

Doula wuxuu ku siinayaa taageero xilliga dhalmada. Waxay ku caawinaysaa ka hor, xilliga dhalmada iyo ka dib, wahaina ku hadlayso lugadatha. Wuxuu kaa caawinayaa inaad dareento amman oo aad si fudud u fahanto shaqaalaha isbitaalka. Doula wuxuu fahmayaa sida daryeelka caafimaadku u shaqeeyo wuuna kuu sharxi karaa. Inkasta oo doula aysan ahayn xirfadle caafimaad oo aysan ku siin karin talo caafimaad, waxay kaa caawin kartaa inaad hesho daryeelka caafimaadka saxda ah haddii aad u baahan tahay.

Dhalashada Kahor: Doula ayaa kula kulma adiga iyo lammaanahaaga inta aad uurka leedahay si ay isu bartaan oo aad u wada qorsheeyaan sida aad rabto in khibradaada dhalashada ay noqoto. Sidoo kale waa muhiim in aabaha ilmaha uu la kulmo doula si loo helo wadashaqeyn wanaagsan intii suurtagal ah.

Waqtiga foosha: Doula ayaa kaa caawin karta inaad wacdo xarunta dhalmada isla marka aad dareento inay tahay waqtigii aad isbitaalka aadi lahayd. Waa muhiim in la ogeysiyo doula isla marka ay fooshu bilaabato si ay isu diyaariso.



Doula wahay kuimani kartaa isbitaalka kadib markii umulisadu ay xaqiijiso in waqtigii la gaaray, waxayna ku siinaysaa taageero marka aad ugu baahan tahay. Waxay kaa caawinaysaa inaad dareento badbaado xilliga foosha waxayna hubisaa inaad fahanto waxa dhacaya iyo waxa ay leeyihiin xirfadlayaasha caafimaadku.

Doula wuxuu ilaaliyaa sirta. Waxaad dhahdo ama sameyso cid kale lalama wadaagi doono.

Dhalmada Kadib: Doula ayaa sidoo kale kula kulma ka dib dhalmada, ama isbitaalka ama guriga. Waxay kaa caawin kartaa inaad jawaabo u hesho su'aalahaaga ku saabsan ilmahaaga iyo xilliga dhalmada ka dib.

Adeegyada doula waxaa lagu bixiyaa lacag la'aan, laakiin haddii aadan rabin inaad sii wadato helitaankeeda, waa muhiim inaad horay u ogeysiiso si ay u caawiso qof kale. Dumar badan ayaa u baahan caawinta doula. Waxaad si toos ah ula socodsiin kartaa umulisadaada ama doula haddii aad u baahan tahay adeegyadooda.

