



## Dar a luz

### À føde

 LIDA Norge

 Sara Dorteia Johannesen

 Ibsen Hernández

 4

 Español es / nynorsk nn



Selamawit tiene 29 años. Dio a luz a su primer hijo en Eritrea. Ella y su familia lo pasaron mal allí, así que decidieron irse a Italia.

• • •

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.



Inga se fue de casa justo antes de cumplir 19 años. Se trasladó a Noruega y allí tuvo a su primer hijo.

...

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



Cuando Selamawit quedó embarazada de su segundo hijo, se preguntó cómo sería tener un hijo en otro país.

...

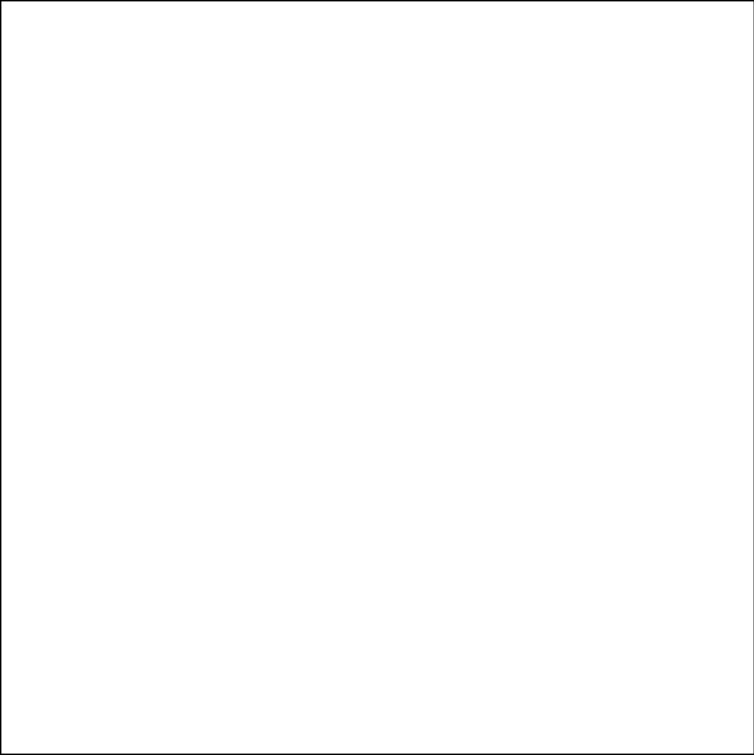
Då Selamawit vart gravid med det andre barnet sitt, lurte ho på korleis det ville vere å få barn i eit anna land.



Selamawit e Inga proceden de entornos diferentes. Selamawit se sentía segura porque tenía experiencia en partos. Inga habló con su madre sobre el parto.

• • •

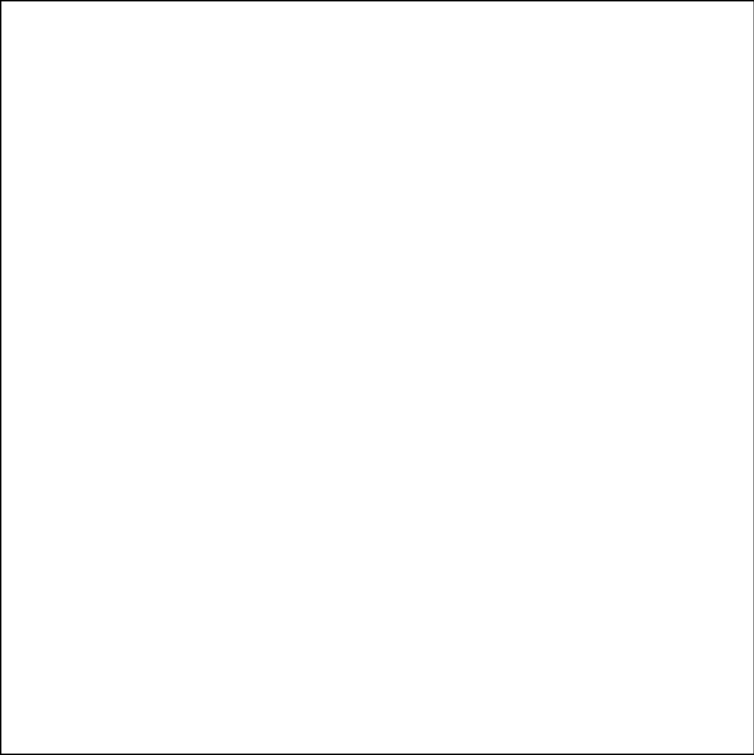
Selamawit og Inga hadde ulik bakgrunn. Selamawit følte seg trygg fordi ho hadde erfaring med å føde. Inga snakka med mora si om å føde.



