जन्म देना

Å føde

LIDA Norge

Sara Dorthea Johannesen

Pratibha Singh

4

हिन्दी hi / norsk nb

सेलामाविति 29 साल की है। उसने अपने पहले बच्चे को इरिट्रिया में जन्म दिया। उसको और उसके परिवार को वहाँ मुश्किल समय झेलना पड़ा, इसलिए उन्होंने इटली जाने का निर्णय किया।

• • •

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.

इंगा ने 19 साल की होने से कुछ समय पहले ही अपना घर छोड़ दिया। वह नॉर्वे चली गई और उसने वहाँ अपने पहले बच्चे को जन्म दिया।

• • •

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

जब सेलामाविति अपने दूसरे बच्चे के लिए गर्भवती हुई, तो उसने सोचा कि दूसरे देश में बच्चे को जन्म देना कैसा होगा।

• • •

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

सेलामाविति और इंगा विभिन्न पृष्ठभूमि से आते हैं। सेलामाविति सुरक्षित महसूस करती थी क्योंकि उसे जन्म देने का अनुभव था। इंगा ने अपनी माँ से जन्म देने के बारे में बात की।

• • •

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.

दोनों महिलाओं ने सुना था कि अधिकांश यूरोपीय देशों में गर्भवती महिलाओं को प्रसव पूर्व देखभाल का अधिकार है। इसका मतलब है कि उन्हें गर्भावस्था के दौरान मदद मिलेगी। जैसे ही उसे पता चला कि वह गर्भवती है, सेलामाविति ने अपने डॉक्टर से मिलने का समय लिया। सेलामाविति का पति उसे डॉक्टर के पास ले गया।

• • •

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.

डॉक्टर ने कुछ परीक्षण किए और पता चला कि सेलामाविति को एक प्रकार का मधुमेह था जो कुछ गर्भवती महिलाओं को होता है। उसे स्वस्थ भोजन और व्यायाम करना था। सेलामाविति खुश थी कि अपने बच्चे के बीमार होने से पहले ही वह डॉक्टर के पास चली गई थी।

• • •

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.

जब इंगा के पड़ोसी ने सुना कि वह बच्चा पैदा करने की सोच रही है, तो उस पड़ोसी ने उसे गर्भवती होते ही डॉक्टर को दिखाने के लिए कहा। इस तरह वह सुनिश्चित कर सकती थी कि वह और उसका बच्चा स्वस्थ हैं। डॉक्टर ने उसे फ़ॉलिक एसिड लेने के लिए कहा, जो गर्भवती महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण विटामिन है।

• • •

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.

इंगा और उसके डॉक्टर ने सहमति व्यक्त की कि वह अपनी गर्भावस्था के दौरान नियमित जाँच के लिए एक दाई से मिलेगी। दाई ने उसे भोजन और आराम के बारे में सलाह दी, और ख़ुद को और अपने बच्चे को सुरक्षित एवं स्वस्थ रखने के बारे में जानकारी दी।

• • •

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.

दोनों महिलाओं ने स्वस्थ बच्चों को जन्म दिया। सेलामाविति को एक और बेटा मिला, जबकि इंगा को एक बेटी। उनके पति बहुत गर्व महसूस कर रहे थे, और उन्होंने सभी को बताया कि उन्हें अपनी सबल पत्नियों और स्वस्थ बच्चों के बारे में पता था।

• • •

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

जन्म देना

Å føde

LIDA Norge
Sara Dorthea Johannesen
Pratibha Singh (hi), Espen Stranger-Johannessen (nb)