








Panganganak

Å føde

-  LIDA Norge
-  Sara Dorthea Johannesen
-  Christlaine
-  4
-  Tagalog / norsk



Si Selamawit ay dalawampu't siyam na taong gulang. Ipinanganak niya ang kanyang unang anak sa Eritrea. Nagkaroon ng mahirap na panahon siya at ang kanyang pamilya, kaya nagpasya silang pumunta sa Italya.

• • •

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.



Umalis si Inga sa bahay bago siya mag-labing siyam na taong gulang. Lumipat siya sa Norway at doon nagkaroon ng kanyang unang anak.

...

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



Nang mabuntis si Selamawit sa kanyang pangalawang anak, naisip niya kung paano ang pagkakaroon ng anak sa ibang bansa.

• • •

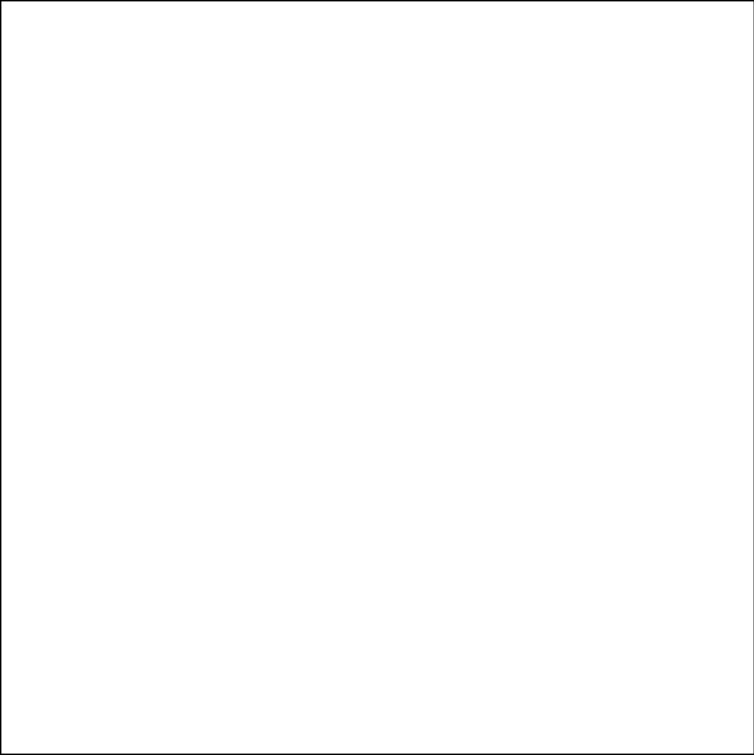
Da Selamawit ble gravid med det andre barnet sitt, lurte hun på hvordan det ville være å få barn i et annet land.



Si Selamawit at Inga ay iba ang pinagmulan. Naramdaman ni Selamawit ang kaligtasan dahil may karanasan na siya sa panganganak. Kinausap ni Inga ang kanyang ina tungkol sa panganganak.

• • •

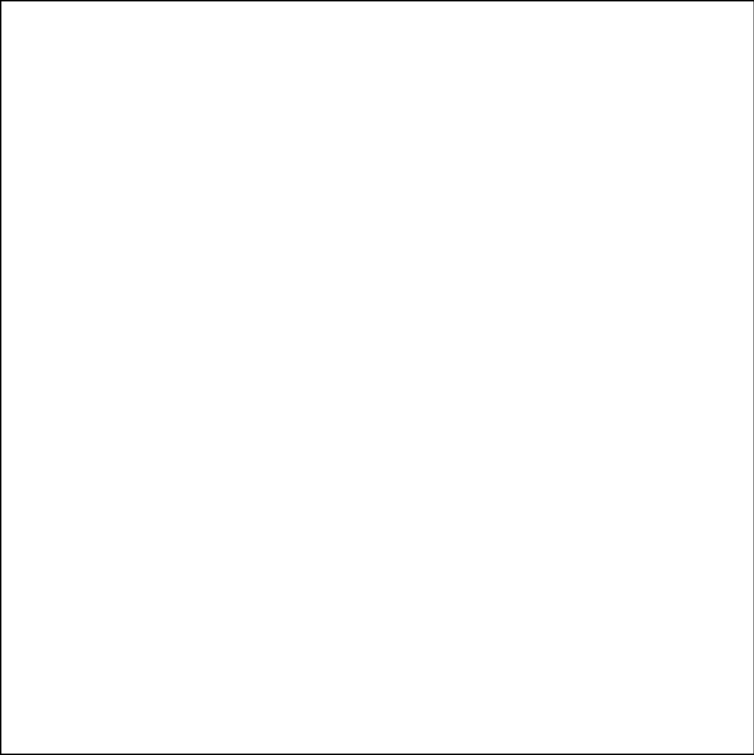
Selamawit og Inga hadde ulik bakgrunn. Selamawit følte seg trygg fordi hun hadde erfaring med å føde. Inga snakket med moren sin om å føde.