Ambas mujeres habían oído que, en la mayoría de los países europeos, las embarazadas tienen derecho a recibir atención prenatal. Esto significa que recibirán ayuda durante el embarazo. Selamawit pidió cita con su médico tan pronto como se dio cuenta de que estaba embarazada. Su marido la llevó al médico.

...

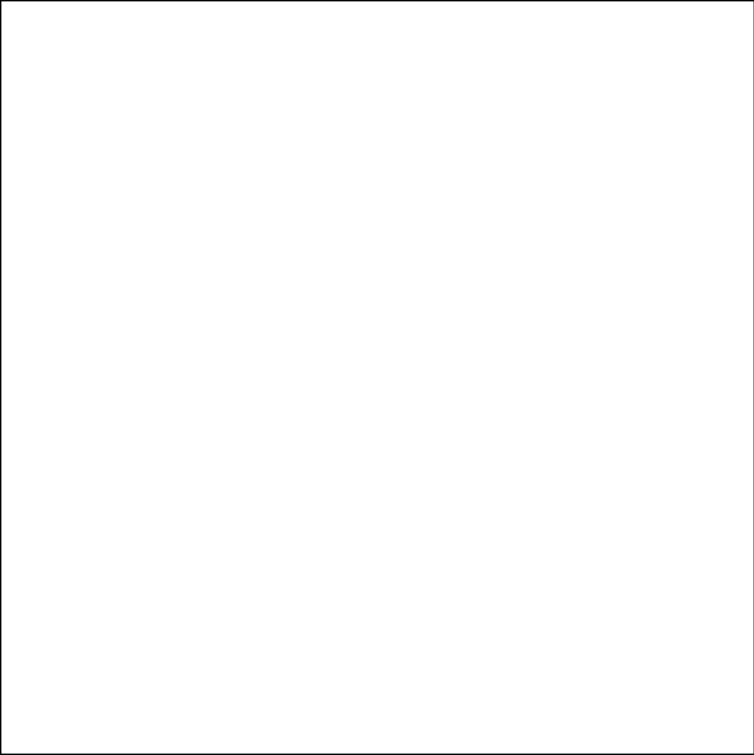
Begge kvinnene hadde hørt at i dei fleste europeiske land har gravide rett til svangerskapskontroll. Det tyder at ein får hjelp under svangerskapet. Selamawit bestilte ein time hos legen sin så snart ho skjønnte at ho var gravid. Mannen til Selamawit køyrde henne til legen.



El médico le hizo algunas pruebas y descubrió que Selamawit tenía un tipo de diabetes que padecen algunas mujeres embarazadas. Tenía que comer alimentos sanos y hacer ejercicio. Selamawit se alegró de haber ido pronto al médico, antes de que ella y su bebé enfermaran.

...

