



መውለድ

## Å føde

 LIDA Norge

 Sara Dorteia Johannesen

 Loza Tadesse Mamo

 4

 አማርኛ am / nynorsk nn



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

...

Selamawit er 29 år. Ho fødte det første barnet sitt i Eritrea. Ho og familien hadde det vanskeleg der, så dei bestemte seg for å dra til Italia.



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

...

Inga drog heimanfrå like før ho fylte 19. Ho flytta til Noreg  
og fekk det første barnet sitt der.



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

...

Då Selamawit vart gravid med det andre barnet sitt, lurte ho på korleis det ville vere å få barn i eit anna 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 ho hadde erfaring med å føde. Inga snakka med mora si 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 dei fleste europeiske land har gravide rett til svangerskapskontroll. Det tyder at ein får hjelp under svangerskapet. Selamawit bestilte ein time hos legen sin så snart ho skjønnte at ho var gravid. Mannen til Selamawit køyrde 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።

...

Seinare tok legen nokre prøver og fann ut at Selamawit hadde ein type diabetes som nokre gravide kvinner får. Ho måtte ete sunn mat og trene. Selamawit var glad ho drog til legen tidleg, før ho og babyen vart sjuke.



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

...

Då naboen til Inga hørde at ho prøvde å få barn, sa naboen til henne at ho måtte gå til legen så snart ho vart gravid. På den måten kunne ho vere sikker på at ho og barnet var friske. Legen sa at ho måtte ta folsyre, eit 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 hennar vart samde om at ho skulle møte ei jordmor for jamleg oppfølging under svangerskapet. Jordmora gav henne råd om mat, kvile og informasjon om korleis ho sjølv og babyen kunne halde 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  
fekk ein son til, medan Inga fekk ei dotter. Mennene deira  
var veldig stolte, og dei fortalde alle dei kjente om dei  
sterke konene og dei friske barna sine.



# LIDA Stories

[lidastories.net](http://lidastories.net)

መውለድ

**À føde**

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

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

