|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | フランス語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | À l’attention des femmes enceintes |
| 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。 | Dans un centre d’évacuation, il arrive souvent qu’il n’y ait pas assez d’eau, que les toilettes soient en mauvais état ou qu’il n’y ait pas de douches disponibles. Le fait de ne pas pouvoir nettoyer vos parties intimes peut provoquer des démangeaisons. En outre, les pertes vaginales augmentent lorsque vous êtes enceinte.  Si possible, changez fréquemment de sous-vêtements ou utilisez un protège-slip pour maintenir votre hygiène. Si ce n’est pas possible, vous devez essuyer vos parties intimes avec un mouchoir en papier ou un chiffon doux humidifié d’eau propre après avoir utilisé les toilettes.  Si vous avez de fortes démangeaisons dans la région vaginale et que vos pertes sont blanches et ressemblent à du yaourt, il se peut que vous ayez une candidose, et dans ce cas, le simple fait de vous laver ne suffira pas à soulager vos démangeaisons.  Il faut du courage pour parler de sujets délicats concernant vos parties intimes, mais n’hésitez pas à consulter le personnel médical près de chez vous, dans l’intérêt de votre futur bébé. |