








## Å føde

-  LIDA Italia
-  Sara Dorthea Johannesen
-  Dler Piran
-  4
-  کوردی  / nynorsk



سهلهووت ۲۹ نلله. نهو يه كه م مندالی بوو له ئيريتريه. نهو و خيزانه كه ي كاتيكي  
سه ختجن هه بوو له وي، بو يه برپرريندا بچنه ئيدلاي.

...

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



ئىنگ بەرلەوہى بېيتە 19 نىل ھلى بەجىھىشت. ئەو چوو بۇ نەروىچ و يەكەم مندالى  
لەوئ بوو.

...

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



کاتیک سه لهوویت سکیپر بوو به مندالی دووهمی، بیری ده کردهوه چۆن ده بییت  
مندالیکی له ولاتیکی جیوازدا بییت.

...

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



سه لهوویت و ئینگ له پیشینهی زۆر جیوازوه هتوون. سه لهوویت ههستی به سهلامهتی کرد چونکه ئەزموونی مندالبوونی ههبوو. ئینگ قسهی لهگهڵ دایکی کرد لهبرهی مندالبوون.

...

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.



هەردوو ژنەكە ئەو هەین بیستبوو كە لە زۆربەى وڵاتە ئەوروپییەكاندا ژلانی دووگیان هفی چودیریكردنى پیش مندالبوونین ههیه. ئەمه وڵاتی ئەوهیه كە ئەوان یرمهتی دەدرین له هوهی دووگیانییه كەین. سه لهویت هەر كە زانی دووگیانه وادهیه كی له گهڵ دکتۆره كەى دلا. میرده كەى سه لهویت ئەوى برد بۆ لای دکتۆره كە.

...

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 skjønnte at ho var gravid. Mannen til Selamawit køyrde henne til legen.



دکتۆره که هه‌ندی‌ک پشکنینی بو کرد و بو‌ی ده‌رکه‌وت که سه‌له‌ویت جوریک له شه‌کره‌ی هه‌یه که هه‌ندی‌ک ژنی دوو‌گین تووشین ده‌بی. پیویست بوو ئه‌و خواردنی ته‌ندروست بخوات و راه‌یێن بکت. سه‌له‌ویت خوش‌خۆل بوو که زوو چوو له‌ی دکتۆر، به‌ر له‌وه‌ی خۆی و منداله‌که‌ی نه‌خۆشی بگرن.

...

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.



کاتیک دراوسی ئینگ بیستی ئەو هەولدهات مندالێکی بێ، دراوسیکه پێی گوت  
هەر که زانی دووگینه چوی به دکتۆریک بکهوئ. بهوجۆره دهتوانی دلنچیتتهوه که  
خوی و منداله کهی سهلامهتن. دکتۆره که پێی گوت که ترشی فۆلیک وهرگری، که  
قیتمینیکی گرنکه بو ژلانی دووگین.

...

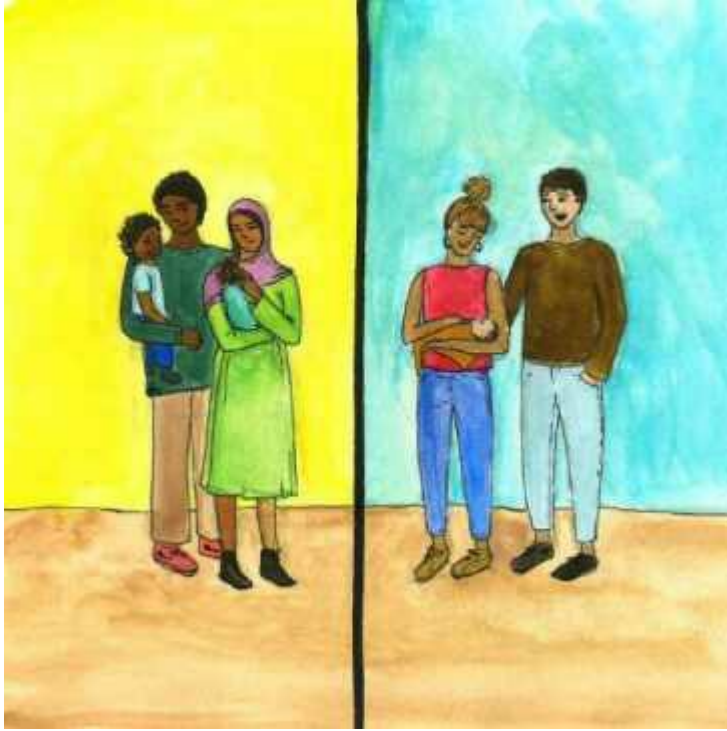
Då naboen til Inga hørde at ho prøvde å få barn, sa naboen til henne at ho måtte gå til legen så snart ho vart gravid. På den måten kunne ho vere sikker på at ho og barnet var friske. Legen sa at ho måtte ta folsyre, eit vitamin som er viktig for gravide.



ئینگ و دکتۆره که ی ریککه وتن که ئەو دەبی چوی به هه نیک بکه وئ بو پشکنینی هوه  
هوه له هوهی دوو گینیه که یدا. هه نه که هه مۆژگری پیدای له بیره ی خواردن و پشوودان،  
له گه ل زانیری له بیره ی ئەوهی چۆن خۆی و منداله که ی هه ش و سه لامه ت به یلیته وه.

...

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.



ههردوو ژنه که مندالی ته ندروستین بوو. سه لهویت کورپکی تری بوو، له گتیکدا ئینگ  
کچیکي بوو. میړده کنین زور نکلزین ده کرد، وه به هه موو که سیکیڼ ده گوت که  
ده ربړه ی ژنه به هیزه کنین و منداله ته ندرووسته کنین زانیوږینه.

...

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




# LIDA Stories

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

مندالبوون

## À føde

 LIDA Italia

 Sara Dorthea Johannesen

 Dler Piran (ckb), Espen Stranger-Johannessen (nn)

