



PERINATAL SUPPORT  
WASHINGTON



# MA WAXAAD U BAAHAN TAHAY TAAGEERO?

**KALIGAA MA TIHID EE SOO WAC AMA FARIIN  
QORAAL U SOO DIR LEENKA WARM  
1-888-404-7763**

Leenka 5 aad waa  
kan haweenka kan  
10 aad waa kan raga

Aad qabto walaac,  
feker waswas ah,  
dareen rajo la'aan,  
qiimo la'aan, iyo  
xitaa fikradaha  
isdilka inta aad  
uurka leedahay  
ama ka dib  
dhalashada ilmaha

BILAASH  
QARSOODI  
SHUCUUR  
TAAGEERO KA  
SAAXIIB  
WAALIDIINTA

SI TOOS AH AYAA  
LOOGU JAWAABAY  
9 SUBAXNIMO - 4  
GALABNIMO, I-J  
FIIDKII & MAALMAHA  
FASAXA FARRIIMAHA  
AYAA SOO NOQDAY 14  
SAACADOOD GUDAHOOD

GUDBINTA KU SOCDA  
XIRFADLAYAASHA,  
KOOXAHA TAAGEERADA,  
IYO KHEYRAAD KALE

Taageerada Perinatal Washington (PS-WA) waa hay'ad aan faa'iido doon ahayn oo gobolka oo dhan ah oo ay ka go'an tahay inay iftiimiso iftiinka caafimaadka maskaxda ee dhalmada si ay u taageerto dhammaan qoysaska iyo bulshada. Waxaan taageernaa dadka u gudbida dareenka waalidnimada, oo ay ku jiraan kuwa la kulma niyad-jabka, walaaca, luminta, dhalmo la'aanta, dhaawacyada, iyo in ka badan.



PERINATAL SUPPORT  
WASHINGTON



## LEENKA WARM WAA

Waxaa ka jawaabay waalid la kulmay oo ka soo kabsaday arrin caafimaadka maskaxda ee dhalmada

Hogaamiyaha bixinta taageerada shucuureed ee socota, qorsheynta fayoaqabka, iyo bixiyaha la beegsaday ama tixraacyada adeegyada bulshada

Kaliya maaha hooyooyinka, waxaan caawinaa lamaanayaasha, aabayaasha, xubnaha qoyska, asxaabta, iyo bixiyeyaasha

In ka badan hal wicitaan, waxaan halkaan u joognaa inaan kugu taageerno safarkaaga

**UMA BAAHNID INAAD KALIGAA GO'AANSATO TAN. U YEERIDA KHADKA DIIRAN WAXAY KA CAAWISAA LA-DAGAALLANKA GO'DOOMINTA IYADA OO LALA HADLAYO WAALIDKII HALKAAS JOOGAY IYO, WADA-HADAL, WAXAY CAADI KA DHIGTAA NIYADDA DHALMADA IYO XANUUNKA WELWELKA. WAXAAN BIXINAA DAMMAANAD QAADKA IN AYSAN JIRIN HAL WADDO OO LOO MARO FAYOобаANTA.**

- Soo wac ama fariin ku soo dir: 888.404.7763
- Turjumaannada waa diyaar
- Iimaylka: [warmline@perinatalsupport.org](mailto:warmline@perinatalsupport.org)
- Boqo: [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org)