Narinig ng dalawang babae na karamihan ng mga bansa sa Europa, ang mga buntis ay may karapatan sa pangangalaga sa antenatal. Nangangahulugan ito na makakakuha sila ng tulong sa panahon ng kanilang pagbubuntis. Nagpa-appointment si Selamawit sa kanyang doktor nang malaman niyang buntis siya. Dinala si Selamawit ng kanyang asawa sa doktor.

• • •

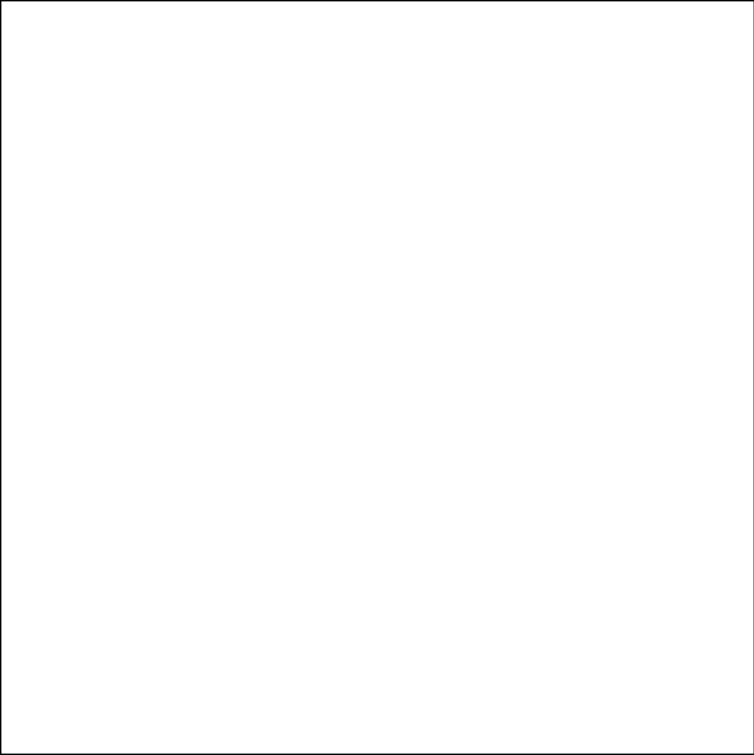
Begge kvinnene hadde hørt at i de fleste europeiske land har gravide rett til svangerskapskontroll. Det betyr at man får hjelp under svangerskapet. Selamawit bestilte en time hos legen sin så snart hun skjønte at hun var gravid. Mannen til Selamawit kjørte henne til legen.



Nagsagawa ng ilang pagsusuri ang doktor at nalaman na si Selamawit ay may diabetes na nakukuha ng ilang buntis. Kinailangan niyang kumain ng masustansyang pagkain at mag-ehersisyo. Natuwa si Selamawit na maaga siyang pumunta sa doktor, bago sila magkasakit ng kanyang anak.

...

