








Dhiëth

Å føde

-  LIDA Norge
-  Sara Dorthea Johannesen
-  Moses Ghuem wol
-  4
-  Dinka din / norsk nb



Selamawit alaj ruun ka 29. E dhiëth manh den tuen pan col Eritrea. Yen kek kuatde ake ræc piir, gokë tak bik la pan col Italy.

• • •

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.



Inga ee jäl panden ka ȳööt kic ruĵin 19 dööt. E la pan cöl Norway ku le dhiëth manh den tueȳ thĳin.

• • •

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



On cii Selamawit liéc ë mèn den rou, ee ye gäi bë tju de yen dhiènh pandët.

...

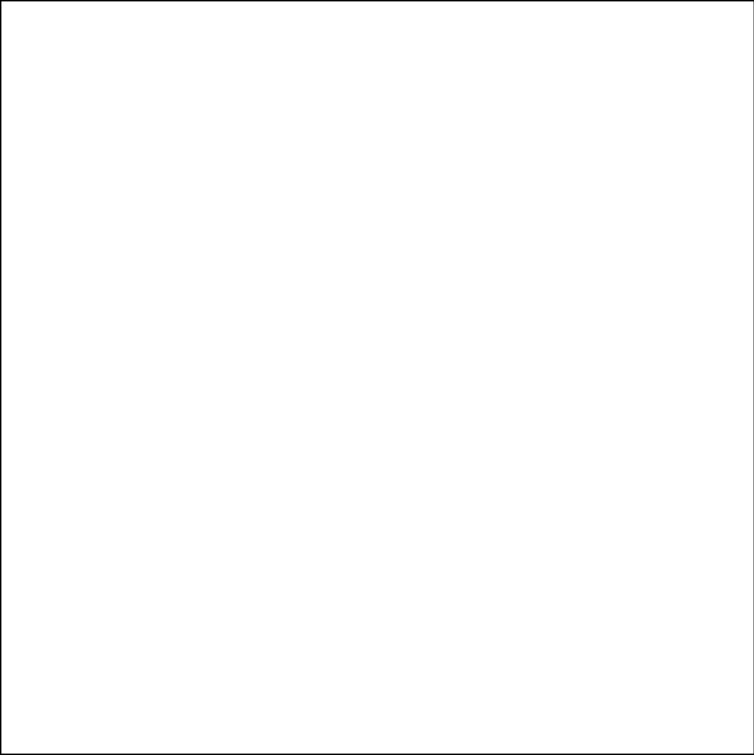
Da Selamawit ble gravid med det andre barnet sitt, lurte hun på hvordan det ville være å få barn i et annet land.



Selamawit kek Inga abjü γjñ cë räm. Selamawit ee ye rot yök kapuɔl wët cii yen kan dhiëth. Inga ee cë jam kek maan alɔŋ dhiëth.

• • •

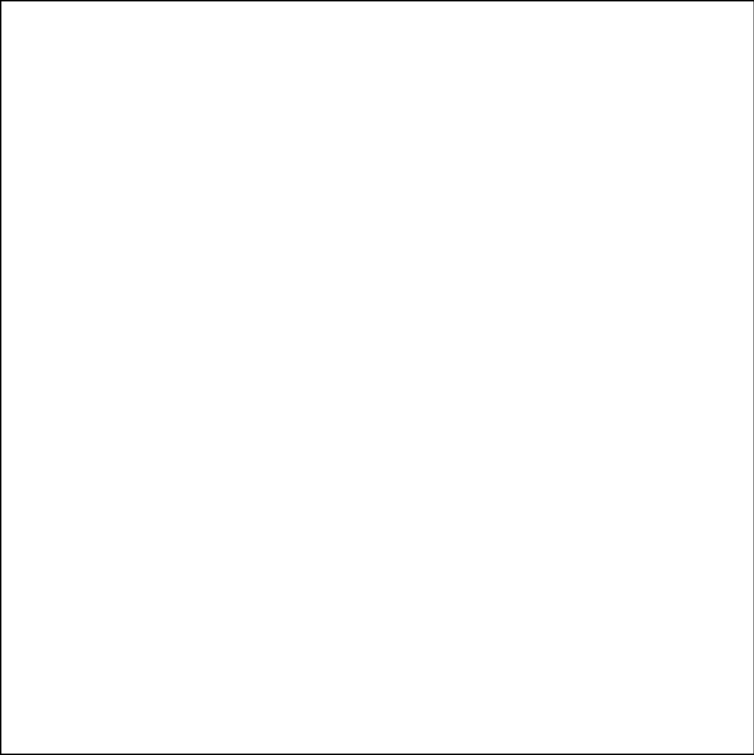
Selamawit og Inga hadde ulik bakgrunn. Selamawit følte seg trygg fordi hun hadde erfaring med å føde. Inga snakket med moren sin om å føde.



Kek diäär käk kedhie ee cik piŋ lɔnadë bëëi Europe yiic, diäär liéc alaŋ yiny ye kek gäm kuɔny dhaman liéc. Aye kek kony dhaman cii kek liéc. Selamawit ee cë jam kek akim dhaman puɔc yen liécde ŋic. Mony Selamawit ee cë yen jat tãn akim ë riäi.

...

