|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | タガログ語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | Para sa mga buntis |
| 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。 | 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. |