

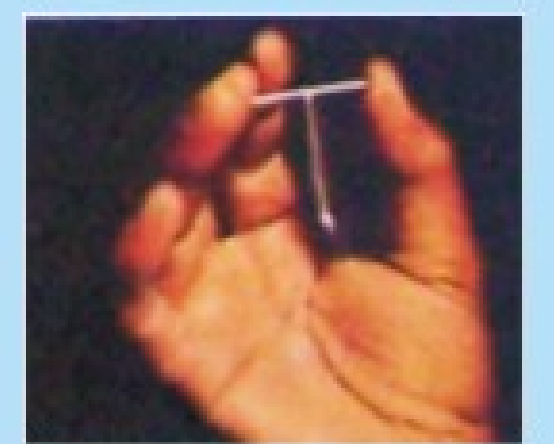
छोटा परिवार-सुख का आधार



दो बच्चों के बीच में अन्तर, मां और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

किसी एक साधन को अपनायें

- कन्डोम (निरोध)
- गर्भ निरोधक गोली
- कॉपर टी



स्थायी रूप से परिवार सीमित करने के लिए किसी एक को चुनें

- पुरुष नसबन्दी बिना-चीरा, बिना टांका
- महिला नसबन्दी