








Å føde

-  LIDA Italia
-  Sara Dorthea Johannesen
-  Zahraa
-  4
-  العربية ar / nynorsk nn



سَلَامُويت تبلغ من العمر 29 هم. أنجبت طفلها الأول في ايريتيريا. حيث هنت الكثير
هناك مع هنتها. فقرروا أن ينتقلوا إلى إيطاليا.

...

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.



هدرت إينج منزلها قبل أن تبلغ الـ 19 من العمر. انتقلت إلى النرويج. وأنجبت ابنها الأول هناك.

...

Inga drog heimanfrå like før ho fylte 19. Ho flytta til Noreg og fekk det første barnet sitt der.

بينه حملت سلامويت بطفلها الذي، كانت تفكر في هسيكون الامر عليه عند إنجاب
طفل في دولة أخرى.

...

Då Selamawit vart gravid med det andre barnet sitt, lurte ho på korleis det ville vere å få barn i eit anna land.





سلامويت واينج جمعاً من خلفيت مختلفة. سلامويت كانت تشعر بالأساء لأنھ قد انجبت
مسبباً. اينج تحدثت إلى والدته حول الإنجاب.

...

Selamawit og Inga hadde ulike bakgrunn. Selamawit følte seg trygg fordi ho hadde erfaring med å føde. Inga snakka med mora si om å føde.



كانت كلا الزوجتين قد سمعت أنه في معظم البلدان الأوروبية، للمرأة الحمل الحق في رغبة ه قبل الولادة. هذا يعني أنه ستحصلن على المساعدة أثناء الحمل. حددت سيلهويت موعدًا مع طبيبه بمجرد أن أدركت أنها حامل. صجب سلامويت زوجها إلى الطبيب.

...

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.



أجرى الطبيب بعض الفحوصات وأدرك أن سلامويت لديها نوع من أنواع امراض السكري التي تعذب به الحوامل. لذا يتوجب عليها أن تَأكُل طعاماً صحياً وان تَهرس الرياضة. سلامويت كانت ممتنة لأنها ذهبت إلى الطبيب مبكراً قبل أن تمرض هي وابنها.

...

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.



عنده علمت جرة اينج أنه حمل، اخبرته إنه من المستحسن أن تزور الطبيب في بداية حملها لتطمئن على صحتها وصحة طفلها. نصحه الطبيب بتناول حمض الفوليك فهو فيهمين مهم للنساء الحوامل.

...

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.



اتفقت اينج مع طبيبه على مقابلة قبلة لإجراء فحوصات منتظمة أثناء الحمل. قدمت
القبلة نصائح بشأن الطهيم والراحة، ومعلومت حول كيفية الحفظ على سلامتھ وصحة
طفله.

...

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.



أنجبت كلا المرأتين طفلين بصحة جيدة. انجبت سلامويت ابناً آخر، بينما أنجبت اينج
ابنة. كن زوجها فخورين للغاية، وأخبرا كل شخص يعرفنه عن زوجتيه القويتين،
وأطفالهم الأصحاء.

...

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

الإيجاب

À føde

 LIDA Italia

 Sara Dorthea Johannesen

 Zahraa (ar), Espen Stranger-Johannessen (nn)

