
Hygiene Personal Ibu Hamil



Apa itu personal hygiene pada ibu hamil?

Khusus bagi ibu hamil, World Health Organization Indonesia (WHO Indonesia) telah mengeluarkan lima pedoman mencegah penularan COVID-19 salah satunya kebersihan diri (personal hygiene) Personal Hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi.

Selain memperhatikan kesehatan dan gizi yang masuk ke dalam tubuh, menjaga kebersihan selama kehamilan juga sama pentingnya, lho, Bu! Kehamilan yang bersih dan higienis juga dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan Ibu dan janin yang disebabkan oleh kuman atau bakteri.



PENTING !!!

4 Cara Ibu Hamil Jaga Kebersihan Tubuh untuk Cegah Infeksi

YUKSSS.....

- Menjaga Kebersihan Vagina
- Menjaga Kebersihan Payudara
- Menjaga Kebersihan Mulut
- Menjaga Kebersihan Kulit & Rambut



Menjaga Kebersihan Vagina



"Solusi sederhana untuk menjaga kebersihan pribadi yaitu mengenakan pakaian dalam dari bahan katun, hindari pakai celana jeans atau celana ketat untuk menjaga sirkulasi udara di area vagina. Rajinlah mengganti celana dalam jika basah atau lembap. Sehingga, area vagina selalu kering dan pertumbuhan bakteri bisa dicegah,"

Menjaga Kebersihan Payudara

1. Menggunakan bra yang nyaman. Pada siang hari, gunakan bra khusus ibu hamil atau bra khusus olahraga yang mampu menopang seluruh payudara dan menyokong punggung
 2. Mengoleskan pelembap pada payudara
 3. Menggunakan breast pad
 4. Mengompres payudara
 5. Memijat payudara
-



Menjaga Kebersihan Mulut

- Sikat gigi secara rutin dan benar.(Cara sederhana untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut saat hamil adalah rutin menyikat gigi minimal 2 kali sehari)
- Lakukan flossing
- Gunakan obat kumur
- Kurangi konsumsi makanan dan minuman manis



Menjaga Kebersihan Kulit & Rambut



- Makanan makanan yang sehat dan bergizi
- Perbanyak minum air putih
- Tidur yang cukup
- Rajin olahraga
- Gunakan vitamin prenatal
- Gunakan pelembap secara rutin
- Tambahkan asupan vitamin C
- Tingkatkan penggunaan tabir surya
- Perhatikan kandungan bahan setiap produk perawatan kulit yang kamu gunakan

