



# KALUSUGAN

Una sa LAHAT  
para sa LAHAT



**Ang *fertility* o *permidad* ay ang kakayahan o kapasidad ng mag-asawa ng magka-anak. Ang babae na magbuntis at ang lalaki na makabuntis.**

\* **Ang Fertility Awareness ay ang pagkilala sa mga araw na mabunga (fertile) o di-mabunga (infertile) sa loob ng isang siklo ng regla ng babae. Kaakibat nito ang masusing pagmamasid araw-araw sa mga pagbabagong naganap sa katawan ng babae at ang mga pakahulugan nito.**