जन्म दिनु

Dar à luz

LIDA Norge

Sara Dorthea Johannesen

Anup Aryal

4

नेपाली ne / português pt

सेलामावित २९ वर्षकी भइन्। उनले इरिट्रियामा आफ्नो पहिलो सन्तानलाई जन्म दिइन्। उनी र उनको परिवारले त्यहाँ कठिन समय बिताउन पर्यो, त्यसैले उनीहरूले इटाली जाने निर्णय गरे।

. . .

A Selamawit tem 29 anos de idade. Deu à luz o seu primeiro filho na Eritreia. Ela e a sua família passaram tempos difíceis lá, por isso decidiram ir para Itália.

इन्गाले १९ वर्षको हुनुअघि नै घर छोडेकी थिइन्। उनी नर्वे सरूवा भएकी थिइन् र त्यहाँ उनको पहिलो सन्तान भएको थियो।

• • •

A Inga saiu de casa pouco antes de fazer 19 anos. Mudou-se para a Noruega e teve lá o seu primeiro filho.

जब सेलामाविति दोस्रो पटक गर्भवती भइन्, अर्को देशमा बच्चा जन्माउँदा कस्तो हुन्छ होला भन्ने सोच्न थालिन्।

• • •

Quando a Selamawit ficou grávida do seu segundo filho, perguntou-se como seria ter um filho num país diferente.

सेलामविति र इन्गा फरक पृष्ठभूमिबाट आउँछन्। सेलामावितिले सुरक्षित र सजिलो महसुस गरिन् किनभने उनीसँग बच्चा जन्माउने अनुभव थियो। इन्गाले आफ्नी आमासँग बच्चा जन्माउने बारेमा कुरा गरिन्।

• • •

A Selamawit e a Inga vêm de contextos diferentes. A Selamawit sentia-se segura porque tinha tido a experiência de dar à luz. A Inga falou com a sua mãe sobre dar à luz.

दुवै महिलाले सुनेका थिए कि अधिकांश युरोपेली देशहरूमा गर्भवती महिलाहरूलाई प्रसव पूर्व हेरचाहको अधिकार छ। यसको मतलब उनीहरूले गर्भावस्थामा मद्दत पाउनेछन्। सेलामावितले आफू गर्भवती भएको थाहा पाउने बित्तिकै डाक्टरसँग भेट्ने समय मागिन्। सेलामावितका श्रीमानले उनलाई डाक्टरकहाँ लगे।

• • •

Ambas as mulheres tinham ouvido dizer que, na maioria dos países europeus, as mulheres grávidas têm direito a cuidados pré-natais. Isto significa que irão receber acompanhamento durante a gravidez. A Selamawit marcou uma consulta com o seu médico assim que se apercebeu que estava grávida. O marido de Selamawit levou-a ao médico.

डाक्टरले केही परीक्षण गरे र थाहा पाए कि सेलामावितिलाई एक प्रकारको मधुमेह थियो जुन केही गर्भवती महिलाहरूलाई हुन्छ। उनले स्वस्थ खाना खान र व्यायाम गर्नुपर्ने हुन्छ। सेलामाविति र उनको बच्चा बिरामी हुनु अघि उनी चाँडै डाक्टरकहाँ गएकोमा खुसी थिइन्।

• • •

O médico fez alguns testes e descobriu que Selamawit tinha um tipo de diabetes que algumas mulheres grávidas têm. Ela tinha de comer alimentos saudáveis e de fazer exercício. A Selamawit ficou contente por ter ido ao médico, antes de ela e o seu bebé ficarem doentes.

जब इन्गाको छिमेकीले उनी बच्चा जन्माउने प्रयास गरिरहेको सुने, छिमेकीले उनलाई गर्भवती हुने बित्तिकै चिकित्सकलाई देखाउन भने। यसरी उनले आफू र आफ्नो बच्चा स्वस्थ छन् भनी सुनिश्चित गर्न सक्छिन्। चिकित्सकले उनलाई फोलिक एसिड नामक औषधी खान भने जून गर्भवती महिलाका लागि एक महत्त्वपूर्ण भिटामिन हो।

• • •

Quando a vizinha de Inga soube que ela estava a tentar ter um bebé, disse-lhe para consultar uma médica assim que ela estivesse grávida. Dessa forma, ela poderia certificar-se de que ela e o seu bebé estavam saudáveis. A médica disse-lhe para tomar ácido fólico, uma vitamina que é importante para as mulheres grávidas.

इन्गा र उनको चिकित्सकले उनको गर्भावस्थाको बेला नियमित जाँचको लागि एक प्रसाविकालाई भेट्ने सल्लाह गरे। प्रसाविकाले उनलाई खाना र आरामको बारेमा सुझाव दिइन् र आफू र आफ्नो बच्चालाई कसरी सुरक्षित र स्वस्थ राख्ने भन्ने बारे जानकारी दिइन्।

• • •

A Inga e a sua médica concordaram que ela se encontraria com uma parteira para fazer exames regulares durante a sua gravidez. A parteira deu-lhe conselhos sobre alimentação e descanso e informações sobre como se manter a si e ao seu bebé seguros e bem.

दुवै महिलाले स्वस्थ बच्चा जन्माए। सेलामावितको दोस्रो छोरा भयो भने इन्गाको पहिलो छोरी भयो। तिनीहरूका पतिहरूलाई निकै गर्व थियो, र तिनीहरूले चिनजानका मान्छेहरू र आफन्तहरू सबैलाई आफ्ना बलिया पत्नीहरू र स्वस्थ बच्चाहरूको बारेमा बताए।

• • •

Ambas as mulheres deram à luz bebés saudáveis. A Selamawit teve outro filho, enquanto a Inga teve uma filha. Os seus maridos estavam muito orgulhosos e falaram a todas as pessoas que conheciam sobre as suas esposas fortes e filhos saudáveis.

LIDA Stories

lidastories.net

जन्म दिनु

Dar à luz

LIDA Norge
Sara Dorthea Johannesen
Anup Aryal (ne), Ana Costa (pt)