني/ ابنتي

38

الولاية

40

2.3. لا أستطيع/ لا أريد أن أتولى العناية بالطفل وتربيته

40

التبني

43

الفصل رقم 4. الحقوق والإعانات المخصصة للمرأة الحامل

45

1.4. الحمل والعمل: اعرفي حقوقك

45

إعانات الضمان الاجتماعي

48

التوفيق بين الحياة الأسرية والحياة العملية

49

2.4. المساعدات الاجتماعية المخصصة للأسرة

51

هواتف وعناوين مهمة