|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ミャンマー語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များသို့ |
| 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。 | ခိုလှုံရာနေရာတွင် လုံလောက်သောရေ မရှိခြင်း၊ အိမ်သာအဆင်မပြေခြင်း၊ ထို့အပြင် ရေမချိုးနိုင်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် မိန်းမကိုယ်အား ကောင်းစွာမသန့်ရှင်းနိုင်ဘဲ ယားယံလာခြင်းမျိုးရှိတတ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် “အဖြူဆင်း”သည့် ပမာဏလည်း များလာမည်။တတ်နိုင်ပါက အတွင်းခံအား မကြာခဏ လဲပေးခြင်း၊ အဖြူဆင်းခြင်းအတွက် အမျိုးသမီးသုံးပစ္စည်းအား အသုံးပြုခြင်း စသဖြင့် သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပါ။ မတတ်နိုင်ပါက သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုပြီးနောက်တွင် သန့်ရှင်းသောရေဖြင့် ရေစွတ်ထားသည့် တစ်ရှူးစက္ကူ၊ နူးညံ့သော အဝတ်တို့ဖြင့် သုတ်နိုင်ပါသည်။အကယ်၍ ယားယံမှုပြင်းထန်ပြီး အဖြူရောင်ဒိန်ချဉ်ကဲ့သို့သော “အဖြူ” ဆင်းပါက မိန်းမကိုယ်မှိုစွဲခြင်းရောဂါ (Candidiasis) လက္ခဏာဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် ရေဆေးရုံဖြင့် ယားယံခြင်းမပျောက်နိုင်ပါ။ မိန်းမကိုယ် ကိစ္စအား ပြောပြရန်မှာခက်ခဲသော်လည်း ဗိုက်ထဲမှကလေးအား ကာကွယ်ရန်အတွက် သတ္တိမွေး၍ အနီးတွင်ရှိသော ဆေးဝန်ထမ်းအား တိုင်ပင်ပါ။ |