



با ایجاد فاصله حداقل سه سال میان ولادت ها، صحت خود و اطفال تان را بهتر کرده و آرامش خانواده تان را حفظ کنید.

د زیرونونو تر منخ لبر تر لبره د درې کالو په واټن سره د خان او ماشومانو روغتیا بڼه کړئ او د خپلې کورنۍ سوکالي او آرامتیا وساتئ.