




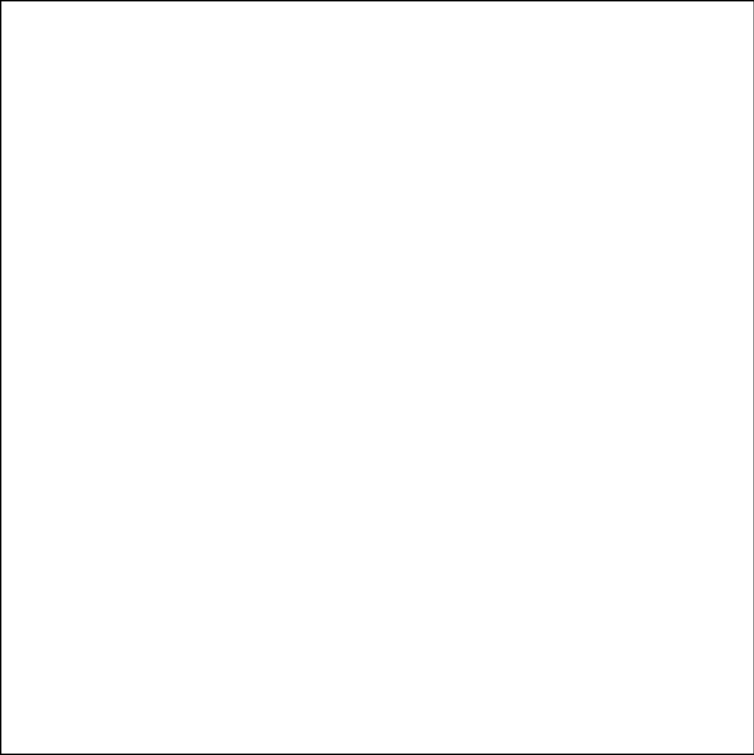


Giving birth

-  LIDA Italia
-  Sara Dorteia Johannesen
-  Shir Ahmad Laiwal
-  4
-  پښتو ps / English en



سلاماويت د ۲۹ کالو ده. دې خپل اول کوچني ته په اريتريا کي زيرون ورکړي. دي او کورني يې هلته سخت وخت درلودلي، نو دوي تصميم ونيوي چي ايتاليا ته لاړ شي.

...

Selamawit is 29 years old. She gave birth to her first child in Eritrea. She and her family had a hard time there, so they decided to go to Italy.

اينگا د خپلي ۱۹ کلني مخکښې کور پريښوي. دا ناروې ته لاړه او اول کوچني
بي هلته پيدا شو.

...

Inga left home just before she turned 19. She moved to
Norway and had her first child there.

کله چی سلیموویت د خپل دویم کوچنی امیدواره شوه، دا په دې تعجب
کې وو چی په مختلف هیواد چي د کوچني لړل به څنگه وي.

...

When Selamawit became pregnant with her second child,
she wondered what it would be like to have a child in a
different country.

سليماويت او اينگا د مختلفو سابقو لرونکې دي. سليماويت محفوظ احساس کوي ځکه دې د کوچني د زيړولو تجربه لرله. اينگا د زيړون اړوند د خپلې مور سره خبرې وکړې.

...

Selamawit and Inga come from different backgrounds. Selamawit felt safe because she had experience with giving birth. Inga talked to her mother about giving birth.

دواړو ښځو دا اوریدلي وو چی په زیاتو اروپایی هیوادونو کي، امیدواری ښځې د صحي پاملرنې حق لري. دا په دې معنا چې دوي به د امیدواري پر وخت مرسته تر لاسه کوي. سلیماویت د خپل ډاکټر څخه د ملاقات وخت واخیستو کله چې دا په دې پوه شول چې امیدواره ده. سلیماویت دا و ډاکټر ته بوتلل په موټر کي.

...

Both women had heard that, in most European countries, pregnant women have the right to antenatal care. This means that they will get help during their pregnancies. Selamawit made an appointment with her doctor as soon as she realised she was pregnant. Selamawit's husband drove her to the doctor.

ډاکټر ځينې ټيسټونه وکړل او په دې و پوهيدو چي سلیماویت یو ډول
شکره درلودله چي ځني امیدواره نښې یی پیدا کوي. دې باید صحتمنده
غذا خوړلې وایی او باید تمرین وکړي. سلیماویت خوشحاله وه چي وختي
یی د ډاکټر سره ولیدل مخکي له دې چي دا او لور یی مریضه شي.

...

The doctor did some tests and found out that Selamawit
had a kind of diabetes that some pregnant women get. She
had to eat healthy food and exercise. Selamawit was glad
she went to the doctor early, before she and her baby
became ill.

کله چې د اګنا همسایه په دې و پوهیدله چې دا امیدواره ده، نو همسایه یې ورته وویل چې زر تر زره د ډاکټر سره وويني. په دې طریقه دا مطمئنه کیدای شوه چې دا او کوچني یې صحتمند دي. ډاکټر دې ته وویل چې فولیک اسید گولي وڅوري، دا یو ډول ویتامینونه دي چې د امیدوارو نښو لپاره گټور دي.

...

When Inga's neighbour heard that she was trying to have a baby, the neighbour told her to see a doctor as soon as she was pregnant. That way she could make sure that she and her baby were healthy. The doctor told her to take folic acid, a vitamin that is important for pregnant women.

ایگنا او د دي ډاکټر په دي موافقه شول چی دا به د خپلې امیدواري په جريان کي په منظم ډول د یوې قابلې سره ويني تر څو هغه یی معاینه کړي. قابله دې ته د غذا او استراحت اړوند مشوره ورکړل، او مشوره یی ورکړل چی څنگه دا او کوچنی یی نښه او محفوظه واوسي.

...

Inga and her doctor agreed that she would meet a midwife for regular check-ups during her pregnancy. The midwife gave her advice on food and rest, and information on how to keep herself and her baby safe and well.

دواړو ميرمنو صحتمندو کوچنيانو ته زيرون ورکړي. د سلېماويت يو بل زوی پيدا سو او حال دا چی د اینکا لور پيداسول. د دوي خاوندانو ډير افتخار کوي، او دوي هر چاته ويل چی دوي د خپلو قوي ميرمنو او صحتمندو کوچنيانو اړوند پوهيدل.

...

Both women gave birth to healthy babies. Selamawit had another son, while Inga had a daughter. Their husbands were very proud, and they told everyone they knew about their strong wives and healthy children.



LIDA Stories


lidastories.net

زیرون ورکول

Giving birth

 LIDA Italia

 Sara Dorthea Johannesen

 Shir Ahmad Laiwal (ps)

