



# LIDA Stories

[lidadstories.net](http://lidadstories.net)

Të lindësh / Dar à luz

LIDA Norge  
Sara Dorthëa Johannesen  
Maria Hila (sq), Ana Costa (pt)



This work is licensed under a Creative Commons  
[Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0).  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Të lindësh  
Dar à luz

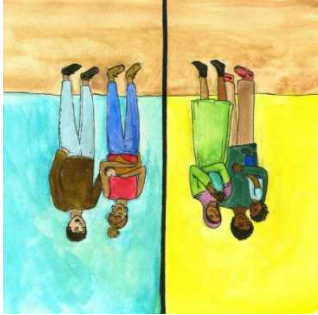
LIDA Norge  
Sara Dorthëa Johannesen  
Maria Hila  
4  
Shqip / português



Selamawit është 29 vjeçe. Ajo lindi fëmijën e saj të parë në Eritre. Ajo dhe familja e saj patën vështirësi atje, kështu që vendosën të shkonin në Itali.

...

A Selamawit tem 29 anos de idade. Deu à luz o seu primeiro filho na Eritreia. Ela e a sua família passaram tempos difíceis lá, por isso decidiram ir para Itália.



Të dyja grate lindën fëmijë të shëndetshëm.  
 Selamawit lindi një djale tjetër, kurse Inga lindi  
 një vajzë. Bashkëshortët e tyre ishin shumë  
 krenarë, dhe i treguan të gjithë atyre që njihnin  
 për bashkëshortet e tyre të forta dhe fëmijët e  
 tyre të shëndetshëm.

...

Ambas as mulheres deram à luz bebês  
 saudáveis. A Selamawit teve outro filho,  
 enquanto a Inga teve uma filha. Os seus  
 maridos estavam muito orgulhosos e falaram a  
 todas as pessoas que conheciam sobre as suas  
 esposas fortes e filhos saudáveis.



Inga u largua nga shtëpia para se të mbushte 19  
 vjeç. Ajo u shpërngul në Norvegji dhe lindi  
 fëmijën e saj të parë atje.  
 ...

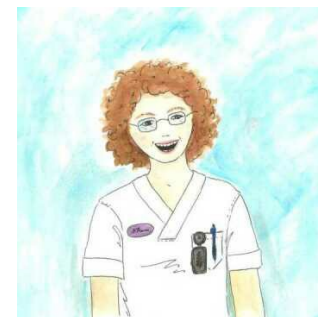
A Inga saiu de casa pouco antes de fazer 19  
 anos. Mudou-se para a Noruega e teve lá o seu  
 primeiro filho.



Kur Selamawit ishte shtatzanë me fëmijën e saj të dytë, ajo vriste mendjen si mund të ishte të lindte një fëmijë në një shtet tjetër.

...

Quando a Selamawit ficou grávida do seu segundo filho, perguntou-se como seria ter um filho num país diferente.



Inga dhe mjekja e saj ranë dakord që ajo të takonte një mami rregullisht për kontrolle gjatë shtatëzënisë së saj. Mamia i dha këshilla për ushqimin dhe pushimin, dhe informacion se si të mbante veten dhe foshnjën e saj të sigurt dhe shëndetshme.

...

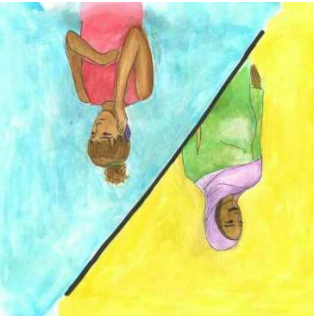
A Inga e a sua médica concordaram que ela se encontraria com uma parteira para fazer exames regulares durante a sua gravidez. A parteira deu-lhe conselhos sobre alimentação e descanso e informações sobre como se manter a si e ao seu bebé seguros e bem.



Kur fqinja e Ingas dëgjoi se ajo po përpiqej të kishte një fëmijë, fqinja i tha të vizitohet nga një mjek sapo të ngelte shtatëzënë. Në këtë mënyrë ajo mund të sigurohet që ajo dhe foshnja të ishin të shëndetshme. Mjekja i tha të merrte acid folik, një vitaminë që është e rëndësishme për gratë shtatëzënë.

...

Quando a vizinha de Inga soube que ela estava a tentar ter um bebé, disse-lhe para consultar uma médica assim que ela estivesse grávida. Dessa forma, ela poderia certificar-se de que ela e o seu bebé estavam saudáveis. A médica disse-lhe para tomar ácido fólico, uma vitamina que é importante para as mulheres grávidas.



Selamawit dhe Inga vijnë nga histori të ndryshme. Selamawit u ndje e sigurt sepse kishte përvojë në lindje. Inga foli me nënën e saj për lindjen.

...

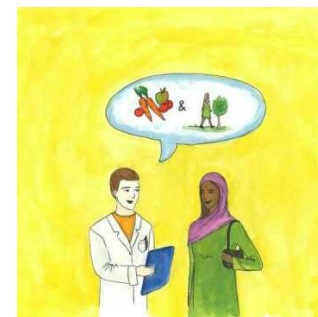
A Selamawit e a Inga vëm de contextos diferentes. A Selamawit sentia-se segura porque tinha tido a experiência de dar à luz. A Inga falou com a sua mãe sobre dar à luz.



Të dyja gratë kishin dëgjuar se në shumicën e vendeve evropiane, gratë shtatëzënë kanë të drejtën për kujdes para lindjes. Kjo do të thotë se ato marrin ndihmë gjatë shtatëzënisë së tyre. Selamawit la një takim me mjekun e saj sapo kuptoi se ishte shtatëzënë. Bashkëshorti i Selamawit e çoi te mjeku.

...

Ambas as mulheres tinham ouvido dizer que, na maioria dos países europeus, as mulheres grávidas têm direito a cuidados pré-natais. Isto significa que irão receber acompanhamento durante a gravidez. A Selamawit marcou uma consulta com o seu médico assim que se apercebeu que estava grávida. O marido de Selamawit levou-a ao médico.



Mjeku bëri disa analiza dhe zbuloi se Selamawit kishte një lloj diabeti që kanë gratë shtatëzënë. Ajo duhet të hante ushqim të shëndetshëm dhe të bënte ushtrime. Selamawit ishte e lumtur që shkoi te mjeku herët, para se ajo dhe foshnja e saj të sëmureshin.

...

O médico fez alguns testes e descobriu que Selamawit tinha um tipo de diabetes que algumas mulheres grávidas têm. Ela tinha de comer alimentos saudáveis e de fazer exercício. A Selamawit ficou contente por ter ido ao médico, antes de ela e o seu bebé ficarem doentes.