



Dhiëth

À føde

- ✎ LIDA Norge
- 👤 Sara Dorthea Johannesen
- 💬 Moses Ghuem wol
- 📊 4
- 💬 Dinka `din` / norsk `nb`



Selamawit alaj ruun ka 29. E dhiëth manh den tuen pan cöl Eritrea. Yen kek kuatde ake ræc piir, gokë tak bik la pan cöl Italy.

...

Selamawit er 29 år. Hun fødte sitt første barn i Eritrea. Hun og familien hadde det vanskelig der, så de bestemte seg for å dra til Italia.



Inga ee jöl panden ka njööt kic ručn 19 dööt. E la pan col Norway ku le dhieth manh den tuej thün.

• • •

Inga dro hjemmefra like før hun fylte 19. Hun flyttet til Norge og fikk det første barnet sitt der.



Ɔn cii Selamawit lięc ę menh den rou, ee ye gäi bë tǔu de yen dhiěnh pandět.

• • •

Da Selamawit ble gravid med det andre barnet sitt, lurte hun på hvordan det ville være å få barn i et annet land.



Selamawit kek Inga abjü yjññ cë räm. Selamawit ee ye rot yök kapuol wët cii yen kan dhiëth. Inga ee cë jam kek maan alɔŋ dhiëth.

• • •

Selamawit og Inga hadde ulik bakgrunn. Selamawit følte seg trygg fordi hun hadde erfaring med å føde. Inga snakket med moren sin om å føde.



Kek diäär käk kedhie ee cïk piŋ lɔnadë bëïi Europe yiic, diäär liéc alaŋ yiny ye kek gäm kuɔny dhaman liéc. Aye kek kony dhaman cïi kek liéc. Selamawit ee cë jam kek akim dhaman puɔc yen liécde ŋic. Mony Selamawit ee cë yen jat tän akim ë riäi.

...

Begge kvinnene hadde hørt at i de fleste europeiske land har gravide rett til svangerskapskontroll. Det betyr at man får hjelp under svangerskapet. Selamawit bestilte en time hos legen sin så snart hun skjønnte at hun var gravid. Mannen til Selamawit kjørte henne til legen.



Akim ee cë Selamawit them go yök ka laŋ guöp tuany thukar tšü ke diäär liec. Awic bë ya cäm miith piath ku lui riethat. Selamawit ee cë puou miät wët cii yen laj la tän akim ka manhde kic guo tuany.

...

Senere tok legen noen prøver og fant ut at Selamawit hadde en type diabetes som noen gravide kvinner får. Hun måtte spise sunn mat og trene. Selamawit var glad hun dro til legen tidlig, før hun og babyen ble syke.



Wën cii jerän ë Inga ye piŋ lɔnadë ka liac meth, go jerän lëk yen bë akim laj tiiŋ. Tä loi yen ekën ka yen ku manhde abë guup pial. Go akim lëk yen bi deek wäl cɔl folic acid, ee bitamen diäär liɛɔ.

• • •

Da naboen til Inga hørte at hun prøvde å få barn, sa naboen til henne at hun måtte gå til legen så snart hun ble gravid. På den måten kunne hun være sikker på at hun og barnet var friske. Legen sa at hun måtte ta folsyre, et vitamin som er viktig for gravide.



Inga kek akimde acë rööť piŋ lönadë ka Inga abë ya yök kek agëëm be ya la tiŋ dhaman liéc yen. Agëëm ace wëët cäm bë ya cam, ku lon bï yen ku manh tiet thïn bik guup pial.

• • •

Inga og legen hennes ble enige om at hun skulle møte en jordmor for jevnlig oppfølging under svangerskapet. Jordmoren ga henne råd om mat, hvile og informasjon om hvordan hun selv og babyen kunne holde seg sunne og friske.



Kek diäär kedhie aacë dhiëth miith puol gup. Selamawat acë dhiëth dhöj dët, ku Inga acë dhiëth nya. Röö'r ken ake cë nhiam apëi, ku lëkkë raan njickë abën lönadë ka laj diäär ril ku miith ken puol guup.

• • •

Begge kvinnene fødte sunne og friske barn. Selamawit fikk en sønn til, mens Inga fikk en datter. Mennene deres var veldig stolte, og de fortalte alle de kjente om de sterke konene og de friske barna sine.



LIDA Stories

lidastories.net

Dhiëth

Å føde

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Moses Ghuem wol (din), Espen Stranger-Johannessen (nb)

