

## دو سال بعد اگلے بچے کا ارادہ... صحت اچھی، خوشیاں زیادہ!



ماں اور بچے کی صحت ہی سب سے بڑھ کر ہے۔ اس لئے بچوں کی پیدائش میں  
کم از کم تین سال کا وقفہ کریں

35 سال کی عمر کے بعد حاملہ ہونا، ماں اور بچے  
کی صحت اور زندگی کیلئے نقصان دہ ہو سکتا ہے

18 سال سے کم عمر میں حاملہ ہونا، ماں اور بچے  
دونوں کی صحت اور زندگی کیلئے نقصان دہ ہو سکتا ہے

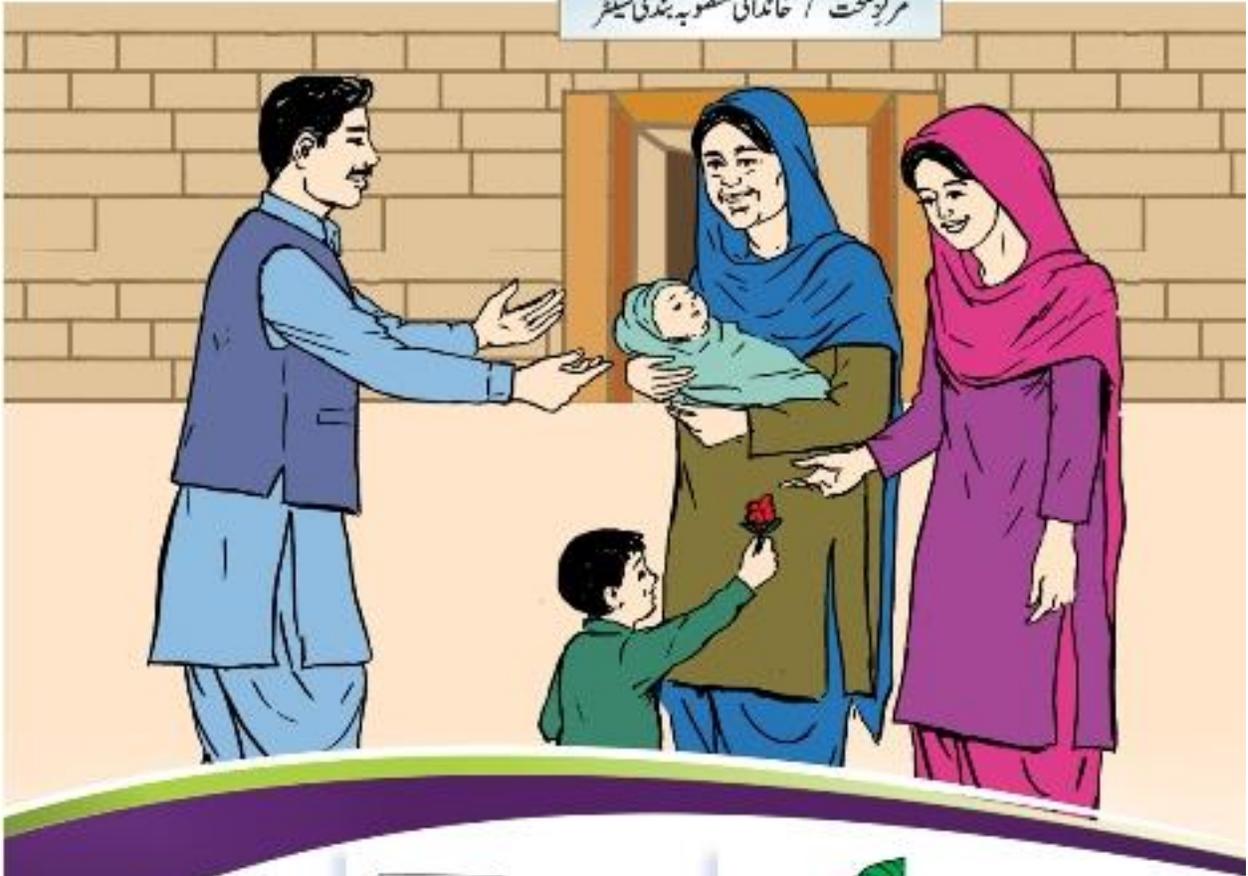
اگر حمل ضائع ہو جائے اور اگلے حمل کا  
ارادہ ہو تو کم از کم 6 ماہ کا وقفہ کریں

