

# Doula mutadawac ah

Taageero adiga kuu ah marka aad waalid noqonaysa

**Doula ka tirsan ururka xubnaha ka ah Ururka Hoyga Hooyada iyo Guriga Badbaadada waa qof taageere ah oo mutadawac ah, kaasoo ku garab istaaga inta aad uurka leedahay iyo marka ilmahaagu dhasho.**

Doula waxaad kala sheekeysan kartaa uurka/xaamilonimada, nolosha qoyska iyo foosha. Haddii aad rabto wey kuu raaci kartaa xiliga aad foolaneyso si ay kuu dhiirigeliso, kuuna caawiso. Waad codsan kartaa in Doula ku raacdo, xitaa hadduu ninkaagu kula socdo.

Doula wey ku dhageysan iyadoo tixgelineysa rabitaankaaga iyo fikirkaagaba waxa adiga iyo qoyskaagaba idiin muhiimka ah. Doula ma ahan aqoonyahan caafimaad, waxa keliya ay qabaneysaa waa iney idin caawiso garabna idiin noqoto.

Dhammaan inta xubnaha ka ah Ururka Hoyga Hooyada iyo Guriga Badbaadada ee Doula waxaa lasiiyaa koorso billow ah iyo mid dhameystir ah iyo in Doula loo qabto bishiiba kulan tusmo-shaqeed ah.

*Waxaad la xiriiri kartaa iskuduwaha doula ee nawaaxigaaga wakhti kasta inta aad uurka leedahay. Iskaa wax u qabso doula ayaa ku caawinaysa, haddii qoyskaagu u baahan yahay kaalmo gaar ah. Waad kala hadli kartaa xaaladdaada iskuduwaha doula. Haddii aad goor hore la xiriirto, waxaad hubsan kartaa in doula ay kuu raacdo xilliga dhalmada.*

Haddii aad u bahan tahay mutadawaca Doula ama aad rabto inaad adigu kamid noqoto horinta Doula: [vauvaperhe.fi/](http://vauvaperhe.fi/)

Marka aad haysato doula mutadawac ah oo ku garab taagan:

*Doula waxay og tahay "habkey wax u dhacayaan" Ugubka wax walba waa ku cusub yihiin. Doula waxay taakuleysaa hooyooyinka iyo weliba aabayaasha, kaftanka, sheekada iyo weliba dhiirigelinta iyo gacanta ooy ku qabtaan. Ruux wehel wanaagsan ah.*

Jaska & Jonna

*"Kalkacal, kalsooni, kaalmo, bini'aadanimu, neefsiga, degennaansho, dareen, goob-joog."*

Doula Linda

THE FEDERATION OF  
MOTHER AND  
CHILD HOMES  
AND SHELTERS



## Caawimo adiga kuu ah

- Adiga iyo Doula ayaa ka heshiinaya inta jeer eed kulmeysaan iyo halka aad ku kulmeysaan. Inta badan kulamadu waa mar ilaa saddex jeer dhalmada kahor, dhalmada kadibna dhowr jeer.
- Doula waxay kugu caawineysaa afafka finnishka iyo ingiriiska. Balse si geesinimo leh ula soo xiriir xitaa haddaad ku hadleysa luuqado kale.

