|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ポルトガル語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | PARA AS GRÁVIDAS |
| 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。 | E comum que em abrigos não haja água suficiente, o estado dos banheiros seja ruim, e que não se possa tomar banho. Por isso não é fácil manter a região genital limpa, o que às vezes acaba causando coceira. E durante a gravidez, o volume do corrimento vaginal aumenta.  Se possível, mantenha a higiene trocando as roupas íntimas frequentemente, usando absorventes, etc. Quando isso não for possível, após ir ao banheiro, limpe-se com um pano macio ou um lenço de papel umedecido com água limpa.  Se a coceira for forte e o corrimento for branco como iogurte, isso pode ser sinal de candidíase. Neste caso, lavando-se apenas não elina a coceira.  É difícil de se falar sobre a região genital mas, para proteger o bebê, tenha coragem e consulte alguém da equipe médica mais próxima. |