



## আপনার সন্তানদের জন্য আরও সময় ও অর্থ নিশ্চিত করুন স্বাস্থ্যবান পরিবার গড়ে তুলুন!

### কিভাবে?

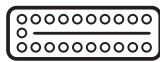
সন্তানের বয়স ২ বছর না হওয়া পর্যন্ত পুনরায় গর্ভধারণ থেকে বিরত থাকুন

- ✓ আপনার সন্তান পূর্ণ ২ বছর মায়ের বুকের দুধ খেতে পারবে।
- ✓ পূর্ববর্তী প্রসবজনিত শারীরিক ঘাটতি পূরণ হতে মায়ের কমপক্ষে ২ বছর সময় লাগে।
- ✓ আপনার শিশু আরও বড়, শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যবান হয়ে উঠবে।
- ✓ পরবর্তী সন্তান নেওয়ার জন্য আপনি নিজেকে আরও স্বাস্থ্যবান ও শক্তিশালী হিসেবে গড়ে তুলতে পারবেন।
- ✓ আপনার নবজাতকের মৃত্যুঝুঁকি কমাতে, অকাল প্রসব কিংবা কম ওজনের শিশু জন্মাতে না।
- ✓ আপনার সঞ্চয় বৃদ্ধি পাবে যা পরবর্তীতে আপনার শিশুর ভবিষ্যৎ নিশ্চিত করবে।

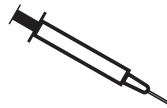
পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতিটি আপনার জন্য সবচেয়ে বেশি উপযোগী?



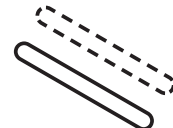
কনডম



খাবার বড়ি



ইনজেকশন



ইমপ্লান্ট



আইইউডি

আপনার কর্মস্থল কিংবা বসবাসের এলাকায় কর্মরত  
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন

