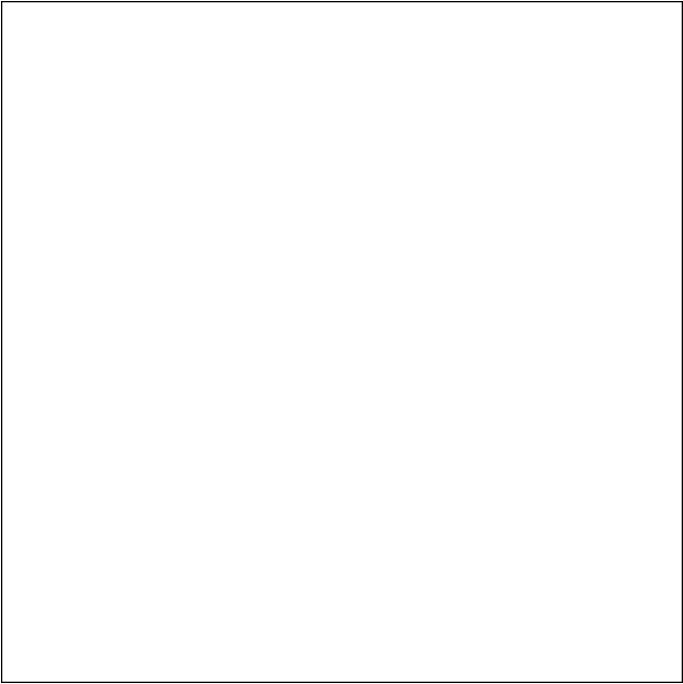


Dhalmada Dar à luz



 LIDA Italia  Sara Dorteia Johannesen  Mohamed Abdirashid  4  Soomaali  / português  pt



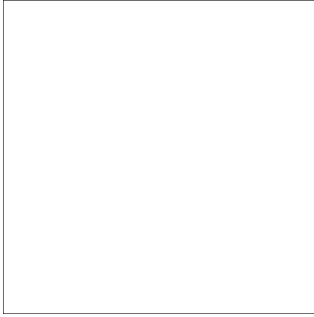
LIDA Stories
lidastories.net

Dhalmada / Dar à luz

 LIDA Italia  Sara Dorteia Johannesen  Mohamed Abdirashid (so), Ana Costa (pt)



This work is licensed under a Creative Commons [Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0).
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



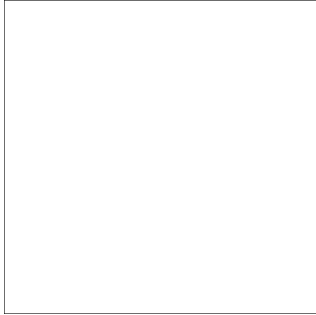
Selamawit waa 29 jir. Ilmaheedii ugu horreeyay ayay ku dhashay dalka Eritrea. Ayada iyo qoyskeeda ayaa halkaas waqti adag kala kulmay, markaas ayay go'aansadeen inay Talyaaniga aadaan.

...

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.

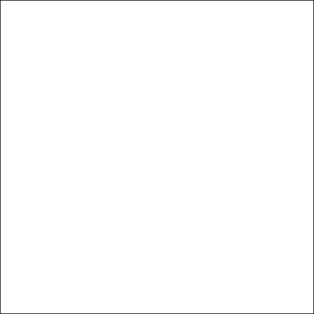
Labada haveenba waxay dhaleen ilmo
 caafimaad qaba. Selamawit waxay dhashay wiil
 kale, halka Inga ee leedahay gabadh.
 Niman kooduna aad bay ugu faanayaan, oo qof
 kasta oo ay garanayeen ayay u sheegi jireen
 xaasaskooda xoogga badan iyo carruurtooda
 caafimaadka qaba.
 . . .

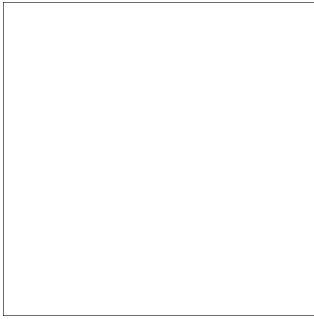
Ambas as mulheres deram à luz bebês
 saudáveis. A Selamawit teve outro filho,
 enquanto a Inga teve uma filha. Os seus
 maridos estavam muito orgulhosos e falaram a
 todas as pessoas que conheciam sobre as suas
 esposas fortes e filhos saudáveis.



