

# परिवार नियोजन

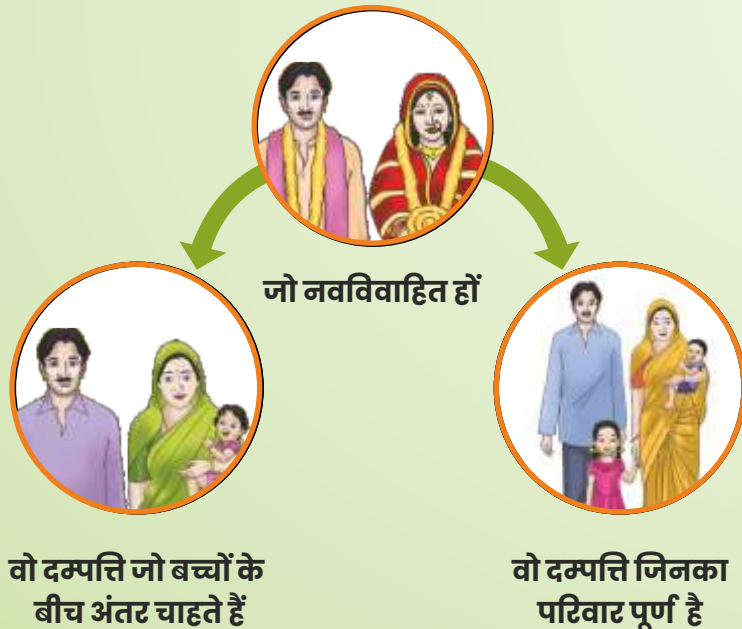
## मुखी परिवार के मुख्य सूत्र

- ✓ लड़के और लड़की का 21 साल का होना जरूरी है।
- ✓ पहला बच्चा शादी के 2 साल बाद हो।
- ✓ दो बच्चों में तीन साल अंतर हो।



**छोटा परिवार  
मुखी परिवार**

## परिवार नियोजन की आवश्यकता किसे है?



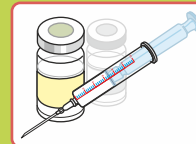
## परिवार नियोजन के साधन

### अस्थायी साधन

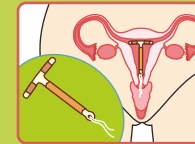
जब भी कोई दम्पति अपने परिवार का विस्तार करना चाहता है, तो वे परिवार नियोजन की इन विधियों का उपयोग करना बंद कर सकते हैं।



गर्भ निरोधक गोली



गर्भ निरोधक सुई



कॉपर-टी



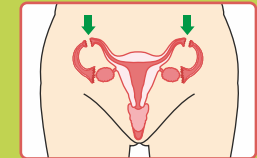
पुरुष कंडोम



महिला कंडोम

### स्थायी साधन

वे दम्पति जिनका परिवार पूर्ण है, परिवार नियोजन की इन विधियों का प्रयोग कर सकते हैं।



महिला नसबंदी



पुरुष नसबंदी

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।