

INTRODUCERE	7
Capitolul 1. Prevenirea sarcinii și planificarea familială	11
1.1. Controlul fertilității. Cunoașteți-vă zilele în care sunteți fertilă	14
1.2. Metode contraceptive	16
De ce să folosim metode contraceptive?	16
Unde vă puteți informa asupra celei mai potrivite metode contraceptive?	16
Ce metode contraceptive există?	17
Capitolul 2. Aș putea fi însărcinată?	21
2.1. Confirmarea sarcinii	23
2.2. Planificarea viitorului: cum să decideți care e cea mai bună opțiune?	24
2.3. Legislația avortului în Spania	29
Capitolul 3. Ce pot face la nașterea copilului?	
Opțiuni existente pentru a vă garanta bunăstarea	31
3.1. Pot / DORESC să-mi asum răspunderea de a face și crește copilul	33
Controalele medicale	34
Singură cu copilul meu	37
Plasamentul	38
3.2. Nu pot / nu doresc să-mi asum responsabilitatea și să-mi cresc copilul	40
Adopția	40
Capitolul 4. Drepturi și prestații în favoarea femeii gravide	43
4.1. Sarcina și serviciul: cunoașteți-vă drepturile	45
Ajutoare din partea Serviciilor Sociale	45
Cum să împăcați viața de familie cu cea profesională	48
4.2. Ajutoare sociale pentru familie	49
Telefoane și adrese utile	51