

# Panganganak A føde



LIDA Norge ✎  
Sara Dortha Johannesen &  
Christaine ✉  
4 📄  
Tagalog [tl] / nynorsk [nn]



## LIDA Stories

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

### Panganganak / A føde

LIDA Norge ✎

Sara Dortha Johannesen &

Christaine (tl), Espen Stranger-

Johannessen (nn)



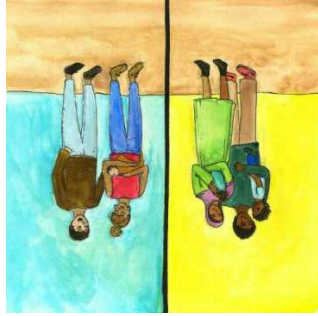
This work is licensed under a Creative Commons  
[Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0).  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Si Selamawit ay dalawampu't siyam na taong gulang. Ipinanganak niya ang kanyang unang anak sa Eritrea. Nagkaroon ng mahirap na panahon siya at ang kanyang pamilya, kaya nagpasya silang pumunta sa Italya.

...

Selamawit er 29 år. Ho fødde det første barnet sitt i Eritrea. Ho og familien hadde det vanskeleg der, så dei bestemte seg for å dra til Italia.



Parehong babae ang nanganak ng malulusog na sanggol. Si Selamawit ay nagkaroon ng isa pang anak na lalaki, habang si Inga ay may isang anak na babae. Lubos na ipinagmamalaki ng kanilang mga asawa ang kanilang mga matatag na asawa at malulusog na mga anak, at ibinalita nila ito sa lahat ng taong kilala nila.

...

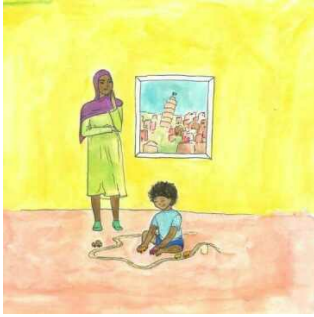
Begge kvinnene fødte sunne og friske barn. Selamawit fekk ein son til, medan Inga fekk ei dotter. Menne deira var veldig stotte, og dei fortalde alle dei kjente om dei sterke konene og dei friske barna sine.



Umalis si Inga sa bahay bago siya mag-labing siyam na taong gulang. Lumipat siya sa Norway at doon nagkaroon ng kanyang unang anak.

...

Inga drog heimantfra like før ho fylte 19. Ho flytta til Noreg og fekk det første barnet sitt der.



Nang mabuntis si Selamawit sa kanyang pangalawang anak, naisip niya kung paano ang pagkakaroon ng anak sa ibang bansa.

...

Då Selamawit vart gravid med det andre barnet sitt, lurte ho på korleis det ville vere å få barn i eit anna land.



Nagkasundo sina Inga at ng kanyang doktor na magpatingin siya sa isang midwife para sa regular na check-up sa loob ng kanyang pagbubuntis. Binigyan siya ng payo ng midwife tungkol sa pagkain at pagpapahinga, at impormasyon kung paano panatilihin ligtas at malusog siya at ang kanyang sanggol.

...

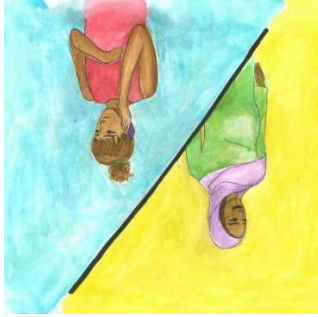
Inga og legen hennar vart samde om at ho skulle møte ei jordmor for jamleg oppfølging under svangerskapet. Jordmora gav henne råd om mat, kvile og informasjon om korleis ho sjølv og babyen kunne halde seg sunne og friske.



Nang marinig ng kapitbahay ni Inga na sinusubukan niyang magkaanak, sinabihan siya ng kapitbahay na magpatingin kaagad sa doktor kapag buntis na siya. Sa ganitong paraan, masisigurado niya na malusog sila ng kanyang sanggol. Sinabi ng doktor na uminom ng folic acid, isang bitamina na mahalaga para sa mga buntis.

...

Da naboen til Inga hørde at ho prøvde å få barn, sa naboen til henne at ho måtte gå til legen så snart ho vart gravid. På den måten kunne ho vere sikker på at ho og barnet var friske. Legen sa at ho måtte ta folsyre, eit vitamin som er viktig for gravide.



Si Selamawit at Inga ay iba ang pinagmulan. Naramdaman ni Selamawit ang kaligtasan dahil may karanasan na siya sa panganganak. Kinausap ni Inga ang kanyang ina tungkol sa panganganak.

...

Selamawit og Inga hadde ulik bakgrunn. Selamawit følte seg trygg fordi ho hadde erfaring med å føde. Inga snakka med mora si om å føde.



Narinig ng dalawang babae na karamihan ng mga bansa sa Europa, ang mga buntis ay may karapatan sa pangangalaga sa antenatal. Nangangahulugan ito na makakakuha sila ng tulong sa panahon ng kanilang pagbubuntis. Nagpa-appointment si Selamawit sa kanyang doktor nang malaman niyang buntis siya. Dinala si Selamawit ng kanyang asawa sa doktor.

...

Begge kvinnene hadde hørt at i dei fleste europeiske land har gravide rett til svangerskapskontroll. Det tyder at ein får hjelp under svangerskapet. Selamawit bestilte ein time hos legen sin så snart ho skjønte at ho var gravid. Mannen til Selamawit køyrde henne til legen.



Nagsagawa ng ilang pagsusuri ang doktor at nalaman na si Selamawit ay may diabetes na nakukuha ng ilang buntis. Kinailangan niyang kumain ng masustansyang pagkain at mag-ehersisyo. Natuwa si Selamawit na maaga siyang pumunta sa doktor, bago sila magkasakit ng kanyang anak.

...

Seinare tok legen nokre prøver og fann ut at Selamawit hadde ein type diabetes som nokre gravide kvinner får. Ho måtte ete sunn mat og trene. Selamawit var glad ho drog til legen tidleg, før ho og babyen vart sjuke.