



## Dhiëth

### Å føde

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Moses Ghuem wol

 4

 Dinka din / nynorsk nn



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. Ho fødde det første barnet sitt i Eritrea. Ho og familien hadde det vanskeleg der, så dei bestemte seg for å dra til Italia.



Inga ee jöl panden ka njööt kic ruön 19 dööt. E la pan cöl Norway ku le dhieth manh den tuej thün.

• • •

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



On cii Selamawit liéc ë mēnh den rou, ee ye gäi bë tǔu de yen dhiēnh pandët.

• • •

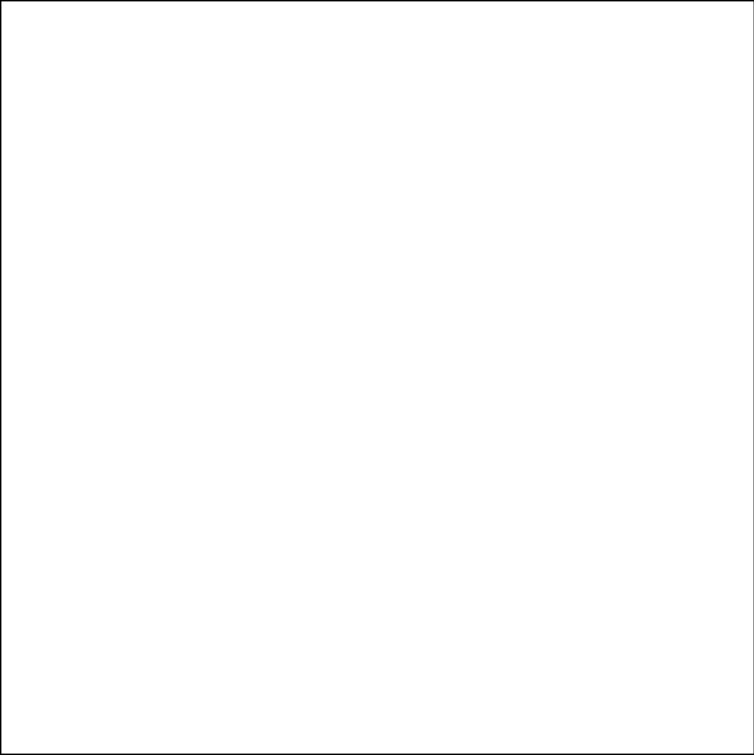
Då Selamawit vart gravid med det andre barnet sitt, lurte ho på korleis det ville vere å få barn i eit anna land.



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

• • •

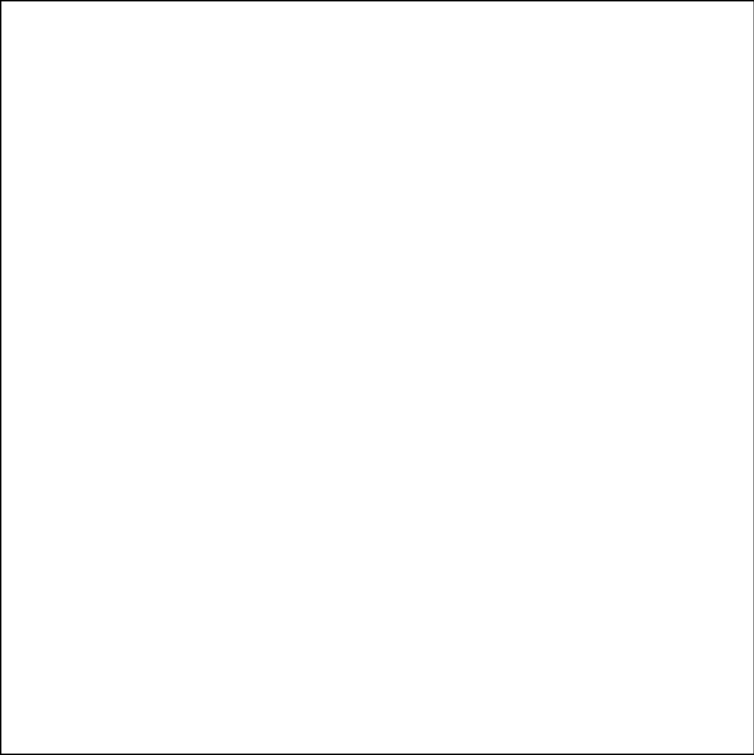
Selamawit og Inga hadde ulik bakgrunn. Selamawit følte seg trygg fordi ho hadde erfaring med å føde. Inga snakka med mora si om å føde.



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.

...

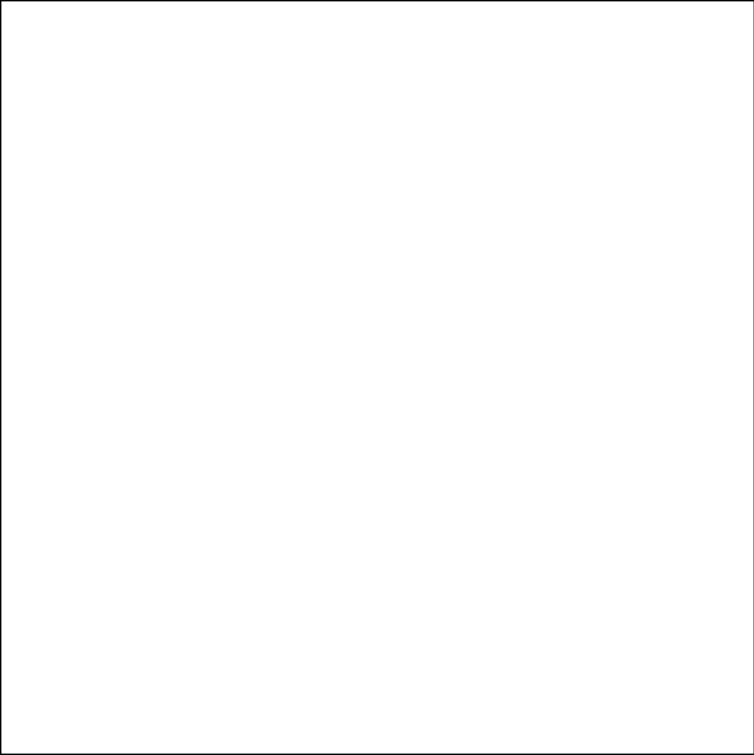
Begge kvinnene hadde høyr̄t at i dei fleste europeiske land har gravide rett til svangerskapskontroll. Det tyder at ein får hjelp under svangerskapet. Selamawit bestilte ein time hos legen sin så snart ho skjõnte at ho var gravid. Mannen til Selamawit køyr̄de henne til legen.



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 yen laj la tän akim ka manhde kic guo tuany.

• • •

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.



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 liɛc.

• • •

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.



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 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.



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 fødde 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)

**Dhiëth**

**Å føde**

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

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

