



# Panganganak

## Dar à luz

✎ LIDA Norge

👤 Sara Dorthea Johannesen

💬 Christlaine

📊 4

🗨️ Tagalog [tl](#) / português [pt](#)



Si Selamawit ay dalawampu't siyam na taong gulang. Ipinanganak niya ang kanyang unang anak sa Eritrea. Nagkaroon ng mahirap na panahon siya at ang kanyang pamilya, kaya nagpasya silang pumunta sa Italya.

...

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.



Umalis si Inga sa bahay bago siya mag-labing siyam na taong gulang. Lumipat siya sa Norway at doon nagkaroon ng kanyang unang anak.

• • •

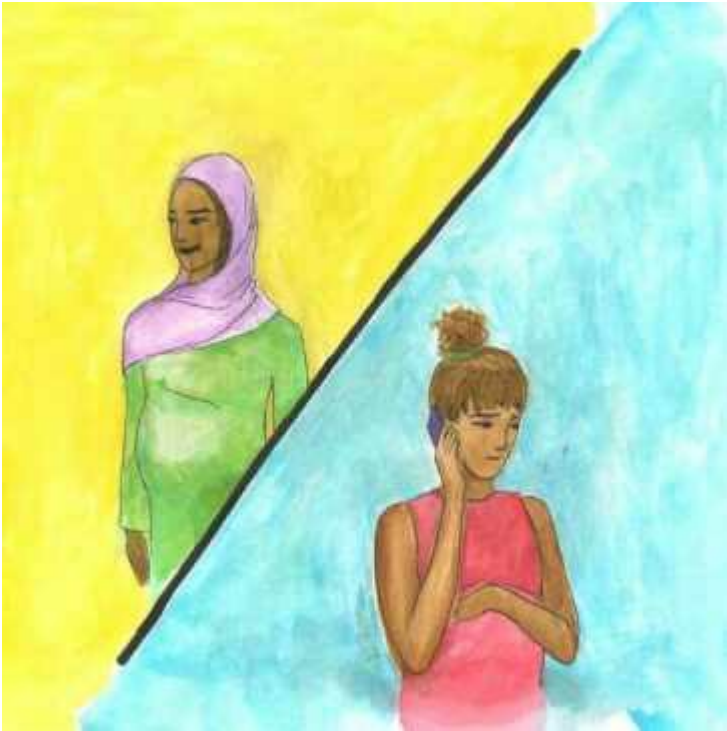
A Inga saiu de casa pouco antes de fazer 19 anos. Mudou-se para a Noruega e teve lá o seu primeiro filho.



Nang mabuntis si Selamawit sa kanyang pangalawang anak, naisip niya kung paano ang pagkakaroon ng anak sa ibang bansa.

...

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



Si Selamatwit at Inga ay iba ang pinagmulan. Naramdaman ni Selamatwit ang kaligtasan dahil may karanasan na siya sa panganganak. Kinausap ni Inga ang kanyang ina tungkol sa panganganak.

...

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



Narinig ng dalawang babae na karamihan ng mga bansa sa Europa, ang mga buntis ay may karapatan sa pangangalaga sa antenatal. Nangangahulugan ito na makakakuha sila ng tulong sa panahon ng kanilang pagbubuntis. Nagpa-appointment si Selamawit sa kanyang doktor nang malaman niyang buntis siya. Dinala si Selamawit ng kanyang asawa sa doktor.

...

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.



Nagsagawa ng ilang pagsusuri ang doktor at nalaman na si Selamawit ay may diabetes na nakukuha ng ilang buntis. Kinailangan niyang kumain ng masustansyang pagkain at mag-ehersisyo. Natuwa si Selamawit na maaga siyang pumunta sa doktor, bago sila magkasakit ng kanyang anak.

...

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.



Nang marinig ng kapitbahay ni Inga na sinusubukan niyang magkaanak, sinabihan siya ng kapitbahay na magpatingin kaagad sa doktor kapag buntis na siya. Sa ganitong paraan, masigurado niya na malusog sila ng kanyang sanggol. Sinabi ng doktor na uminom ng folic acid, isang bitamina na mahalaga para sa mga buntis.

...

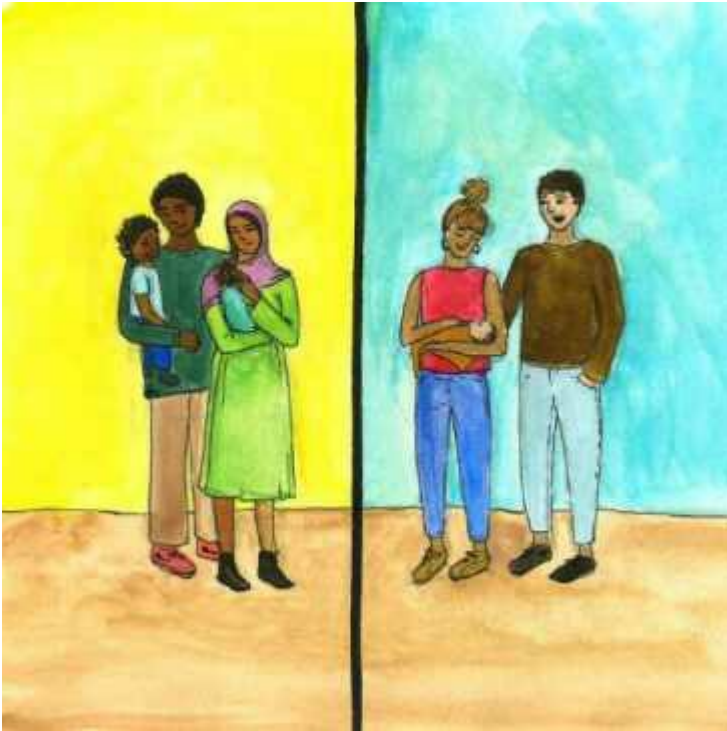
Quando a vizinha de Inga soube que ela estava a tentar ter um bebé, disse-lhe para consultar uma médica assim que ela estivesse grávida. Dessa forma, ela poderia certificar-se de que ela e o seu bebé estavam saudáveis. A médica disse-lhe para tomar ácido fólico, uma vitamina que é importante para as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



Nagkasundo sina Inga at ng kanyang doktor na magpatingin siya sa isang midwife para sa regular na check-up sa loob ng kanyang pagbubuntis. Binigyan siya ng payo ng midwife tungkol sa pagkain at pagpapahinga, at impormasyon kung paano panatilihin ligtas at malusog siya at ang kanyang sanggol.

...

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.



Parehong babae ang nanganak ng malulusog na sanggol. Si Selamawit ay nagkaroon ng isa pang anak na lalaki, habang si Inga ay may isang anak na babae. Lubos na ipinagmamalaki ng kanilang mga asawa ang kanilang mga matatag na asawa at malulusog na mga anak, at ibinalita nila ito sa lahat ng taong kilala nila.

...

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](http://lidastories.net)

## Panganganak

### Dar à luz

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Christlaine (tl), Ana Costa (pt)

