|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ネパール語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | गर्भवती हुनुभएकाहरूलाई |
| 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。 | धेरैजसो शरण लिइरहेको स्थानमा प्रशस्त पानी नभएको, ट्वाइलेटको अवस्था नराम्रो भएको र नुहाउन नसक्ने भएको हुन सक्छ। त्यसैले आफ्नो गुप्ताङ्‌गलाई सफा राख्न नसकेर चिलाउन सक्छ। अनि गर्भवती भएको बेलामा "ओरिमोनो" (महिलाको प्रजनन अंगबाट आउने तरल) को मात्रा बढ्नेछ।  सकेसम्म बेलाबेलामा भित्री लुगा फेर्ने र pantyliner(महिनावारीको बेलामा पैंटीभित्र राखिने सानो कपडा) प्रयोग गर्ने जस्तो गरेर सफा राख्नुहोस्। त्यसो सकिंदैन भने ट्वाइलेट प्रयोग गरेपछि सफा पानीले भिजाएको टीस्यू पेपर वा नरम कपडाले पुछ्नुहोस्।  यदि धेरै चिलाएर सेतो रङ्गको दही जस्तो "ओरिमोनो" आयो भने candidiasis भएको हुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा सफा गरेर मात्र चिलाइ कम हुँदैन।  गुप्ताङ्‌गको विषयमा कुरा गर्न अप्ठ्यारो लागे पनि गर्भको बच्चालाई बचाउन साहसी भएर नजिकको चिकित्साकर्मीसँग परामर्श गर्नुहोस्। |