जन्म दिनु

Å føde

LIDA Norge
Sara Dorthea Johannesen
Anup Aryal

4
नेपाली ne / nynorsk nn

सेलामावित २९ वर्षकी भइन्। उनले इरिट्रियामा आफ्नो पहिलो सन्तानलाई जन्म दिइन्। उनी र उनको परिवारले त्यहाँ कठिन समय बिताउन पर्यो, त्यसैले उनीहरूले इटाली जाने निर्णय गरे।

• • •

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

इन्गाले १९ वर्षको हुनुअघि नै घर छोडेकी थिइन्। उनी नर्वे सरूवा भएकी थिइन् र त्यहाँ उनको पहिलो सन्तान भएको थियो।

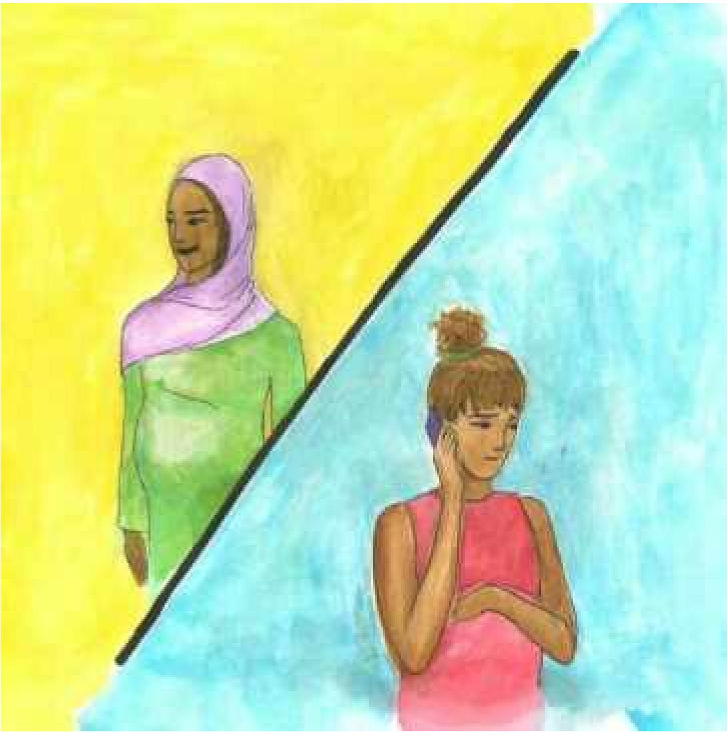
• • •

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

जब सेलामाविति दोस्रो पटक गर्भवती भइन्, अर्को देशमा बच्चा जन्माउँदा कस्तो हुन्छ होला भन्ने सोच्न थालिन्।

. . .

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



सेलामविति र इन्गा फरक पृष्ठभूमिबाट आउँछन्। सेलामावितिले सुरक्षित र सजिलो महसुस गरिन् किनभने उनीसँग बच्चा जन्माउने अनुभव थियो। इन्गाले आफ्नी आमासँग बच्चा जन्माउने बारेमा कुरा गरिन्।

• • •

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.

दुवै महिलाले सुनेका थिए कि अधिकांश युरोपेली देशहरूमा गर्भवती महिलाहरूलाई प्रसव पूर्व हेरचाहको अधिकार छ। यसको मतलब उनीहरूले गर्भावस्थामा मद्दत पाउनेछन्। सेलामावितले आफू गर्भवती भएको थाहा पाउने बित्तिकै डाक्टरसँग भेट्ने समय मागिन्। सेलामावितका श्रीमानले उनलाई डाक्टरकहाँ लगे।

• • •

Begge kvinnene hadde høyrt 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 skjønte at ho var gravid. Mannen til Selamawit køyrde henne til legen.

डाक्टरले केही परीक्षण गरे र थाहा पाए कि सेलामावितिलाई एक प्रकारको मधुमेह थियो जुन केही गर्भवती महिलाहरूलाई हुन्छ। उनले स्वस्थ खाना खान र व्यायाम गर्नुपर्ने हुन्छ। सेलामाविति र उनको बच्चा बिरामी हुनु अघि उनी चाँडै डाक्टरकहाँ गएकोमा खुसी थिइन्।

• • •

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.

जब इन्गाको छिमेकीले उनी बच्चा जन्माउने प्रयास गरिरहेको सुने, छिमेकीले उनलाई गर्भवती हुने बित्तिकै चिकित्सकलाई देखाउन भने। यसरी उनले आफू र आफ्नो बच्चा स्वस्थ छन् भनी सुनिश्चित गर्न सक्छिन्। चिकित्सकले उनलाई फोलिक एसिड नामक औषधी खान भने जून गर्भवती महिलाका लागि एक महत्त्वपूर्ण भिटामिन हो।

• • •

Då naboen til Inga høyrde 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.

इन्गा र उनको चिकित्सकले उनको गर्भावस्थाको बेला नियमित जाँचको लागि एक प्रसाविकालाई भेट्ने सल्लाह गरे। प्रसाविकाले उनलाई खाना र आरामको बारेमा सुझाव दिइन् र आफू र आफ्नो बच्चालाई कसरी सुरक्षित र स्वस्थ राख्ने भन्ने बारे जानकारी दिइन्।

. . .

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.

दुवै महिलाले स्वस्थ बच्चा जन्माए। सेलामावितको दोस्रो छोरा भयो भने इन्गाको पहिलो छोरी भयेा। तिनीहरूका पतिहरूलाई निकै गर्व थियेा, र तिनीहरूले चिनजानका मान्छेहरू र आफन्तहरू सबैलाई आफ्ना बलिया पत्नीहरू र स्वस्थ बच्चाहरूको बारेमा बताए।

. . .

Begge kvinnene fødde 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

जन्म दिनु

Å føde

LIDA Norge
Sara Dorthea Johannesen
Anup Aryal (ne), Espen Stranger-Johannessen (nn)