LIDA Stories

lidastories.net

Kujifungua / Dar à luz

✎ LIDA Norge
Sara Dorthea Johannesen
Jacob Haule (sw), Ana Costa (pt)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0

Kujifungua

Dar à luz

✎ LIDA Norge
Sara Dorthea Johannesen
Jacob Haule

4

Kiswahili sw / português pt

Selamawit ana umri wa miaka 29. Alimzaa mwanae wa kwanza nchini Eritrea. Yeye na familia yake walikuwa na maisha magumu huko, kwa hiyo wakaamua kwenda Italia.

. . .

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.

Wanawake wote wawili walijifungua watoto wenye afya bora. Selamawit alipata mtoto mwingine wa kiume wakati Inga alipata mtoto wa kike. Waume zao walihisi fahari na walimwambia kila mtu waliyemjua kuhusu wake zao imara na watoto wao wenye afya bora.

. . .

Ambas as mulheres deram à luz bebés 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 aliondoka nyumbani kabla hajafikisha miaka 19. Alienda Norwei na akapata mwanae wa kwanza huko.

. . .

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

Wakati Selamawit alipopata ujauzito wa mtoto wake wa pili, alistaajabu jinsi itakavyokuwa kujifungua mtoto katika nchi tofauti.

. . .

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

Inga na daktari wake walikubaliana kwamba aonane na mkunga kwa ajili ya vipimo vya mara kwa mara wakati wote wa ujauzito. Mkunga alimpa ushauri kuhusu chakula, kupumzika, na taarifa za jinsi ya kujilinda vizuri yeye na mtoto wake.

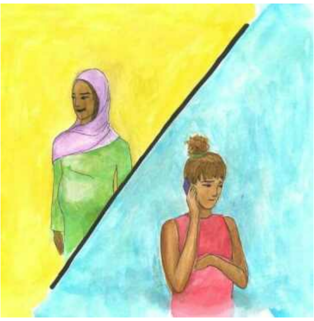
. . .

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.

Baada ya jirani wa Inga kusikia kwamba anajaribu kupata mtoto, akamshauri amuone daktari mara tu baada ya kugundua kuwa ni mjamzito. Kwa kufanya hivyo, angeweza kuwa na uhakika kwamba yeye na mtoto wake wangekuwa na afya njema. Daktari akamwambia anywe vidonge vya wajawazito vina vitamini muhimu kwa wanawake wajawazito.

. . .

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 na Inga wana tajiriba tofauti. Selamawit alihisi yuko salama kwa sababu ana uzoefu wa kujifungua. Inga alizungumza na mama yake kuhusu kujifungua.

. . .

A Selamawit e a Inga vêm 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.

Wanawake wote wawili walifahamu kwamba katika mataifa mengi ya Ulaya, wanawake wajawazito wana haki ya kupata huduma za afya. Hii inamaanisha kwamba watapata msaada wakati wa ujauzito wao. Selamawit alipanga miadi na daktari wake mara tu baada ya kugundua kuwa ni mjamzito. Mume wa Selamawit alimpeleka kwa daktari.

. . .

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.

Daktari alifanya baadhi ya vipimo na akagundua kuwa Selamawit ana aina fulani ya kisukari ambacho wanawake wengi wajawazito hupata. Alipaswa kula vyakula vyenye virutubisho na kufanya mazoezi. Selamawit alifurahi kwani alienda kwa daktari mapema kabla yeye na mtoto wake kuugua.

. . .

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.