

Соёлын дүүла (doula) нь таныг төрөх үед таны төрлөх хэлээр дэмжлэг үзүүлдэг бөгөөд таныг төрөхөөс өмнө болон төрсний дараа тантай уулзаж ярьлцдаг. Соёлын дүүла (doula) нь танд аюулгүй байдлыг мэдрүүлэн, эмнэлгийн ажилчидтай ойлголцоход илүү хялбар болгон тусалдаг. Соёлын дүүла (doula) нь швед улсад эрүүл мэндийн салбарын үйл ажиллагаа хэрхэн явагддаг талаар танд мэдээлэл өгч тайлбарлаж өгнө.

Соёлын дүүла (doula) нь танд дэмжлэг өгөх хүн бөгөөд танд эм болон эмчилгээний зөвлөгөө өгөх боломжгүй, гэхдээ танд хэрэгтэй бол эрүүл мэндийн байгууллагаас зөв тусламж үйлчилгээ авахад нь чиглүүлж тусалж чадна.

**ТӨРХИЙН ӨМНӨ:** Дүүла нь таныг жирэмсэн үед тантай болон таны хостой уулздаг бөгөөд ингэснээр та нар бие биетэйгээ таньлцан, хүүхэд төрөх үеийхээ талаар юу хүсч байгаагаа ярилцан хамтдаа төлөвлөх боломжтой. Төрөх үйл явцыг аль болох сайн байлгахын тулд ирээдүйн аав нь дүүлатай уулзах нь чухал юм.

**ТӨРӨХ:** Соёлын дүүла нь таныг эмнэлэгт очих цаг болоход төрөх эмнэлэг рүү залгахад тусалж болно. Төрөхийн эхэн үед дүүладаа мэдэгдэх нь чухал бөгөөд ингэснээр түүнд бэлдэх цаг гарна.



Эх баригч төрөх цаг дөхсөн буюу төрөхийн идэвхтэй үе болсон гэж тогтоосон үед дүүла эмнэлэгт ирдэг бөгөөд ингэснээр та хамгийн хэрэгтэй гэсэн үедээ тусламж авах болно. Дүүла нь төрөх үед таныг дэмжиж, танд аюулгүй байдлыг мэдрч, тэнд юу болж байгааг болон эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүдийн хэлж буй зүйлийг ойлгоход тусална.

Дүүла нь нууцлал хадгалах үүрэгтэй учраас таны хэлсэн болон болсон үйл явцын талаар өөр хүнд ярихгүй.

**ТӨРСНИЙ ДАРАА:** Дүүла нь төрсний дараа тантай эмнэлэгт юмуу гэрт нь уулздаг. Төрсний дараах уулзалтан дээрээ хүүхэд болон төрсний дараах үеийн талаархи асуултын хариуг авахад тань туслах болно.

**Дүүлагаас тусламж авахад үнэ төлбөргүй. Хэрэв танд дүүла олгогдсоны дараа энэ дэмжлэгээ цуцлахыг хүсвэл, аль болох хурдан цуцлах хэрэгтэй, ингэснээр дүүла нь өөр хүнд тусалж чадна. Олон эмэгтэйчүүд дүүла авахыг хүсдэг. Та эх баригчдаа эсвэл дүүладаа өөрт хэлж болно.**

