



ШКОЛА МАТЕРИНСТВА

Забота. Поддержка. Здоровое будущее

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Забота о себе — забота о малыше



Автор презентации:

Соколова Анастасия Алексеевна

врач акушер-гинеколог

СПб ГБУЗ «Женская консультация № 18»



**ИСТОЧНИКИ
ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ
МЕДИЦИНЫ**

- Клинические рекомендации Минздрава РФ «Нормальная беременность» (2024)
- Приказ Минздрава России от 20.10.2020 № 1130н «Об утверждении стандарта оказания медицинской помощи при нормальной беременности»
- World Health Organization (WHO). WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience (2016)
- Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG). Antenatal Care. Green-top Guideline No. 62 (2019)
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Patient Education & Committee Opinions (актуальные)
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Antenatal Care Guideline NG201 (2021)
- Российское общество акушеров-гинекологов (РОАГ). Клинические рекомендации и практические руководства (актуальные)



1

ГИГИЕНА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

— забота о себе сегодня — здоровье мамы и малыша завтра

Правильная гигиена во время беременности помогает сохранить хорошее самочувствие, снизить риск осложнений и создать благоприятные условия для развития ребёнка.

О ЧЁМ ПОГОВОРИМ:



Зачем нужна гигиена беременной



Правила личной гигиены тела



Интимная гигиена беременной женщины



Гигиена полости рта у беременной



Другие важные аспекты гигиены и профилактики



Внимательное отношение к себе —
лучший вклад в здоровье вашего малыша!



2

ЗАЧЕМ НУЖНА ГИГИЕНА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ?

Во время беременности организм женщины перестраивается, чтобы обеспечить развитие малыша. Эти изменения могут повышать риск инфекций и дискомфорта, поэтому соблюдение правил гигиены особенно важно.

Изменения в организме беременной:



**Снижение
иммунной
защиты**

организм становится
более уязвимым
к инфекциям.



**Изменение
микрофлоры
слизистых**

повышается риск
воспалительных
заболеваний.



**Увеличение
вагинальных
выделений**

это нормальный
процесс, требующий
правильного ухода.



**Усиление
потоотделения
и работы сальных
желез**

может приводить
к раздражению
кожи.



**Повышенный
риск проблем
с зубами и
деснами**

гормональные
изменения влияют
на состояние
полости рта.



**Повышенная
нагрузка на спину
и ноги**

может вызывать
отеки, усталость
и дискомфорт.

Соблюдение гигиены помогает:



снизить риск
инфекционных
заболеваний



поддерживать
комфорт и хорошее
самочувствие



предупредить
осложнения
беременности



создать
благоприятные условия
для развития малыша



ПОМНИТЕ!

Гигиена – это не просто чистота,
это забота о вашем здоровье
сегодня и о будущем вашем
ребёнке.



3 ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ТЕЛА БЕРЕМЕННОЙ

Простые ежедневные правила помогают сохранить здоровье мамы, снизить риск инфекций и обеспечить комфорт на протяжении всей беременности.



РЕКОМЕНДАЦИИ



ЕЖЕДНЕВНЫЙ ДУШ

Поддерживайте чистоту тела, особенно в области подмышек, груди, паховой зоны и стоп.



РЕГУЛЯРНОЕ МЫТЬЕ РУК

Мойте руки с мылом после улицы, посещения туалета, перед едой и приготовлением пищи.



ЕЖЕДНЕВНАЯ СМЕНА БЕЛЬЯ

Используйте хлопковое белье и меняйте его каждый день. Это помогает предотвратить раздражение и инфекции.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПОЛОТЕНЦА

Используйте только свои полотенца и мочалку, регулярно их меняйте.



УХОД ЗА КОЖЕЙ

Увлажняйте кожу ежедневно после душа. При сухости и зуде используйте гипоаллергенные средства.



ОДЕЖДА ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ТКАНЕЙ

Выбирайте свободную, дышащую одежду и удобную обувь. Это снижает потливость и риск раздражения кожи.



СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ



Длительных горячих ванн и перегревания



Использования агрессивных средств и парфюмерии с сильным ароматом



Посещения бани, сауны при осложненной беременности



Тесной одежды и синтетических тканей



Удаления волос в зоне бикини с помощью бритвы при раздражениях и высыпаниях



ВАЖНО ПОМНИТЬ:

Чрезмерное использование моющих средств и частое мытье с мылом могут нарушить естественный защитный барьер кожи. Достаточно мягкого ухода и умеренности.



