






## Å føde

-  LIDA Italia
-  Sara Dorthea Johannesen
-  Dler Piran
-  4
-  کوردی ckb / nynorsk nn

سهلهوویت ۲۹ بده. نهو به که م مندالی بوو له ئیریتریه. نهو و خیزانه که ی کتیکه  
سهختین هه بوو له وئ، بویه برپریندا بچنه ئیدله.

...

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.

ئىنگ بەرلەوہى بېيتە 19 نىڭ ھلى بەجىھىشت. ئەو چوو بۇ نەروىچ و يەكەم  
مندالى لەوئ بوو.

...

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

کاتیک سلهوویت سکپر بوو به مندالی دووه می، بیری ده کرده وه چۆن ده بیت  
مندالیکی له ولاتیکی جیوازا دا بیت.

...

Då Selamawit vart gravid med det andre barnet sitt, lurte  
ho på korleis det ville vere å få barn i eit anna land.

سه لهوویت و ئینگ له پیشینهی زۆر جیوازوه هتوون. سه لهوویت ههستی به  
سهلامهتی کرد چونکه ئەزموونی مندالبوونی ههبوو. ئینگ قسهی لهگهڵ دایکی  
کرد لهبرهی مندالبوون.

...

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.

هەردوو ژنە که ئەو هین بیستبوو که له زۆربە ی ولاتە ئەوروپییەکاندا ژلانی دووگیان  
هفی چودیریکردنی پیش مندالبوونین ههیه. ئەمە ولاتی ئەو هیه که ئەوان یرمه تی  
دهدرین له هوهی دووگیانییە کەین. سه لهویت هەر که زانی دووگیانە وادهیه کی  
له گەل دکتۆره که ی دلا. میرده که ی سه لهویت ئەوی برد بو لای دکتۆره که.

...

Begge kvinnene hadde høyrte 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.

دکتۆره که هه‌ندی‌ک پشکنینی بو کرد و بو‌ی ده‌رکه‌وت که سه‌له‌ویت جوریک له شه‌کره‌ی هه‌یه که هه‌ندی‌ک ژنی دوو‌گین تووشین ده‌بی. پیویست بوو ئه‌و خواردنی ته‌ندروست بخوات و پاره‌ی‌ن بگت. سه‌له‌ویت خو‌ش‌دل بوو که زوو چوو له‌ی دکتۆر، به‌ر له‌وه‌ی خو‌ی و منداله‌که‌ی نه‌خو‌شی بگرن.

...

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.

کاتیک دراوسی ئینگ بیستی ئەو هەولدهات مندالیکى بى، دراوسیکه پى گوت  
هەر که زانى دووگینه چوى به دکتۆرىک بکهوئى. به وجۆره دهتوانى دلنچىته وه که  
خوى و منداله کهى سه لامه تن. دکتۆره که پى گوت که ترشى فۆلىک وه رگرى، که  
قىمىنىکى گرنکه بو ژلانى دووگىن.

...

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.

ئىنگ و دكتورەكەى رېككەوتن كە ئەو دەبى چوى بە ھەنىك بىكەوى بۆ پشكىنى  
ھوھوھو لەھوھى دووگىنىيەكەيدا. ھەنەكە ئۆمۆزگىرى پىيدا لەبىرەى خواردن و  
پشوودان، لەگەل زانىرى لەبىرەى ئەوھى چۆن خوى و مندالەكەى بىش و سەلامەت  
بەپلىتەوھ.

...

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.

ههردوو ژنه که مندالی ته ندروستین بوو. سه لهوویت کورپکی تری بوو، لهگتیکدا  
ئینگ کچیکی بوو. میړدهگنن زور نکلازین ده کرد، وه به هه موو که سیکین ده گوت  
که ده ریره ی ژنه به هیزه گنن و منداله ته ندرووسته گنن زانیوینه.

...

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)

مندالبوون

## À føde

 LIDA Italia

 Sara Dorthea Johannesen

 Dler Piran (ckb), Espen Stranger-Johannessen (nn)

