منداڵبوون

Giving birth

LIDA Italia
Sara Dorthea Johannesen
Dler Piran
4
کوردی ckb / English en

سەلاویت ٢٩ ساڵە. ئەو یەکەم منداڵی بوو لە ئێریتریا. ئەو و خێزانەکەی کاتێکی سەختیان هەبوو لەوێ، بۆیە بڕیاریاندا بچنە ئیتاڵیا.

• • •

Selamawit is 29 years old. She gave birth to her first child in Eritrea. She and her family had a hard time there, so they decided to go to Italy.

ئینگ بەرلەوەی ببێتە 19 ساڵ ماڵی بەجێهێشت. ئەو چوو بۆ نەرویج و یەکەم منداڵی لەوێ بوو.

• • •

Inga left home just before she turned 19. She moved to Norway and had her first child there.

کاتێک سەلامەویت سکپڕ بوو بە منداڵی دووەمی، بیری دەکردەوە چۆن دەبێت منداڵێکی لە وڵاتێکی جیاوازدا ببێت.

• • •

When Selamawit became pregnant with her second child, she wondered what it would be like to have a child in a different country.

سەلامەویت و ئینگا لە پێشینەی زۆر جیاوازەوە هاتوون. سەلامەویت هەستی بە سەلامەتی کرد چونکە ئەزموونی منداڵبوونی هەبوو. ئینگا قسەی لەگەڵ دایکی کرد لەبارەی منداڵبوون.

• • •

Selamawit and Inga come from different backgrounds. Selamawit felt safe because she had experience with giving birth. Inga talked to her mother about giving birth.

هەردوو ژنەکە ئەوەیان بیستبوو کە لە زۆربەی وڵاتە ئەوروپییەکاندا ژنانی دووگیان مافی چاودێریکردنی پێش منداڵبوونیان هەیە. ئەمە واتای ئەوەیە کە ئەوان یارمەتی دەدرێن لەماوەی دووگیانییەکەیان. سەلامەویت هەر کە زانی دووگیانە وادەیەکی لەگەڵ دکتۆرەکەی دانا. مێردەکەی سەلامەویت ئەوی برد بۆ لای دکتۆرەکە.

• • •

Both women had heard that, in most European countries, pregnant women have the right to antenatal care. This means that they will get help during their pregnancies. Selamawit made an appointment with her doctor as soon as she realised she was pregnant. Selamawit’s husband drove her to the doctor.

دکتۆرەکە هەندێک پشکنینی بۆ کرد و بۆی دەرکەوت کە سەلامەویت جۆرێک لە شەکرەی هەیە کە هەندێک ژنی دووگیان تووشی دەبن. پێویست بوو ئەو خواردنی تەندروست بخوات و ڕاهێنان بکات. سەلامەویت خۆشحاڵ بوو کە زوو چووە لای دکتۆر، بەر لەوەی خۆی و منداڵەکەی نەخۆشی بگرن.

• • •

The doctor did some tests and found out that Selamawit had a kind of diabetes that some pregnant women get. She had to eat healthy food and exercise. Selamawit was glad she went to the doctor early, before she and her baby became ill.

کاتێک دراوسێی ئینگا بیستی ئەو هەوڵدەدات منداڵێکی ببێ، دراوسێکە پێی گوت هەر کە زانی دووگیانە چووی بە دکتۆرێک بکەوێ. بەوجۆرە دەتوانێ دڵنیابێتەوە کە خۆی و منداڵەکەی سەلامەتن. دکتۆرەکە پێی گوت کە ترشی فۆلیک وەرگرێ، کە ڤیتامینێکی گرنگە بۆ ژنانی دووگیان.

• • •

When Inga’s neighbour heard that she was trying to have a baby, the neighbour told her to see a doctor as soon as she was pregnant. That way she could make sure that she and her baby were healthy. The doctor told her to take folic acid, a vitamin that is important for pregnant women.

ئینگ و دکتۆرەکەی ڕێککەوتن کە ئەو دەبێ چووی بە مامانێک بکەوێ بۆ پشکنینی نۆرەنۆرە لەماوەی دووگیانییەکەیدا. مامانەکە ئامۆژگاری پێیدا لەبارەی خواردن و پشوودان، لەگەڵ زانیاری لەبارەی ئەوەی چۆن خۆی و منداڵەکەیشی و سەلامەت بهێڵێتەوە.

• • •

Inga and her doctor agreed that she would meet a midwife for regular check-ups during her pregnancy. The midwife gave her advice on food and rest, and information on how to keep herself and her baby safe and well.

هەردوو ژنەکە منداڵی تەندروستیان بوو. سەلامەویت کوڕێکی تری بوو، لەکاتێکدا ئینگا کچێکی بوو. مێردەکانیان زۆر شانازیان دەکرد، وە بە هەموو کەسێکیان دەگوت کە دەربارەی ژنە بەهێزەکانیان و منداڵە تەندرووستەکانیان زانیویانە.

• • •

Both women gave birth to healthy babies. Selamawit had another son, while Inga had a daughter. Their husbands were very proud, and they told everyone they knew about their strong wives and healthy children.

LIDA Stories

lidastories.net

مندالبوون

Giving birth

LIDA Italia
Sara Dorthea Johannesen
Dler Piran (ckb)

CC BY