





# Të lindësh

## Å føde

-  LIDA Norge
-  Sara Dorthea Johannesen
-  Maria Hila
-  4
-  Shqip  / norsk



Selamawit është 29 vjeçe. Ajo lindi fëmijën e saj të parë në Eritre. Ajo dhe familja e saj patën vështirësi atje, kështu që vendosën të shkonin në Itali.

...

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 u largua nga shtëpia para se të mbushte 19 vjeç. Ajo u shpërngul në Norvegji dhe lindi fëmijën e saj të parë atje.

...

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



Kur Selamawit ishte shtatzanë me fëmijën e saj të dytë, ajo vriste mendjen si mund të ishte të lindte një fëmijë në një shtet tjetër.

• • •

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



Selamawit dhe Inga vijnë nga histori të ndryshme. Selamawit u ndje e sigurt sepse kishte përvojë në lindje. Inga foli me nënën e saj për lindjen.

...

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.



Të dyja gratë kishin dëgjuar se në shumicën e vendeve evropiane, gratë shtatëzënë kanë të drejtën për kujdes para lindjes. Kjo do të thotë se ato marrin ndihmë gjatë shtatëzënisë së tyre. Selamawit la një takim me mjekun e saj sapo kuptoi se ishte shtatëzënë. Bashkëshorti i Selamawit e çoi te mjeku.

...

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.



Mjeku bëri disa analiza dhe zbuloi se Selamawit kishte një lloj diabeti që kanë gratë shtatëzënë. Ajo duhet të hante ushqim të shëndetshëm dhe të bënte ushtrime. Selamawit ishte e lumtur që shkoi te mjeku herët, para se ajo dhe foshnja e saj të sëmureshin.

...

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.



Kur fqinja e Ingas dëgjoi se ajo po përpiquej të kishte një fëmijë, fqinja i tha të vizitohej nga një mjek sapo të ngelte shtatëzënë. Në këtë mënyrë ajo mund të sigurohej që ajo dhe foshnja të ishin të shëndetshme. Mjekja i tha të merrte acid folik, një vitaminë që është e rëndësishme për gratë shtatëzënë.

...

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 dhe mjekja e saj ranë dakord që ajo të takonte një mami rregullisht për kontrolle gjatë shtatëzënisë së saj. Mamia i dha këshilla për ushqimin dhe pushimin, dhe informacion se si të mbante veten dhe foshnjën e saj të sigurt dhe shëndetshme.

...

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.



Të dyja gratë lindën fëmijë të shëndetshëm. Selamawit lindi një djalë tjetër, kurse Inga lindi një vajzë. Bashkëshortët e tyre ishin shumë krenarë, dhe i treguan të gjithë atyre që njihnin për bashkëshortet e tyre të forta dhe fëmijët e tyre të shëndetshëm.

...

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)

**Të lindësh**

**Å føde**

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Maria Hila (sq), Espen Stranger-Johannessen (nb)