Чистота тела — это не только комфорт, но и важная профилактика заболеваний для вас и вашего будущего малыша!



4

10 ПРАВИЛ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ

беременной женщины



Правильная интимная гигиена помогает предотвратить инфекции, сохранить комфорт и благоприятную среду для малыша.

1



ПОДМЫВАЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО

Регулярное подмывание помогает поддерживать чистоту и комфорт.

2



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕПЛУЮ ВОДУ

Слишком горячая или холодная вода может нарушить естественный баланс.

3



ПОДМЫВАЙТЕСЬ СПЕРЕДИ НАЗАД

Это помогает предотвратить попадание бактерий из области ануса во влагалище.

4



НЕ ДЕЛАЙТЕ СПРИНЦЕВАНИЯ

Они нарушают естественную микрофлору и могут привести к раздражению и инфекциям.

5



ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

При необходимости применяйте средства для интимной гигиены с нейтральным pH.

6



НОСИТЕ ХЛОПКОВОЕ БЕЛЬЕ

Натуральные ткани пропускают воздух и снижают риск раздражения.

7



МЕНЯЙТЕ БЕЛЬЕ ЕЖЕДНЕВНО

Это помогает поддерживать чистоту и предотвращает размножение бактерий.

8



ИЗБЕГАЙТЕ ТЕСНОЙ ОДЕЖДЫ

Тесная одежда и синтетика нарушают циркуляцию воздуха и повышают риск инфекций.

9



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ ПРОКЛАДКИ И СРЕДСТВА

Ароматизаторы и красители могут вызвать аллергию и раздражение.

10



ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЖАЛОБ – К ВРАЧУ

Зуд, жжение, неприятный запах, необычные выделения – повод обратиться к врачу, а не заниматься самолечением.



ВАЖНО ПОМНИТЬ

- ♥ Интимная гигиена – это забота о себе и здоровье вашего малыша.
- ♥ Не используйте вагинальные препараты без назначения врача.
- ♥ Комфорт и чистота – залог вашего спокойствия и хорошего самочувствия.



Каждая женщина индивидуальна.
При любых сомнениях и вопросах обращайтесь к своему акушеру-гинекологу.



5

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА У БЕРЕМЕННОЙ

Во время беременности изменяется гормональный фон, что может приводить к воспалению десен, повышенной чувствительности и риску кариеса. Правильный уход за полостью рта – залог здоровья мамы и малыша.



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?



Повышается риск воспаления десен (гингивит беременных)



Чаще развивается кариес из-за изменения состава слюны и рациона питания



Возможна кровоточивость десен, отёчность и повышенная чувствительность



ЧТО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ?



Самолечения зубов и десен.



Отбеливающих процедур.



Рентгенологических исследований без крайней необходимости.



РЕКОМЕНДАЦИИ



Чистите зубы 2 раза в день фторсодержащей зубной пастой.



Используйте зубную нить или ирригатор для очистки межзубных промежутков.



При необходимости применяйте ополаскиватель для рта без спирта, после консультации с врачом.



Ограничьте частые перекусы сладостями и кислыми продуктами.



Посещайте стоматолога не менее одного раза за беременность (лучше во 2 триместре) для осмотра и профессиональной чистки.



Ухоженная улыбка – это не только красота, но и забота о здоровье вашего ребёнка!



ПОЛЬЗА ДЛЯ МАМЫ И МАЛЫША



Снижение риска воспалений и инфекций.



Сохранение здоровья зубов и десен.



Профилактика осложнений беременности, связанных с воспалительными процессами.



Здоровая мама – здоровый малыш!



6

ГИГИЕНА КОЖИ И ВОЛОС ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ



Кожа во время беременности становится более чувствительной. Правильный уход помогает предотвратить раздражение, сухость и воспалительные заболевания.



УХОД ЗА КОЖЕЙ



ЕЖЕДНЕВНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Принимайте душ ежедневно с использованием мягких гипоаллергенных средств с нейтральным pH. Избегайте горячей воды — она сушит кожу.



УВЛАЖНЕНИЕ

Регулярно увлажняйте кожу кремами или лосьонами, особенно после душа. Это помогает предотвратить сухость и зуд.



ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Используйте солнцезащитные средства с SPF не менее 30. Это снижает риск пигментации.



ДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Пейте достаточно воды в течение дня — это важно для увлажнения кожи и общего здоровья.



ОДЕЖДА

Выбирайте свободную одежду из натуральных тканей (хлопок, лен). Это уменьшает риск раздражения кожи.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЯГКИЕ СРЕДСТВА

Выбирайте шампуни и кондиционеры без агрессивных сульфатов и парабенов.



ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕГРЕВА

Ограничьте использование фена, утюжков и плоек. Высокая температура может пересушивать волосы и кожу головы.



БЕРЕЖНОЕ РАСЧЕСЫВАНИЕ

Используйте расческу с мягкими зубьями, не травмируйте кожу головы.



ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, положительно влияет на состояние волос.



ВАЖНО ПОМНИТЬ

- ✓ Не используйте агрессивные скрабы и спиртосодержащие средства.
- ✓ При появлении высыпаний, зуда или раздражения обратитесь к врачу.
- ✓ Натуральность и умеренность — лучший подход в уходе за кожей и волосами во время беременности.



Забота о коже и волосах — это забота о себе и своём малыше! Регулярный уход подарит вам ощущение комфорта и уверенности каждый день.



7

ГИГИЕНА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ



Умеренная физическая активность и соблюдение правил гигиены помогают сохранять здоровье, хорошее самочувствие и энергию на протяжении всей беременности.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Ходьба

Ежедневные прогулки на свежем воздухе улучшают кровообращение и настроение.



Плавание

Снижает нагрузку на суставы и спину, укрепляет мышцы.



Йога для беременных

Улучшает гибкость, снимает стресс и помогает подготовиться к родам.



Лёгкая растяжка

Поддерживает тонус мышц и уменьшает мышечное напряжение.



Оптимально: 150 минут умеренной активности в неделю (по 20–30 минут в день).



ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ



Интенсивных тренировок и физических нагрузок.



Видов спорта с риском падений и травм (катание на лыжах, коньках, верховая езда и др.).



Перегрева организма: сауны, горячие ванны, занятия в жарком помещении.



Упражнений лёжа на спине после 16 недель беременности.



Занятий при плохом самочувствии, головокружении, боли или кровотечении.



Движение — это жизнь! Заботьтесь о себе с любовью каждый день.



ВАЖНО ПОМНИТЬ

- ✓ Перед началом любых занятий проконсультируйтесь с врачом.
- ✓ Прислушивайтесь к своему телу и не перенапрягайтесь.
- ✓ Регулярная активность улучшает сон, снижает отёки и помогает контролировать вес.
- ✓ Чистота, движение и хорошее настроение — залог здоровья мамы и малыша!



ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ во время беременности



Во время беременности иммунная система работает иначе, поэтому важно **снизить риск инфекций**, которые могут повлиять на здоровье мамы и малыша.

ПРОСТЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ



СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ РУК

Мойте руки с мылом после улицы, туалета, контакта с животными и перед приемом пищи.



СЛЕДИТЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬЮ ПИТАНИЯ

- Тщательно мойте овощи, фрукты и зелень.
- Хорошо прожаривайте мясо, птицу и рыбу.
- Избегайте сырых яиц и непастеризованных молочных продуктов.



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМИ ЛЮДЬМИ

- Ограничьте посещение людных мест в сезон ОРВИ.
- Используйте маску при необходимости.



БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ПРИ КОНТАКТЕ С ЖИВОТНЫМИ

- Уборку кошачьего туалета поручите другим членам семьи.
- После контакта с животными обязательно мойте руки.



СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ ДОМА

- Регулярно проветривайте помещение.
- Используйте перчатки при работе с бытовой химией.



ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ

Поддерживайте водный баланс — это помогает укрепить иммунитет и улучшить самочувствие.



КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

- При повышении температуры, кашле, боли в горле или других симптомах — обратитесь к врачу.
- Не занимайтесь самолечением!



РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА

Своевременные обследования помогают выявить возможные риски и сохранить здоровье мамы и малыша.



ПОМНИТЕ!

Профилактика инфекций — это простой и эффективный способ сохранить здоровье будущей мамы и создать благоприятные условия для развития малыша.

