



# 生孩子

## Dar à luz

✍ LIDA Norge

👤 Sara Dorthea Johannesen

💬 Kathy Zhang

📊 4

💬 中文  / português



塞拉马维特今年29岁。她在厄立特里亚生了第一个孩子。但她和家人在那儿过得不好，所以他们决定搬去意大利。

...

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.



英格快到19岁时离开了家。她搬到了挪威，在那儿生下了她的第一个孩子。

...

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



当塞拉马维特怀上第二个孩子时，她不知道在另一个国家生孩子会是什么样子的。

...

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



塞拉马维特和英格的经历不同。塞拉马维特生过孩子，所以她并不紧张。英格就跟母亲谈论过生孩子的问题。

...

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



她们俩听说，在大多数欧洲国家，孕妇都有权获得产前护理。也就是说，她们在怀孕期间会得到照顾。所以塞拉马维特一发现自己怀孕了，就立即预约了医生。她的丈夫开车带她去看医生。

...

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.



医生做了些检查，发现塞拉马维特患有一种孕妇糖尿病。她必须吃有益健康的食物、做运动。塞拉马维特很庆幸，在自己和孩子病发前就已经去了看医生。

...

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.



当英格的邻居听说她打算生孩子时，邻居建议她一怀孕就去医院检查。这样能确保她和孩子都很健康。医生告诉她要服用叶酸，这种维生素对孕妇很重要。

...

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.



英格和她的医生商定，在她怀孕期间，她会找助产士进行定期检查。助产士给她提了饮食作息的建议，还教她如何保证自己和宝宝的健康。

...

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.



两位女士都生下了健康的婴儿。塞拉马维特又生了一个儿子，英格则生了一个女儿。他们的丈夫都非常自豪，他们告诉所有他们认识的人，他们的妻子很坚强，孩子也很健康。

...

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)

生孩子

**Dar à luz**

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Kathy Zhang (zh), Ana Costa (pt)

