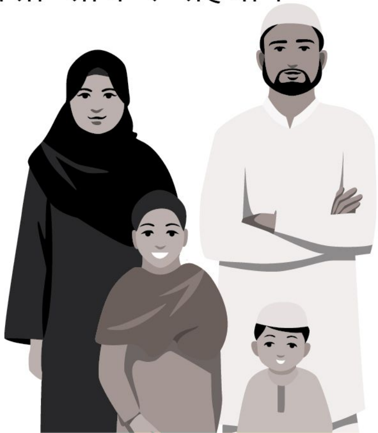
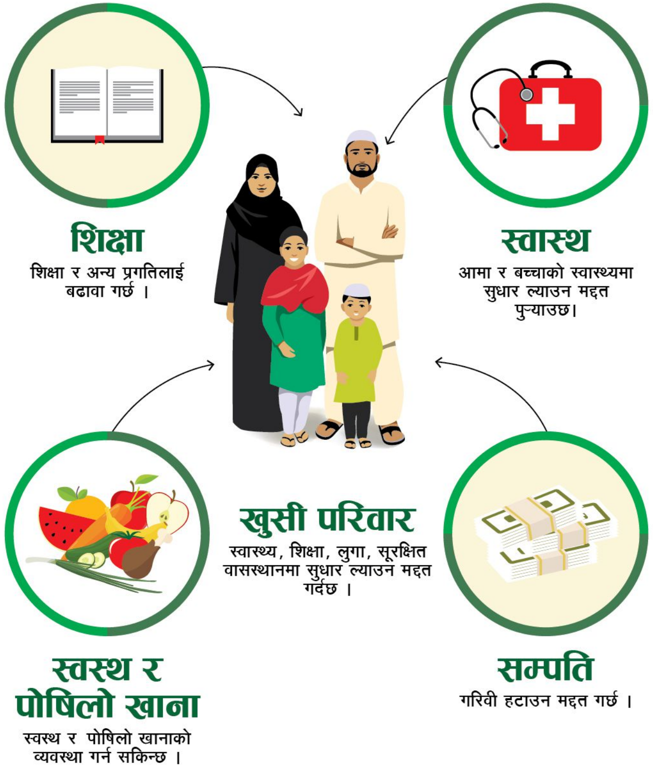
# तपाईहरू आफ्नो परिवार खुसी बनाउने तयारी गर्दै हुनुहुन्छ भने

तपाईहरू सन्तान पाउनका लागि शारीरिक, मानसिक र आर्थिक रूपमा सक्षम हुनु आवश्यक छ । आफू पूर्णरूपमा तयार भएपछि मात्र दम्पतीले सन्तान बारे सोच्नु उज्वल भविष्यको शुरूवात हो । यसको लागि श्रीमान श्रीमतीको आपसी साथ र सहयोग चाहिन्छ ।



# स्वस्थ परिवार योजनाबाट हुनसक्ने फाइदाहरू




# स्वस्थ परिवार योजनाको बारे सामान्य जानकारी

१. श्रीमान र श्रीमतीको आपसी सम्झदारीमा स्वास्थ्यलाई कुनै हानी नहुने गरी स्वस्थ्य परिवार योजनाको लागि अस्थायी साधनको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

२. शिशुको जन्मान्तर अर्थात बच्चाहरु बीचको जन्म अन्तराल बढी भएमा आमाले बच्चालाई जन्मेको ६ महिना पछि पनि पौष्टिक आहारका साथ दुई वर्षसम्म र्निधक्कसँग स्तनपान गराउन सक्छिन् ।

३. परिवार स्वास्थ्य योजनाका साधनहरु जस्तै गर्भ निरोधक चक्की, ६ महिने सुई प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर जन्मान्तरका लागि कुनै पनि साधनहरु प्रयोग गर्न श्रीमती र श्रीमान दुवैको सहमति अनिर्वाय छ ।