2 بچوں کے درمیان 5 سال سے زیادہ  
وقفہ چھپیدگی کا باعث ہو سکتا ہے

# زچسگی كے بعد وقفے كے لے ماف حمل طرےقوں كا اسعمال



مرکز صحت / خانمانی منصوبہ بندی سینٹر



کے لے لے لے لے لے لے



لے لے لے



لے لے لے لے لے لے



لے لے



لے لے

# بچے کی پیدائش کے فوراً بعد وقفے کا فیصلہ... چھلہ ایک محفوظ اور موثر طریقہ!



دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے بھی  
مناسب ہے

جب بچے کی خواہش ہو نکالا جاسکتا ہے

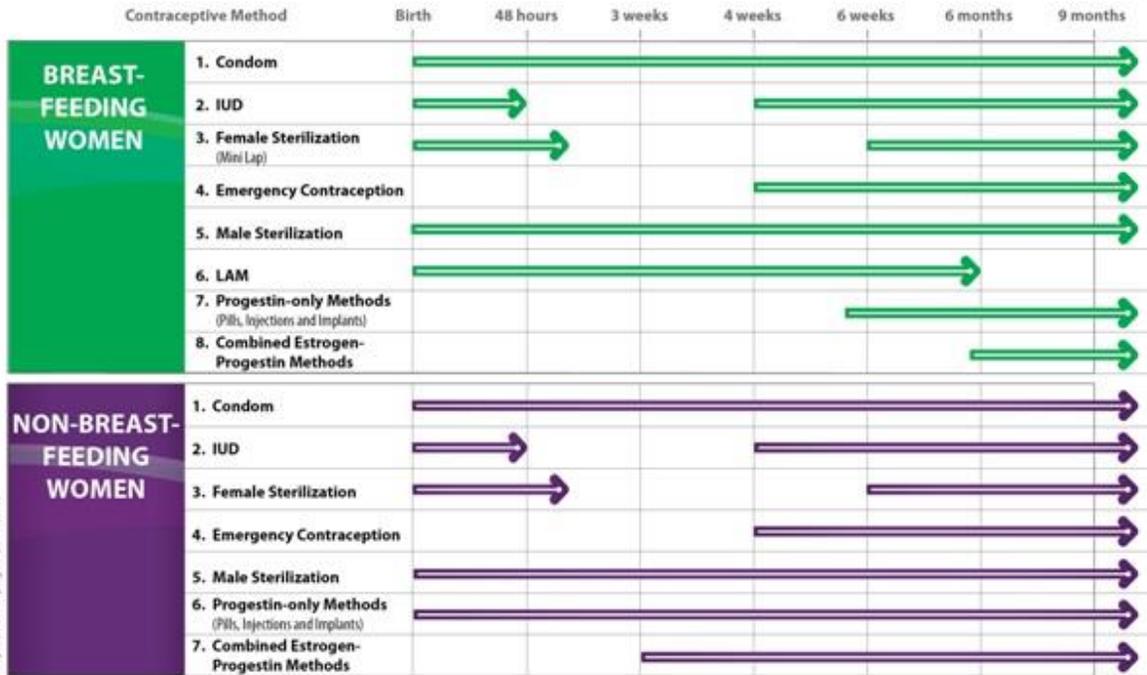
12 سال تک کا وقفہ ممکن ہے

بچے کی پیدائش کے فوراً بعد یا  
پیدائش کے 2 دن کے اندر رکھوایا  
جاسکتا ہے

نس بندی اور نل بندی کے آپریشن کی  
طرح قابل اعتبار ہے مگر عارضی ہے



# CONTRACEPTIVE METHODS FOR BIRTH SPACING AFTER CHILD BIRTH



Adapted from Population Reference Bureau, EC Material.

## زچسگی کے بعد وقفے کیلئے مانع حاصل طریقوں کا استعمال



خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے ان ماؤں کیلئے جو دودھ نہیں پلاتیں