|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | ロシア語 |
| 61 | 妊娠中の方へ | Если вы беременны |
| 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。 | В эвакуационных центрах часто не хватает воды, туалетов мало или они в плохом состоянии, часто невозможно как следует принять душ. В результате женщины не могут поддерживать половые органы в чистоте, и они могут начать зудеть. Во время беременности количество выделений из влагалища увеличивается.  По возможности поддерживайте половые органы в чистоте, часто меняя нижнее белье или используя прокладки для выделений из влагалища. Если это невозможно, после каждого посещения туалета протирайте вагину влажной салфеткой или мягкой тканью, смоченной в чистой воде.  Если вы испытываете сильный зуд и у вас из влагалища идут белые выделения, похожие на йогурт, возможно, у вас *молочница*. В этом случае избавиться от зуда одним лишь промыванием не получится.  Возможно, вам будет трудно говорить о своих интимных проблемах с людьми, но вспомните о своем будущем ребенке и найдите смелость заговорить с ближайшим медперсоналом. |