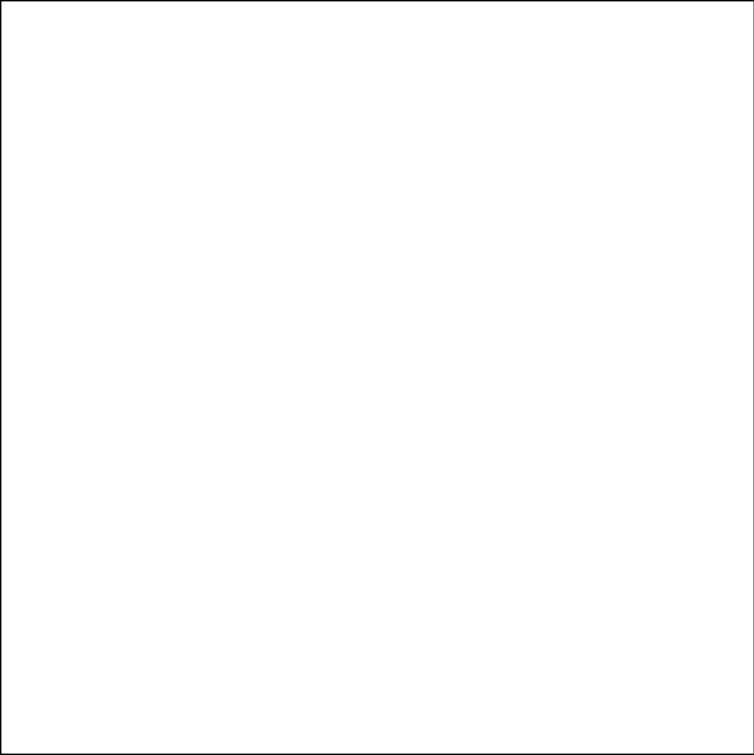
Senere tok legen noen prøver og fant ut at Selamawit hadde en type diabetes som noen gravide kvinner får. Hun måtte spise sunn mat og trene. Selamawit var glad hun dro til legen tidlig, før hun og babyen ble syke.



Nang marinig ng kapitbahay ni Inga na sinusubukan niyang magkaanak, sinabihan siya ng kapitbahay na magpatingin kaagad sa doktor kapag buntis na siya. Sa ganitong paraan, masisigurado niya na malusog sila ng kanyang sanggol. Sinabi ng doktor na uminom ng folic acid, isang bitamina na mahalaga para sa mga buntis.

...

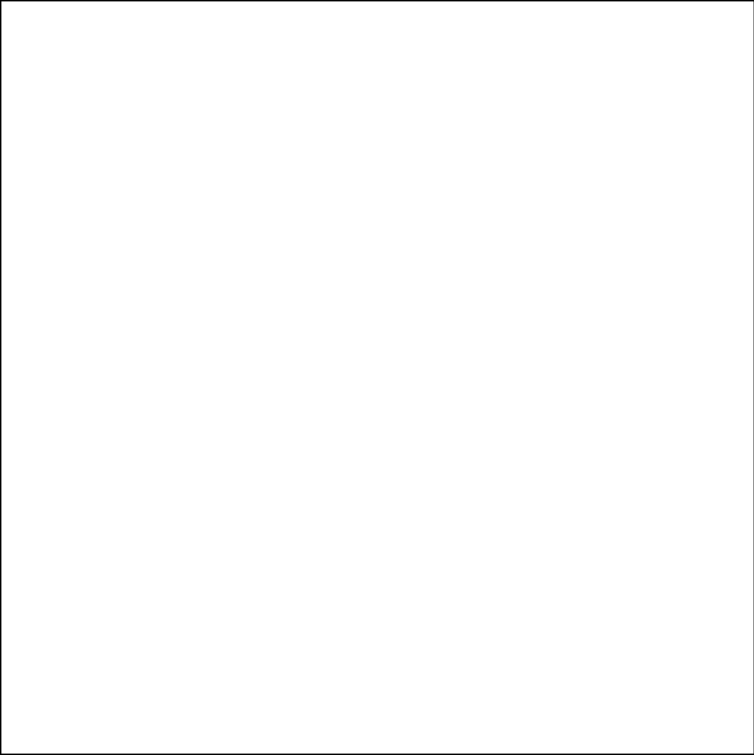
Da naboen til Inga hørte at hun prøvde å få barn, sa naboen til henne at hun måtte gå til legen så snart hun ble gravid. På den måten kunne hun være sikker på at hun og barnet var friske. Legen sa at hun måtte ta folsyre, et vitamin som er viktig for gravide.



Nagkasundo sina Inga at ng kanyang doktor na magpatingin siya sa isang midwife para sa regular na check-up sa loob ng kanyang pagbubuntis. Binigyan siya ng payo ng midwife tungkol sa pagkain at pagpapahinga, at impormasyon kung paano panatilihing ligtas at malusog siya at ang kanyang sanggol.

...

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.



Parehong babae ang nanganak ng malulusog na sanggol. Si Selamawit ay nagkaroon ng isa pang anak na lalaki, habang si Inga ay may isang anak na babae. Lubos na ipinagmamalaki ng kanilang mga asawa ang kanilang mga matatag na asawa at malulusog na mga anak, at ibinalita nila ito sa lahat ng taong kilala nila.

...

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

Panganganak

Å føde

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Christlaine (tl), Espen Stranger-Johannessen (nb)

