|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | 中国語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | 致各位孕妇 |
| 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。 | 避难所里没有足够的水，厕所的状况也不太好，而且有很多地方不能淋浴，因此可能会导致无法保持阴部清洁而出现瘙痒现象。另外怀孕中白带的量也会增加。如果有可能的话，请常换内衣内裤，或使用白带护垫等，保持阴部的清洁。如果没有这样的条件的话，可在大小便后用干净的水把纸面巾或柔软的布弄湿后擦洗阴部，也能保持一定的清洁。如果阴部发痒严重，有白色的似酸奶状的白带的话，可能是念珠菌感染。这样的话，仅靠洗阴部也不能止痒。因为是有关阴部的事，一般人很难说出口，可是为了肚子里的小宝贝，请您鼓起勇气向附近的医疗工作人员咨询。 |