



መውለድ

**Å føde**

 LIDA Norge

 Sara Dorteia Johannesen

 Loza Tadesse Mamo

 4

 አማርኛ  / norsk



ሰላማዊት 29 አመቷ ነው። የመጀመሪያ ልጇን ኤርትራ ውስጥ ወለደች። እሷና ቤተሰቧ እዚያ በጣም ስለተቸገሩ ወደ ጣሊያን ለመሄድ ወሰኑ።

...

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.



ኢንጋ ገና 19 ዓመት ሳይሞላት በፊት ከቤት ወጣች። ወደ ኖርዌይ ሄዳ የመጀመሪያ ልጇን እዚያ ወለደች።

...

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



ሰላማዊት ሁለተኛ ልጇን ባረገዘች ጊዜ ሌላ ሀገር ልጅ መውለድ ምን ሊመስል እንደሚችል አሠበች።

...

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



ሰላማዊት እና ኢንጋ ከተለያዩ ቦታዎች የመጡ ናቸው። ሰላማዊት የመውለድ ልምድ ስላላት ደህንነት ተሰምቷታል። ኢንጋ ስለ መውለድ እናቷን አናገረች።

...

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.



ሁለቱም ሴቶች በአብዛኛዎቹ የአውሮፓ አገሮች ነፍሰ ጡር እናቶች የቅድመ ወሊድ እንክብካቤ የማግኘት መብት እንዳላቸው ሰምተው ነበር። ይህ ማለት በእርግዥ ወቅት እርዳታ ያገኛሉ ማለት ነው። ሰላማዊት መፀነሷን እንዳወቀች ከዶክተሯ ጋር ቀጠሮ ያዘች። የሰላማዊት ባል በመኪና ወደ ሐኪም ወሰዳት።

...

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.



ሐኪሙ አንዳንድ ምርመራዎችን ካደረገ በኋላ ሰላማዊት አንዳንድ ነፍሰ ጡር እናቶች የሚይዘው የስኳር በሽታ እንዳለባት አወቀ። ጤናማ ምግብ መመገብ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ነበረባት። ሰላማዊት እሷና ልጇ ከመታመማቸው በፊት ዶክተር ጋር ቀድሞ በመሄዷ ተደሰተች።

...

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.



የኢንጋ ጎረቤት ልጅ ለመውለድ እየሞከረች እንደሆነ ስትሰማ ጎረቤቷ እንዳረገዘች ዶክተር እንድትሄድ በፍጥነት ነገሩዋት። በዚህ መንገድ እሷ እና ልጇ ጤናማ መሆናቸውን ማረጋገጥ ትችላለች። ዶክተሩ ለነፍሱ ጡር ሴቶች ጠቃሚ የሆነውን ዲሊክ አሲድ የተባለውን ቫይታሚን እንድትወስድ ነገራት።

...

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.



ኢንጋ እና ሀኪሟ በእርግዝናዋ ወቅት መደበኛ ምርመራ ለማድረግ አዋላጅ ነርስ እንድታገኝ ተስማሙ። አዋላጁ ስለ ምግብ እና እረፍት እንዲሁም እራሷን እና ልጁን እንዴት ደህንነት እና ጤንነቷን መጠበቅ እንዳለባት መረጃ ሰጣት።

...

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.



ሁለቱም ሴቶች ጤናማ ልጆችን ወለዱ። ሰላማዊት ሌላ ወንድ ልጅ ወለደች።  
ኢንጋ ደግሞ ሴት ልጅ ወለደች። ባሎቻቸው በጣም ኩሩ ነበሩ፣ እናም ለሚያውቋቸው  
ሁሉ ስለ ጠንካራ ሚስቶቻቸው እና ጤናማ ልጆቻቸው ያወሩ ነበር።

...

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)

መዕለድ

**À føde**

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Loza Tadesse Mamo (am), Espen Stranger-Johannessen (nb)