Inga waxay ka tagtay guriga wax yar ka hor in
 taanay gaarin 19 jir. Waxay u gurtay Norway
 waxayna halkaas ku dhashay cunuggeedii ugu
 horreeyay.
 . . .

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





Markii Selamawit ay uur yeelatay ilmaheedii labaad, waxay la yaabtay sida ay noqon doonto haddii ay ilmo waddan kale ku dhasho.

...

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



Inga iyo dhakhtarkeedu waxay ku heshiiyeen inay la kulanto ummuliso si ay u hesho baaritaan joogto ah inta ay uurka leedahay. Ummulisada ayaa siisay talooyin ku saabsan cuntada iyo nasashada, iyo macluumaadka ku saabsan sidii ay nafteeda iyo ilmaheedaba u ilaalin lahayd una badbaadin lahayd.

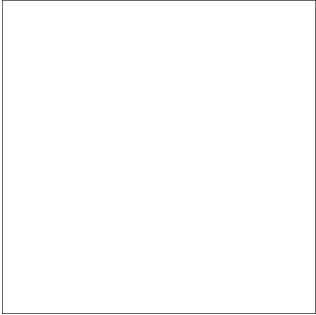
...

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.

Markii deriska Inga uu maqlay inay isku dayeyso inay ilmo dhasho, deriska ayaa u sheegay inay u tagto dhakhtar isla marka ay uur yeelato. Sidaas ayay ku hubin kartaa inay caafiimaad qabaan iyada iyo ilmaheeda. Dhakhtar ka ayaa u sheegay inay qaadatao kiniinka Folic acid oo ah fitamiin muhiim u ah haweenka uurka leh.

...

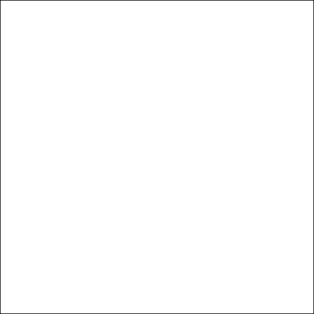
Quando a vizinha de Inga soube que ela estava a tentar ter um bebé, disse-lhe para consultar uma médica assim que ela estivesse grávida. Dessa forma, ela poderia certificar-se de que ela e o seu bebé estavam saudáveis. A médica disse-lhe para tomar ácido fólico, uma vitamina que é importante para as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

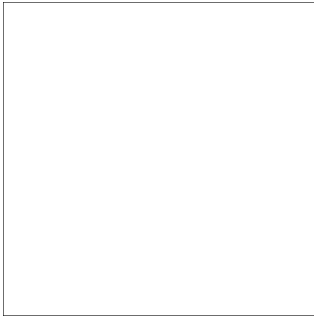


Selamawit iyo Inga waxay ka yimaadeen meelo kala duwan. Selamawit waxay dareentay baddaado sababtoo ah waxay khiirad u lahayd ummusha. Inga waxay hooyadeed kala hadashay arrimaha dhalmada.

...

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.

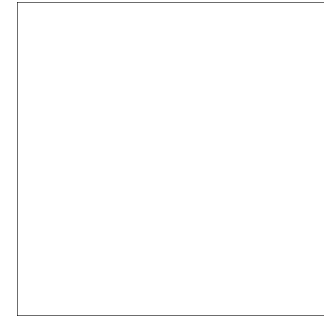




Labada haweenba waxay maqleen in, inta badan dalalka Yurub, haweenka uurka leh ay xaq u leeyihiin daryeelka dhalmada ka hor. Taas macnaheedu waa in ay heli doonaan caawimo inta ay uurka leeyihiin. Selamawit waxay ballan la yeelatay dhakhtarkeeda isla markii ay xaqiiqsatay inay uur leedahay. Selamawit ninkeedii ayaa u kaxeeyay dhakhtarka.

...

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.



Dhaqtarku wuxuu sameeyay xoogaa baaritaanno ah wuxuuna ogaaday in Selamawit ay qabto nooc ka mid ah cudurka sokorta oo haweenka uurka leh qaarkood ay qaadaan. Waxay ahayd inay cunto cunto caafimaad leh iyo inay jimicsi samayso. Selamawit way ku faraxday inay goor hore u tagtay dhakhtarka, ka hor intaanay iyada iyo ilmaheeda xanuunsan.

...

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.