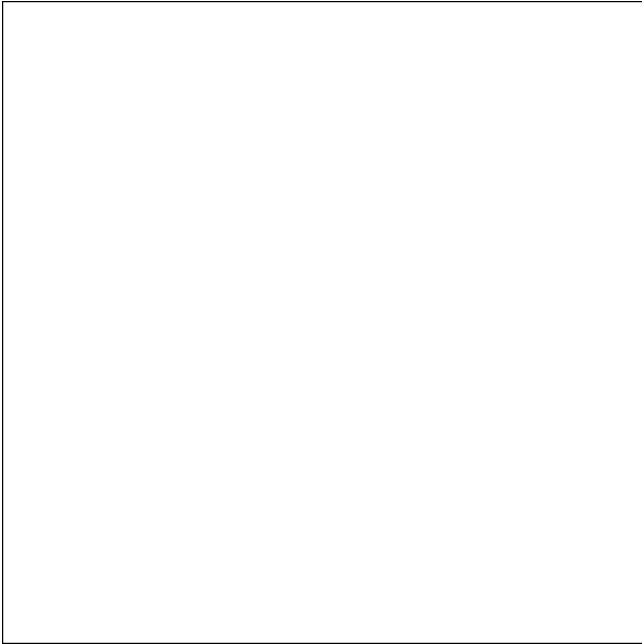




ሕርሲ

Dar à luz

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Seyum

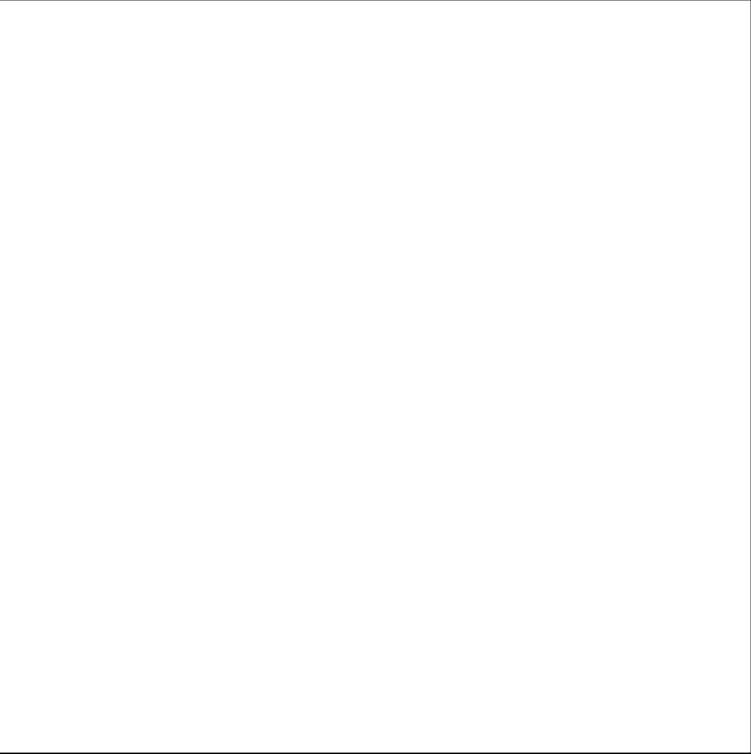
 4

 ትግርኛ ti / português pt

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

. . .

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.



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

. . .

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

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

. . .

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

ሰላማዊትን ኢንጋን ዝተፈላለየ ድሕረ ገጽታ እዩ ዘለዎን። ሰላማዊት ኣብ ሕርሷ ተመኡሮ ስለ ዝነበራ ውሕስነት ተሰሚዕዋ ነይሩ። ኢንጋ ብዛዕባ ሕርሷ ምስ ኣዲኣ ኣዕለለት።

. . .

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.

ክልቲኣን ደቂ ኣንስትዮ ብዛዕባ ኣብ መብዛሕትኣን ሃገራት ኣውሮፓ ነፍሰጾራት ናይ ቅድሚ ሕርሲ ክንክን ናይ ምርኅብ መሰል ከም ዘለወን 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 ኣብጺሕዋ።

. . .

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.

እቲ ሓኪም ሓደሓደ ምርመራታት ብምግባር ሰላማዊት ኣብ ሓደ ሓደ ነፍሰጾራት ክርከብ ዝኽእል ዓይነት ሕማም ሽኮር ከም ዘለዋ ፈለጠ። ንጥዕና ዝስማማዕ ምግብ ክትበልዕን ኣካላዊ ምንቕስቓስ ክትገብርን ነይርዋ። ሰላማዊት ንሳን ውላዳን ከይሓመሙ ብኣግኡ ናብ ሓኪም ብምኻዳ ሕጉስቲ ነይራ።

. . .

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.

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

. . .

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.

ኢንጋን ሓኪማን ኣብ እዋን ጥንሲ ምስ መሕረሲት እንዳተራኸበት ቐጻሊ ምርመራ ንክትገብር ተሰማሚዖም። እታ መሕረሲት ብዛዕባ ምግብን ዕረፍትን ከምኡ'ውን ንነብሳን ንወላዳን ብኸመይ መንገዲ ብውሑስን ጽቡቕን ክትሕዝ ከም እትክእል ዝገልጽ ሓበሬታ ሂባታ።

. . .

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.

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

. . .

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

ክርክር

Dar à luz



LIDA Norge



Sara Dorteia Johannesen



Seyum (ti), Ana Costa (pt)

