|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | スペイン語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | A LAS GESTANTES |
| 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。 | En los refugios, normalmente falta agua, el servicio sanitario se encuentra en mala condición y no hay ducha; por lo que, es difícil mantener las partes íntimas limpias lo que puede provocar picazón, especialmente en mujeres embarazadas.  Además, durante el embarazo aumenta la cantidad de “leucorrea”, por lo que se les recomienda cambiarse de ropa interior frecuentemente o usar compresa para la leucorrea a fin de mantener limpias las partes íntimas. Si no tiene compresas, puede usar papel higiénico humedecido con agua limpia o un paño blando para limpiarse.  Si siente picazón irresistible con leucorrea (descenso blanco espeso), se puede tratar de una infección de candida albicans; en este caso, el escozor no se quita sólo con lavarse.  Aunque es incómodo, es importante consultar al personal médico si presenta estos síntomas en sus partes íntimas a fin de proteger a su bebé. |