








# Të lindësh

-  LIDA Norge
-  Sara Dorthea Johannesen
-  Maria Hila
-  4
-  Shqip sq



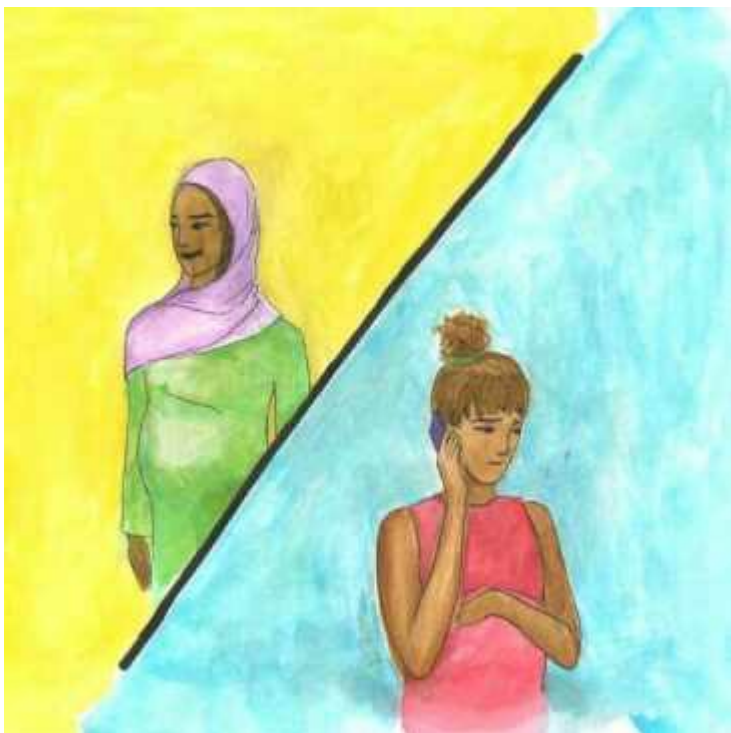
Selamawit është 29 vjeçe. Ajo lindi fëmijën e saj të parë në Eritre. Ajo dhe familja e saj patën vështirësi atje, kështu që vendosën të shkonin në Itali.



Inga u largua nga shtëpia para se të mbushte 19 vjeç. Ajo u shpërngul në Norvegji dhe lindi fëmijën e saj të parë atje.



Kur Selamawit ishte shtatzanë me fëmijën e saj të dytë, ajo vriste mendjen si mund të ishte të lindte një fëmijë në një shtet tjetër.



Selamawit dhe Inga vijnë nga histori të ndryshme. Selamawit u ndje e sigurt sepse kishte përvojë në lindje. Inga foli me nënën e saj për lindjen.



Të dyja gratë kishin dëgjuar se në shumicën e vendeve evropiane, gratë shtatëzënë kanë të drejtën për kujdes para lindjes. Kjo do të thotë se ato marrin ndihmë gjatë shtatëzënisë së tyre. Selamawit la një takim me mjekun e saj sapo kuptoi se ishte shtatëzënë. Bashkëshorti i Selamawit e çoi te mjeku.



Mjeku bëri disa analiza dhe zbuloi se Selamawit kishte një lloj diabeti që kanë gratë shtatëzënë. Ajo duhet të hante ushqim të shëndetshëm dhe të bënte ushtrime. Selamawit ishte e lumtur që shkoi te mjeku herët, para se ajo dhe foshnja e saj të sëmureshin.



Kur fqinja e Ingas dëgjoji se ajo po përpiqej të kishte një fëmijë, fqinja i tha të vizitohej nga një mjek sapo të ngelte shtatëzënë. Në këtë mënyrë ajo mund të sigurohej që ajo dhe foshnja të ishin të shëndetshme. Mjekja i tha të merrte acid folik, një vitaminë që është e rëndësishme për gratë shtatëzënë.



Inga dhe mjekja e saj ranë dakord që ajo të takonte një mami rregullisht për kontrole gjatë shtatëzënisë së saj. Mamia i dha këshilla për ushqimin dhe pushimin, dhe informacion se si të mbante veten dhe foshnjën e saj të sigurt dhe shëndetshme.



Të dyja gratë lindën fëmijë të shëndetshëm.  
Selamawit lindi një djalë tjetër, kurse Inga lindi një vajzë. Bashkëshortët e tyre ishin shumë krenarë, dhe i treguan të gjithë atyre që njihnin për bashkëshortet e tyre të forta dhe fëmijët e tyre të shëndetshëm.



# LIDA Stories

[lidastories.net](http://lidastories.net)

## Të lindësh



LIDA Norge



Sara Dorthea Johannesen



Maria Hila

