



ሕርሲ

**Å føde**

 LIDA Norge

 Sara Dorteia Johannesen

 Seyum

 4

 ትግርኛ  / norsk



ሰላማዊት ጓል 29 ዓመት እያ። ናይ መጀመርታ ውላዳ ኣብ ኤርትራ ወሊዳ። ንሳን ስድራኣን ኣብ ኤርትራ ተጸጊሞም ስለ ዝነበሩ ናብ ጣልያን ክኸዱ ወሰኑ።

...

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.



ኢንጋ ቅድሚያ 19 ዓመት ምምላክ ካብ ገዛ ወጺኦ። ናብ ኖርወይ ምስከደት ኣብኡ ከኣ ናይ መጀመርታ ውላዳ ወሊዳ።

...

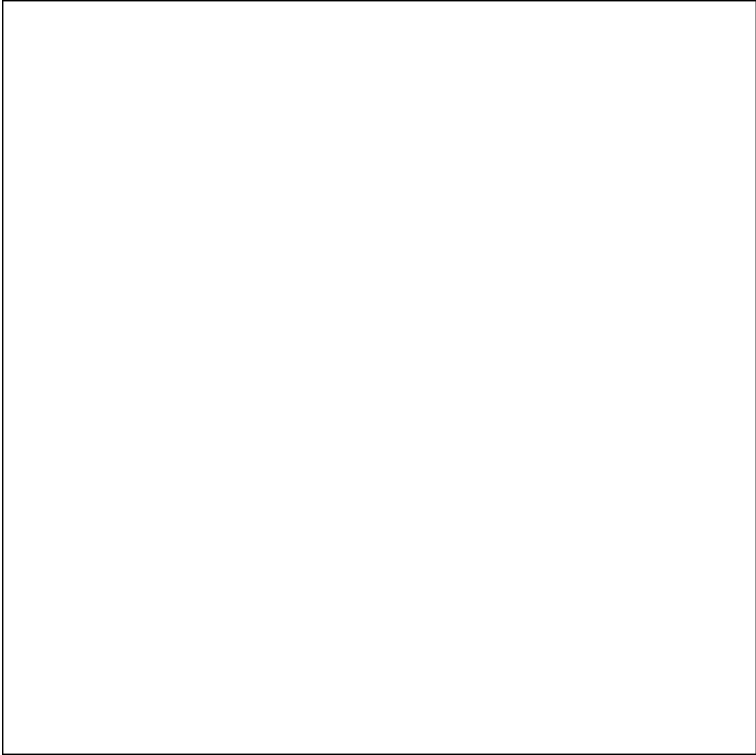
Inga dro hjemmefra like før hun fylte 19. Hun flyttet til Norge og fikk det første barnet sitt der.



ሰላማዊት ካልኔይ ውላዳ ምስ ጠነሰት ኣብ ካልእ ሃገር ቆልዓ ምውላድ ከመይ ኮን  
ይኸውን እንዳበለት ትሓስብ ነበረት።

...

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



ሰላማዊትን ኢንጋን ዝተፈለለየ ድሕረ ገይታ እዩ ዘለዎን። ሰላማዊት ኣብ ሕርሲ ተመኡሮ ስለ ዝነበራ ውሕስነት ተሰሚዕዋ ነይሩ። ኢንጋ ብዛዕባ ሕርሲ ምስ ኣዲኣ ኣዕለለት።

...

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.



ክልቲኣን ደቂ ኣንስትዮ ብዛዕባ ኣብ መብዛሕትኣን ሃገራት ኣውሮፓ ነፍሰጻራት ናይ ቅድሚ ሕርሲ ክንክን ናይ ምርካብ መሰል ከም ዘለዎን ሰሚዐን ነይረን። እዚ ማለት ኣብ እዋን ጥንሲ ሓገዝ ይረኽባ ማለት እዮ። ሰላማዊት ጥንስቲ ምኃና ምስ ተረድኣት ሽዑ ንሽዑ ምስ ሓኪማ ቆጶራ ገበረት። በዓል ቤት ሰላማዊት ብመኪና ገይሩ ናብቲ ሓኪም ኣብጸሕዋ።

...

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.



እቲ ሓኪም ሓደሓደ ምርመራታት ብምግባር ሰላማዊት ኣብ ሓደ ሓደ ነፍሰጸራት ክርከብ ዝኸኣል ዓይነት ሕማም ሸኮር ከም ዘለዋ ፈለጠ። ንጥዕና ዝስማማዕ ምግብ ክትበልዕን ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክትገብርን ነይርዋ። ሰላማዊት ንሳን ውላዳን ከይሓመሙ ብኣግኡ ናብ ሓኪም ብምኻዳ ሕጉስቲ ነይራ።

...

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.



ናይ ኢንጋ ጎረቤት ኢንጋ ቆልዓ ክትወልድ ትሓስብ ከምዘለ ምስ ተረድኣትን ከምኡ'ውን ምስ ጠነሰትን ቀልጢፋ ናብ ሓኪም ክትከይድ ከምዘልዋ ነገረታ። በዚ መንገዲ ድማ ንሳን ውላዳን ጥዑያት ምኃኖም ክተረጋግጽ ክኢላ እያ። እቲ ሓኪም ከኣ ንነፍሰጸራት ኣገዳሲ ዝኾነ ፎሊክ ኣሲድ ዝትብሃለ ሻይታሚን ንክትወስድ ነገራ።

...

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.



ኢንጋን ሓኪማን አብ እዋን ጥንሲ ምስ መሕረሲት እንዳተራኸበት ቐጻሊ ምርመራ ንኸትገብር ተሰማሚዖም። እታ መሕረሲት ብዛዕባ ምግብን ዕረፍትን ከምኡ'ውን ንነብሳን ንውላዳን ብኸመይ መንገዲ ብውሑስን ጽቡቕን ክትሕዝ ከም እትኸእል ዝገልጽ ሓበሬታ ሂባታ።

...

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.



ክልቲኣን ደቂ ኣንስትዮ ጥዑያት ቆልዑ ክወላዳ ክኢሉን እየን። ሰላማዊት ካልኣይ ውላዳ ወዲ ክትወልድ ከላ ኢንጋ ድማ ጓል ወሊዳ። ሰብኡተን ኣዝዮም ይሕበኑ ነበሩ። ብዛዕባ እተን ንፉዓት ኣንስቶምን ጥዑያት ደቆምን ድማ ንኹሎም ዝፈልጥዎም ይነገሩ ነበሩ።

...

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](http://lidastories.net)

ክርሱ

## Å føde

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Seyum (ti), Espen Stranger-Johannessen (nb)

