



## Giving birth

### Dar à luz

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 4

 English [en](#) / português [pt](#)



Selamawit is 29 years old. She gave birth to her first child in Eritrea. She and her family had a hard time there, so they decided to go to 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 left home just before she turned 19. She moved to Norway and had her first child there.

...

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



When Selamawit became pregnant with her second child, she wondered what it would be like to have a child in a different country.

...

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



Selamawit and Inga come from different backgrounds. Selamat felt safe because she had experience with giving birth. Inga talked to her mother about giving birth.

...

A Selamat e a Inga vêm de contextos diferentes. A Selamat sentia-se segura porque tinha tido a experiência de dar à luz. A Inga falou com a sua mãe sobre dar à luz.



Both women had heard that, in most European countries, pregnant women have the right to antenatal care. This means that they will get help during their pregnancies. Selamawit made an appointment with her doctor as soon as she realised she was pregnant. Selamawit's husband drove her to the doctor.

...

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.



The doctor did some tests and found out that Selamawit had a kind of diabetes that some pregnant women get. She had to eat healthy food and exercise. Selamawit was glad she went to the doctor early, before she and her baby became ill.

...

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.



When Inga's neighbour heard that she was trying to have a baby, the neighbour told her to see a doctor as soon as she was pregnant. That way she could make sure that she and her baby were healthy. The doctor told her to take folic acid, a vitamin that is important for pregnant women.

...

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 and her doctor agreed that she would meet a midwife for regular check-ups during her pregnancy. The midwife gave her advice on food and rest, and information on how to keep herself and her baby safe and well.

...

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.



Both women gave birth to healthy babies. Selamawit had another son, while Inga had a daughter. Their husbands were very proud, and they told everyone they knew about their strong wives and healthy children.

...

Ambas as mulheres deram à luz bebês 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](http://lidastories.net)

## Giving birth

### Dar à luz

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Ana Costa (pt)

