



ሕርሲ

**Å føde**

 LIDA Norge

 Sara Dorteia Johannesen

 Seyum

 4

 ትግርኛ ti / nynorsk nn



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. Ho fødte det første barnet sitt i Eritrea. Ho og familien hadde det vanskeleg der, så dei 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 drog heimanfrå like før ho fylte 19. Ho flytta til Noreg og fekk det første barnet sitt der.



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

...

Då Selamawit vart gravid med det andre barnet sitt, lurte  
ho på korleis det ville vere å få barn i eit anna 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 ho hadde erfaring med å føde. Inga snakka med mora si om å føde.



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

...

Begge kvinnene hadde høyrte 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 skjønnte at ho var gravid. Mannen til Selamawit køyrde henne til legen.



እቲ ሓኪም ሓደሓደ ምርመራታት ብምግባር ሰላማዊት ኣብ ሓደ ሓደ ነፍሰጸራት ክርከብ ዝኸእል ዓይነት ሕጻን ሸኮር ከም ዘለዎ ፈለጠ። ንጥዕና ዝስማማዕ ምግብ ክትበልዕን ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክትገብርን ነይርዎ። ሰላማዊት ንሳን ውላዳን ከይሓመሙ ብኣግኡ ናብ ሓኪም ብምኻዳ ሕጉስቲ ነይራ።

...

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.



ናይ ኢንጋ ጎረቤት ኢንጋ ቆልዓ ክትወልድ ትሓስብ ከምዘላ 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 ዝትብሃሉ ሻይታሚን ንክትወስድ ነገራ።

...

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.



ኢንጋን ሐኪማን 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 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.



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

...

Begge kvinnene fødte 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)

ክርካር

## À føde

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

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

