|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タイ語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | สำหรับท่านที่กำลังตั้งครรภ์ |
| 避難所では十分な水がない、トイレの状況も悪い、また、シャワーもできないことが多いです。そのため陰部を清潔にできずに、かゆくなるときがあります。そして妊娠中は、「おりもの」の量が増えます。できれば、こまめに下着を替えたり、おりものシートを利用するなど、清潔にしてください。できないときはトイレの後、きれいな水でぬらしたティッシュペーパーや、柔らかい布でふくといいです。もし、かゆみが強くて、白色でヨーグルトのような「おりもの」が出る場合は、カンジダ症かもしれません。この場合は、洗っただけではかゆみは取れません。陰部のことはなかなか言いにくいですが、おなかの赤ちゃんを守るために、勇気を出して近くにいる医療スタッフに相談してください。 | ภายในศูนย์อพยพนั้นมีน้ำใช้ไม่เพียงพอ ห้องน้ำก็อยู่ในสภาพที่ไม่สะอาด นอกจากนี้ ส่วนใหญ่ยังไม่สามารถอาบน้ำได้ ทำให้ไม่สามารถรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ จึงอาจทำให้เกิดอาการคัน และท่านที่กำลังตั้งครรภ์จะมี “ระดูขาว” มากขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรเปลี่ยนกางเกงชั้นในบ่อยๆหรือใช้แผ่นรองอนามัย ถ้าไม่สามารถทำได้ หลังการใช้ห้องน้ำให้ใช้ทิชชูหรือผ้านุ่มชุบน้ำสะอาดซับล้างส่วนนั้นแทน หากมีอาการคันอย่างรุนแรงและตกขาวมีสีขาวขุ่นลักษณะคล้ายโยเกิร์ต อาจเป็นอาการของการติดเชื้อราในช่องคลอด หากมีอาการเช่นนี้ การล้างทำความสะอาดเพียงอย่างเดียวอาจไม่ทำให้หายคันอาจเป็นเรื่องลำบากใจที่จะปรึกษาเรื่องเหล่านี้ แต่ขอให้ท่านกล้าที่จะปรึกษาเจ้าหน้าที่ด้านการแพทย์เพื่อปกป้องเด็กในครรภ์  |