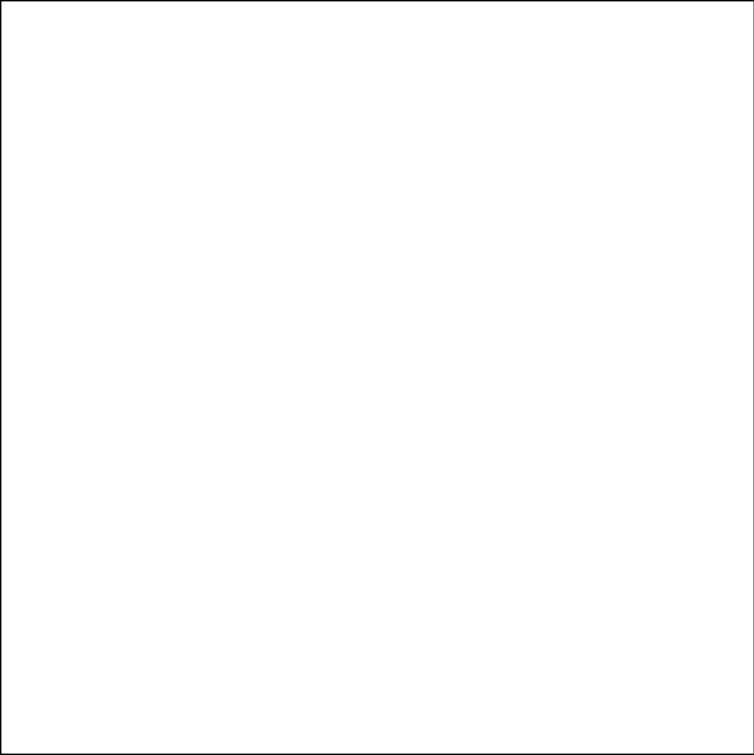
Seinare tok legen nokre prøver og fann ut at Selamawit hadde ein type diabetes som nokre gravide kvinner får. Ho måtte ete sunn mat og trene. Selamawit var glad ho drog til legen tidleg, før ho og babyen vart sjuke.



Cuando la vecina de Inga se enteró de que estaba intentando tener un hijo, le dijo que fuera al médico en cuanto estuviera embarazada. De ese modo se aseguraría de que ella y su bebé estuvieran sanos. El médico le dijo que tomara ácido fólico, una vitamina importante para las mujeres embarazadas.

...

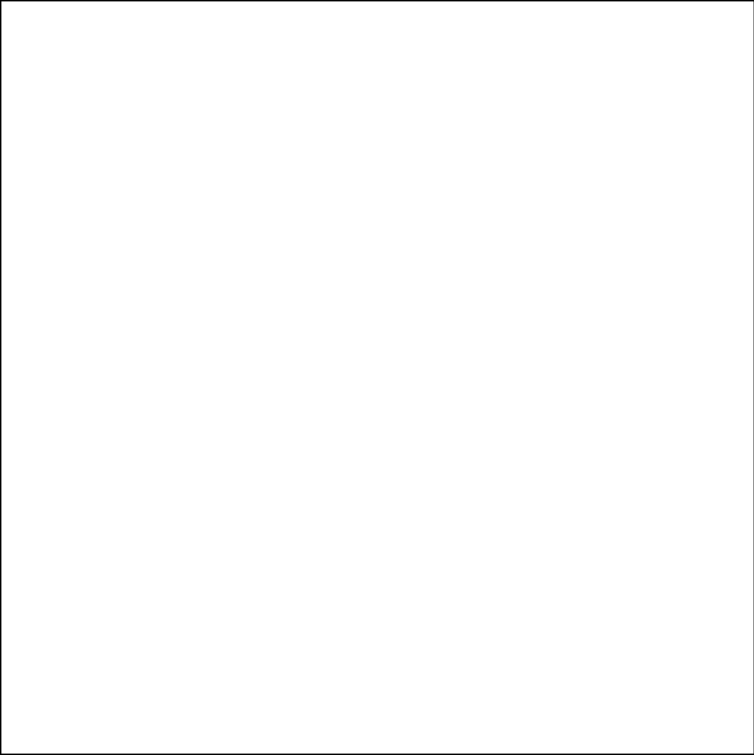
Då naboen til Inga høyrde at ho prøvde å få barn, sa naboen til henne at ho måtte gå til legen så snart ho vart gravid. På den måten kunne ho vere sikker på at ho og barnet var friske. Legen sa at ho måtte ta folsyre, eit vitamin som er viktig for gravide.



Inga y su médico acordaron que acudiría a una matrona para someterse a revisiones periódicas durante el embarazo. La matrona le dio consejos sobre alimentación y descanso, e información sobre cómo mantenerse sana y salva tanto ella como su bebé.

...

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.



Ambas mujeres dieron a luz a bebés sanos. Selamawit tuvo otro hijo, mientras que Inga tuvo una hija. Sus maridos estaban muy orgullosos y les contaban a todos los que conocían lo fuertes que eran sus esposas y lo sanos que estaban sus hijos.

...

Begge kvinnene fødde 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)

**Dar a luz**

**Å føde**

 LIDA Norge

 Sara Dorthea Johannesen

 Ibsen Hernández (es), Espen Stranger-Johannessen (nn)

