

(タガログ語)

妊娠中の方へ

Para sa mga buntis

Hindi sapat ang tubig sa mga evacuation center, hindi rin maganda ang kalagayan ng mga kubeta, at madalas na hindi makakapag-shower. Dahil dito mahirap panatilihin ang kalinisan ng ari ng babae at maaaring mangati. At habang buntis, dumadami ang mga vaginal discharge.

Panatilihing malinis ang ari ng babae sa pamamagitan ng madalas na pagpalit ng panty o paggamit ng mga panty liner. Kung hindi magagawa ito, magpunas ng tissue o malambot na tela na binasa sa malinis na tubig pagkatapos gumamit ng kubeta.

Kung malakas ang pangangati at may lumalabas na vaginal discharge na puti at parang yogurt, posibleng nahawa kayo ng virus ng candida. Hindi matatanggal ang pangangati sa pamamagitan lamang ng madalas na paghuhugas at pagpunas kapag nahawa ka sa candida.

Mahirap sabihin sa ibang tao ang ganitong kalagayan, kaya kailangan ang lakas ng loob upang mai-konsulta ito sa mga medical staff na malapit sa inyo upang mapangalagaan ang sanggol na nasa loob ng sinapupunan.