



Dhiëth

Dar à luz

✎ LIDA Norge

👤 Sara Dorteia Johannesen

💬 Moses Ghuem wol

📶 4

💬 Dinka din / português pt



Selamawit alaj ruun ka 29. E dhiëth manh den tuenj pan cɔl Eritrea. Yen kek kuatde ake rɛɛc piir, gokë tak bïk la pan cɔl Italy.

. . .

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.



Inga ee jăl panden ka ȳööt kic ruĵň 19 dööt. E la pan cöl Norway ku le dhiĕth manh den tueȳ thĭn.

. . .

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



Շոն իմ Սելամաւիտ լիւց է մենք ընտանիք, եւ երբ գաւ իմ ընտանիքը ընտանիքը.

...

Երբ Սելամաւիտ դարձաւ զարկուկ իր երկրորդ զարկուկ, հարցաւ իր ինքնին թէ ինչպէս լինէր ունենալ զարկուկ մը միւր երկրում.



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

. . .

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.



Kek diäär kāk kedhie ee cīk piŋ lɔnadë bëëi Europe yiic, diäär liēc alaŋ yiny ye kek gām kuɔny dhaman liēc. Aye kek kony dhaman cīi kek liēc. Selamawit ee cë jam kek akim dhaman puɔc yen liēcde ŋic. Mony Selamawit ee cë yen jat tăn akim ë riäi.

. . .

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.



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.

. . .

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.



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

. . .

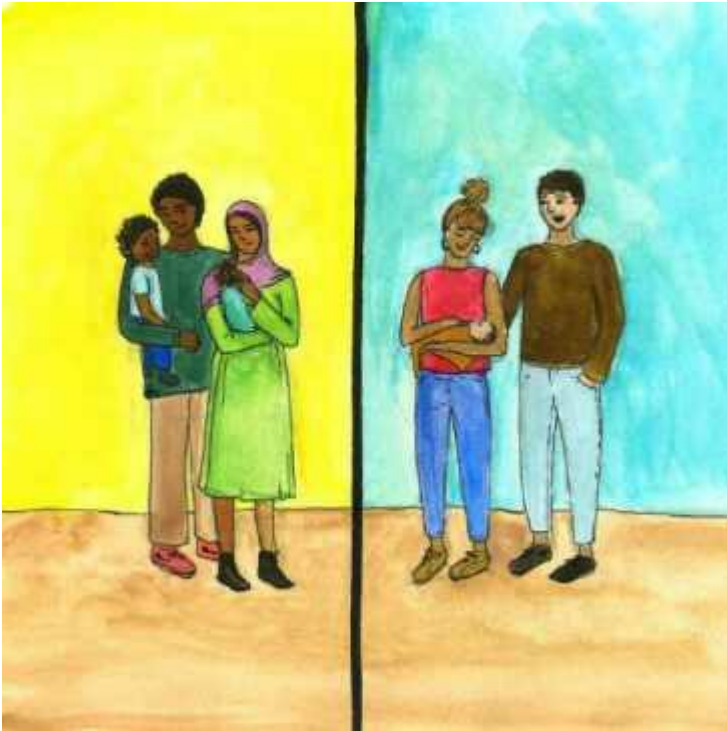
Quando a vizinha de Inga soube que ela estava a tentar ter um bebé, disse-lhe para consultar uma médica assim que ela estivesse grávida. Dessa forma, ela poderia certificar-se de que ela e o seu bebé estavam saudáveis. A médica disse-lhe para tomar ácido fólico, uma vitamina que é importante para as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



Inga kek akimde acë rööť piŋ lɔnadë ka Inga abë ya yök kek agëëm be ya la tĩŋ dhaman liɛc ɣen. Agëëm ace wëët cãm bë ya cam, ku lon bĩ yen ku manh tiet thĩn bĩk guup pial.

. . .

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.



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 lan diäär ril ku miith ken puol guup.

. . .

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.



LIDA Stories

lidastories.net

Dhiëth

Dar à luz

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Moses Ghuem wol (din), Ana Costa (pt)

