



## Å føde

-  LIDA Italia
-  Sara Dorteia Johannesen
-  Sam Saf
-  4
-  فارسی  / norsk



سِلھویت، ۲۹ ساله. اون اولین بچه اش رو در اریتره به دنیا آورد. اون و خانواده اش در اونجا روزهای سختی را داشتند، بنابراین تصمیم گرفتند به ایتالیا برن.

...

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.



اینک درست قبل از ۱۹ سالگی خونه رو ترک کرد. او به نروژ نقل مکن کرد و اولین بچه اش رو اونجا به دنیا آورد.

...

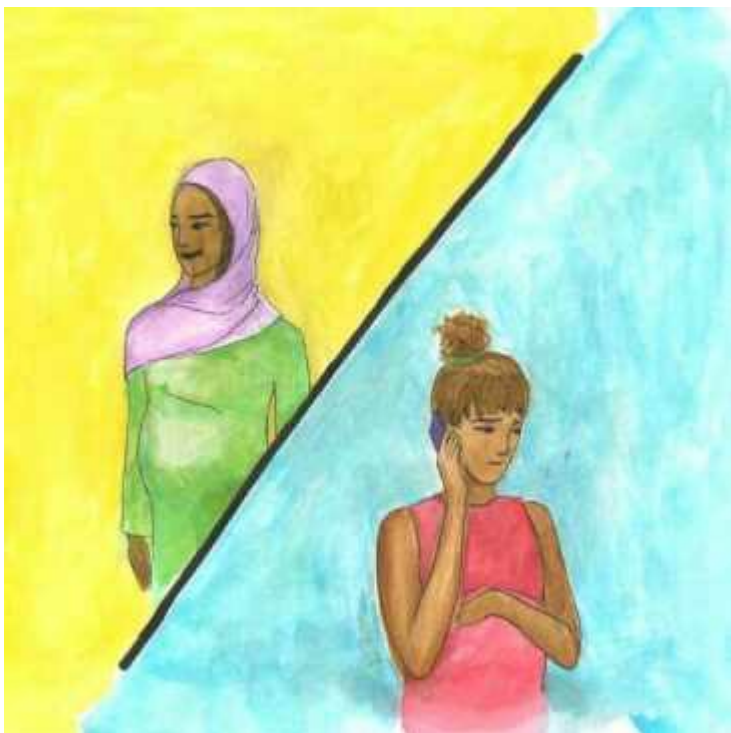
Inga dro hjemmefra like før hun fylte 19. Hun flyttet til Norge og fikk det første barnet sitt der.



وقتی سلهویت دومین بچه اش رو به‌دردار شد، به این فکر کرد که داشتن بچه در یک کشور دیگه چطور خواهد بود.

...

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



سِلھویت و اینگ گذشتہ و پس زمینہی متھوتی دارند. سلھویت احساس امنیت می کرد چون تجربہ زایھن را داشت. اینگ ہدرش در مورد زایھن صحبت کرد.

...

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.



هر دو زن شنیده بودند که در اکثر کشورهای اروپایی، زنان بزرگوار دارای حق مراقبت هی دوران بزرگاری هستند. به این معنی که اونچه در طول بزرگاری خود، کمک دریافت میکنند. سلهویت به محض اینکه متوجه شد بزرگاره از دكترش وقت ملاقات گرفت. شوهر سلهویت بزرگترین اون رو به دكتر رسوند.

...

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.



دکتر چند آزمایش انجام داد و متوجه شد که سلهویت نوعی بېټ ډاړه که بعضی از زنهې ږردار بهش مبتلا ميشن. اون ږيد غذاي سلم ميخورد و ورزش ميکرد. سلهويت خوشحال بود که زود به دکتر مراجعه کرده، قبل از اینکه اون و نوزادش مريض بشن.

...

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.



وقتی همسایه اینگ شنید که اون تصمیم داره بچه دار بشه، بهش گفت که به محض  
چرداری به پزشک مراجعه کنه. به این ترتیب اون می‌تونست مطمئن بشه که خودش  
و نوزادش سالم هستند. دکتر بهش گفت که اسید فولیک، ویتامینی که برای زنجی  
چردار مهمه، مصرف کنه.

...

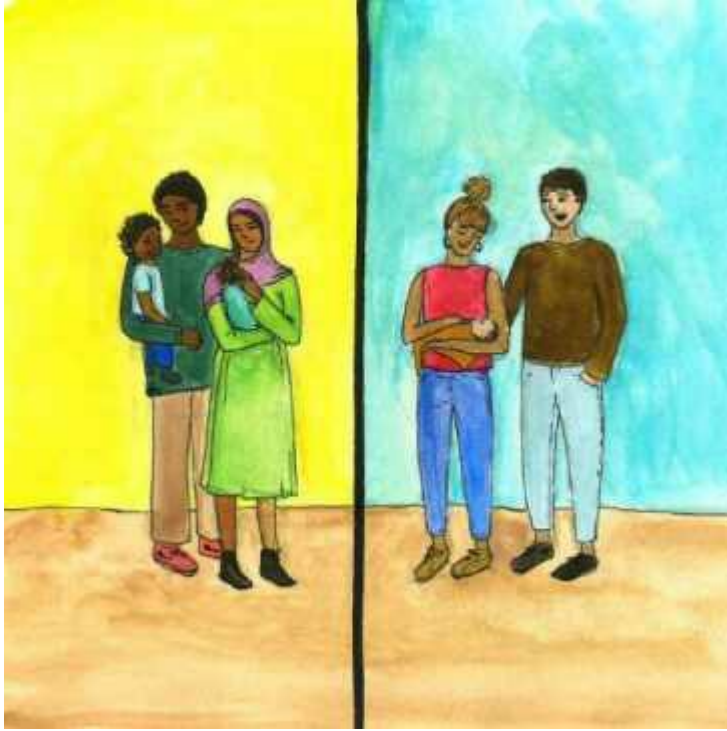
Da naboen til Inga hørte at hun prøvde å få barn, sa naboen  
til henne at hun måtte gå til legen så snart hun ble gravid. På  
den måten kunne hun være sikker på at hun og barnet var  
friske. Legen sa at hun måtte ta folsyre, et vitamin som er  
viktig for gravide.



اینگ و دکترش توافق کردن که اون بیک هه برای مهیت منظم در دوران برداریش  
ملقات کنه. هه بهش توصیه هیی در مورد غذا و استراحت و همینطور اطلاعاتی در  
مورد حفظ امنیت و سلامت خودش و نوزادش داد.

...

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.



هر دو زن نوزادان سلمی به دنیا آوردند. سلماویت یک پسر دیگه بدنیا آورد، در حالی که اینگ دختردار شد. شوهرهشون خیلی مغرور بودند و به هر کسی که می شناختند از همسران قوی و بچه های سلمشون می گفتند.

...

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](http://lidastories.net)

زایمان

## Å føde

 LIDA Italia

 Sara Dorthea Johannesen

 Sam Saf (fa), Espen Stranger-Johannessen (nb)