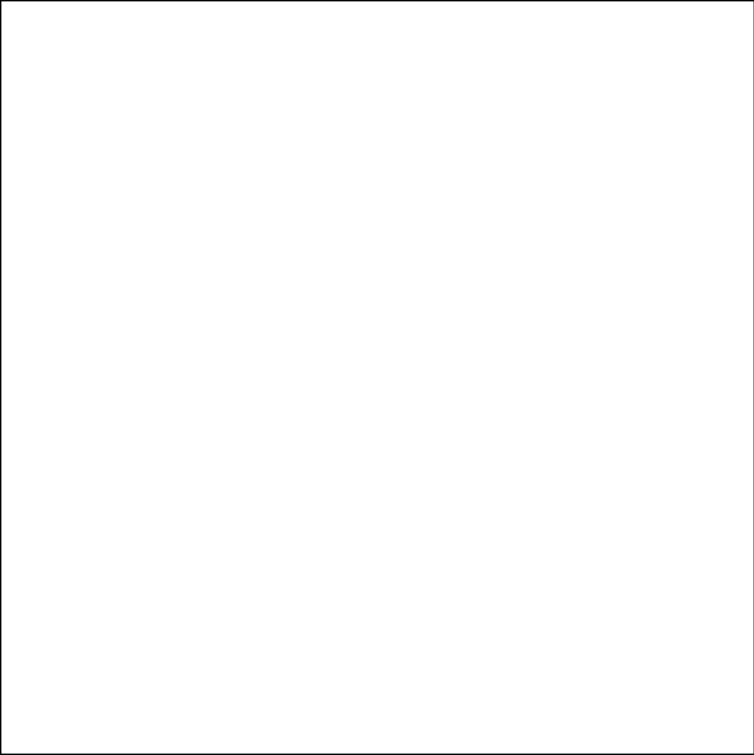
Begge kvinnene hadde hørt at i de fleste europeiske land har gravide rett til svangerskapskontroll. Det betyr at man får hjelp under svangerskapet. Selamawit bestilte en time hos legen sin så snart hun skjønte at hun var gravid. Mannen til Selamawit kjørte henne til legen.



Akim ee cë Selamawit them go yök ka laŋ guöp tuany thukar tɔü ke diäär liɛc. Awic bë ya cäm miith piath ku lui riɛthat. Selamawit ee cë puou miɛt wɛt cii ɣen laj la tän akim ka manhde kic guɔ tuany.

• • •

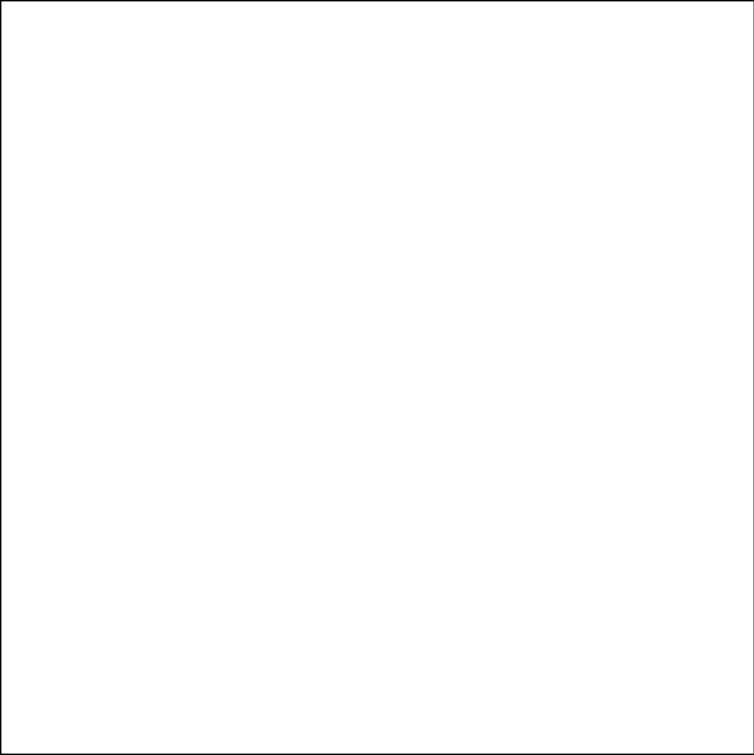
Senere tok legen noen prøver og fant ut at Selamawit hadde en type diabetes som noen gravide kvinner får. Hun måtte spise sunn mat og trene. Selamawit var glad hun dro til legen tidlig, før hun og babyen ble syke.



Wën cii jerän ë Inga ye piŋ lɔnadë ka liac meth, go jerän lëk yen bë akim laj tiŋ. Tä loi yen ekën ka yen ku manhde abë guup pial. Go akim lëk yen bi deek wäl cɔl folic acid, ee bitamen diäär liɛ.

...

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.



Inga kek akimde acë rööť piŋ lɔnadë ka Inga abë ya yök kek agëëim be ya la tiŋ dhaman liɛc ɣen. Agëëim ace wëët cäm bë ya cam, ku lon bi yen ku manh tiet thïn bik guup pial.

• • •

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.



Kek diäär kedhie aacë dhiëth miith puol gup. Selamawat acë dhiëth dhöj dët, ku Inga acë dhiëth nya. Röö'r ken ake cë nhiam apëi, ku lëkkë raan njickë abën lönadë ka lanj diäär ril ku miith ken puol guup.

• • •

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

Dhiëth

Å føde

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Moses Ghuem wol (din), Espen Stranger-Johannessen (nb)

