

# Natural Family Planning

*Good for the body  
Great for the soul!*



## What is Natural Family Planning?

**NFP is an umbrella term for certain methods wherein the couple observes the naturally occurring signs of fertile and infertile phases of a woman's menstrual cycle** for the purposes of either achieving or postponing pregnancy. It is a comprehensive acceptance of the divine gift of fertility within marriage.

**NFP reflects the dignity of the human person within the context of marriage and family life, promotes openness to life, and recognizes the value of every child.** By respecting the love-giving and life-giving natures of marriage, NFP enriches the bond between husband and wife.

## 5 Things You Need to Know about Natural Family Planning

- 1. NFP is *not* the Rhythm Method. It has a strong scientific base.**
- 2. All methods of NFP can be used at the *99% level of effectiveness* for postponing pregnancy.\***
- 3. A woman *does not need* "regular" cycles to use NFP.**
- 4. It is *organic, healthy, and risk free!***
- 5. Can *help couples who are struggling with infertility* to determine the cause and achieve pregnancy.**



## Who can use NFP?

Any married couple can use NFP! A woman need not have “regular cycles.” NFP education helps couples to fully understand their *combined fertility*, thereby helping them either to achieve or postpone pregnancy. The keys to successful use of NFP are cooperation, shared commitment, and communication between husband and wife.

## How does NFP Work?

NFP Instruction helps a couple identify the most fertile and least fertile days of a woman’s cycle. If a couple wishes to achieve a pregnancy, they have intercourse during the fertile time. If a couple wishes to postpone pregnancy they abstain from intercourse and any genital contact during the fertile time.

## How effective is NFP?

When couples are taught by a competent teacher and follow the rules of the method carefully, NFP is highly successful in achieving their intended family plan. Numerous studies, including one by the U.S. Government, have shown that the most common NFP methods are 97-99% effective for avoiding pregnancy. That’s as effective as the birth control pill and far more effective than barrier methods.\*



**“NFP is morally very different from contraception [...] The choice to *abstain* from a fertile act of intercourse is completely different from the willful choice to *sterilize* a fertile act of intercourse. NFP simply accepts from God's hand the natural cycle of infertility that He has built into the nature of a woman.”**

**-Archbishop Charles J. Chaput**  
*From the pastoral letter Of Human Life*

## Benefits of NFP include:

- Marriage enrichment and mutual understanding
- Appreciation for the blessings of each child
- Greater respect for and acceptance of the total person
- Effectiveness for spacing or limiting pregnancy
- Can be used throughout life – postpartum, breast-feeding, and perimenopause

To learn more about NFP please visit  
[www.dodgecitycathedral.com/nfp](http://www.dodgecitycathedral.com/nfp)  
or contact Deanna Johnston  
620-225-4802 x 203  
[djohnston@dodgecitycathedral.com](mailto:djohnston@dodgecitycathedral.com)



**Find more information on Natural Family Planning Methods & Teachers available in the Diocese of Dodge City as well as other resources at**  
**[www.dcdioocese.org/NFP](http://www.dcdioocese.org/NFP)**

# Planificación

# Familiar

*Buena para el cuerpo  
¡Magnífica para el alma!*



# Natural

## ¿Qué es la Planificación Familiar Natural?

**PFN** es un término general para ciertos métodos por medio del cual la pareja observa sus síntomas de fertilidad para determinar sus períodos fértiles e infértiles a fin de lograr o posponer el embarazo. PFN es la aceptación completa dentro del matrimonio del don divino de la fertilidad.

La PFN refleja la dignidad de la persona humana dentro del contexto del matrimonio y la vida familiar, promueve una actitud abierta a la vida humana (procreación), y reconoce el valor de cada niño. Mediante el respeto a la emanación de amor y vida propias del matrimonio, la PFN enriquece el lazo entre los esposos.

## 5 Cosas que Usted Necesita Saber sobre la Planificación Familiar Natural

1. PFN *no es* el “método del ritmo”. Tiene fuerte base científica.
2. Todos los métodos de PFN pueden alcanzar *99% de efectividad* en posponer el embarazo. \*
3. Una mujer *no necesita tener “ciclos regulares”* para usar la PFN.
4. Es *orgánico, seguro y libre de riesgos!*.
5. Puede ayudar a las parejas que *sufren de infertilidad* a determinar su causa y lograr el embarazo.



## ¿Quién puede emplear la PFN?

¡Cualquier pareja casada puede emplear la PFN! Una mujer no necesita tener “ciclos regulares.” La educación de la PFN ayuda a parejas a comprender completamente su fertilidad combinada, así ayudándolos a lograr o a posponer el embarazo . La clave para el exitoso empleo de la PFN es la cooperación, el compromiso compartido, y la comunicación entre el esposo y la esposa.

## ¿Cómo trabaja la PFN?

La instrucción de la PFN ayuda a una pareja a identificar los días mas fértiles y los menos fértiles del ciclo de la mujer. Si una pareja desea lograr un embarazo, ellos tienen relaciones durante el tiempo fértil . Si una pareja desea posponer un embarazo, ellos se abstienen de relaciones y de cualquier contacto genital durante el tiempo fértil.

## ¿Cuan efectivos son los métodos de la PFN?

Cuando las parejas son instruidas por un maestro competente y siguen las reglas del método cuidadosamente, la PFN es altamente exitosa en alcanzar su plan familiar propuesto. Estudios numerosos, incluyendo uno del gobierno de los EE.UU., han mostrado que los métodos mas comunes de la PFN son un 97-99% efectivos para evitar el embarazo. Eso es tan efectivo como la píldora anticonceptiva y mucho más efectivo que los métodos de barrera (condones, etcétera).\*

## Otros beneficios incluyen:

- Enriquecimiento del matrimonio y entendimiento mutuo
- Aprecio por la bendición de cada niño
- Mayor respeto y aceptación de la totalidad de la persona
- Es efectivo para aquellos que desean lograr o posponer el embarazo
- Puede ser usado de por vida– durante el posparto, amamantando, y durante la peri menopausia

**Para mas información sobre los Métodos y Maestros de la PFN disponibles en el Diócesis de Dodge City y otros recursos, vaya a la pagina [www.dcdiocese.org/NFP](http://www.dcdiocese.org/NFP)**



**“PFN es moralmente muy distinta de la anticoncepción [...] El escoger *abstenerse* de un acto conyugal fértil es completamente diferente de la elección voluntaria de *esterilizar* un acto conyugal fértil. La PFN simplemente acepta de la mano de Dios el ciclo natural de infertilidad que El ha creado en la naturaleza de la mujer.”**

**-Arzobispo Charles J. Chaput**  
*De la carta pastoral De la Vida Humana*

Para más información  
sobre la PFN vaya a la pagina  
[www.dodgecitycathedral.com/nfp](http://www.dodgecitycathedral.com/nfp)  
comuníquese con Deanna Johnston:  
620-225-4802 x 203  
[djohnston@dodgecitycathedral.com](mailto:djohnston@dodgecitycathedral.com)

