



# Mikrobiota pochwy: w jaki sposób ginekologodzy mogą pomóc przekształcić świadomość w praktyczne nawyki zdrowotne

**Mikrobiota pochwy staje się coraz lepiej poznana  
– ale wciąż nie została w pełni zrozumiana**

**Świadomość rośnie, ale zdobywanie dokładnej  
wiedzy jest znacznie wolniejsze**

**56%**

ma świadomość istnienia mikroflory pochwy  
(wzrost o 2 pkt w porównaniu z rokiem 2025)



Jednak tylko 1 na 4 osoby  
wie dokładnie, co to jest  
(23%, spadek o 1 punkt w  
porównaniu z rokiem 2025)

**Niektóre kluczowe fakty zostały dobrze zidentyfikowane...**



**69%**

ma świadomość, że  
antybiotyki mogą wpływać  
na mikroflorę pochwy  
(-3 pkt w porównaniu z  
rokiem 2025)



**64%**

ma świadomość, że mikrobiota  
pochwy działa jak bariera,  
chroniąc przed patogennymi  
mikroorganizmami  
(-2 pkt w porównaniu z rokiem 2025)



**64%**

ma świadomość, że  
mikrobiota pochwy każdej  
kobiety jest wyjątkowa  
(-2 pkt w porównaniu z  
rokiem 2025)

**...ale nadal istnieją istotne luki w wiedzy**



**50%**

wie, że palenie tytoniu wpływa na  
mikrobiotę pochwy  
(-5 pkt w porównaniu z rokiem 2025)



**45%**

wie, że mikroflora jelitowa wpływa na  
mikroflorę pochwy  
(tak samo jak w roku 2025)

**Zachowania sprzyjające mikroflorze pochwy:  
częściowe wdrożenie; szkodliwe praktyki nadal nie  
zostały wyeliminowane**

**Niektóre nawyki związane z ochroną są już dobrze zakorzenione...**

**74%**

nosi bawełnianą bieliznę niemal codziennie

**69%**

nie stosuje dezodorantu ani sprayu higienicznego do okolic intymnych

**...ale niektóre szkodliwe praktyki są nadal powtarzane**



**47%**

nie stosuje regularnie  
płynu do mycia bez  
mydła



**44%**

stosuje irygację  
pochwy

**Kobiety chcą uzyskać odpowiedzi dotyczące mikroflory  
pochwy – jednak zbyt mało z nich otrzymuje praktyczne  
porady**

**Wskazówki od ginekologów są nadal zbyt ograniczone**



**40%**

otrzymało wyjaśnienia dotyczące właściwych zachowań,  
które należy stosować, aby zachować prawidłową  
równowagę mikroflory pochwy  
(-2 pkt w porównaniu z rokiem 2025)



**47%**

otrzymało wskazówki dotyczące odpowiedniej  
higieny okolic intymnych

**Jednak zapotrzebowanie na informacje jest bardzo duże**



**86%**

chciałoby uzyskać od swoich ginekologów więcej  
informacji na temat znaczenia mikroflory pochwy  
i jej wpływu na zdrowie  
(+1 punkt w porównaniu z rokiem 2025)

**Różnica pokoleniowa: młodsze kobiety są  
lepiej poinformowane niż starsze**

**31%**

osób w wieku  
od 25 do 34 lat

**16%**

osób powyżej  
60. roku życia



Wie dokładnie, co to jest „mikrobiota pochwy”

**w  
por. z**

**23%**

wśród wszystkich kobiet

**46%**

osób w wieku  
od 25 do 34 lat

**25%**

osób powyżej  
60. roku życia



Zostało poinformowanych o rolach i funkcjach  
mikroflory pochwy

**w  
por. z**

**36%**

wśród wszystkich kobiet

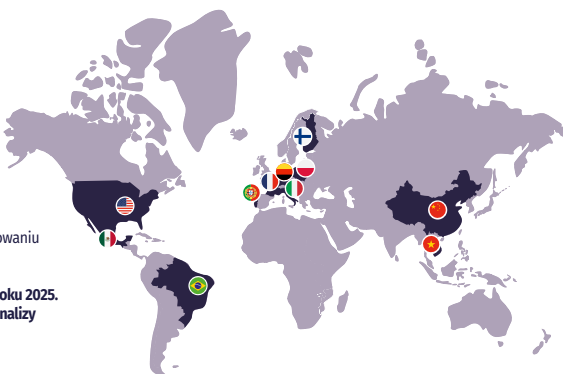
## Metodologia:

W okresie od 3 lutego do 13 marca 2026 r. przeprowadzono ankietę internetową wśród 7500 osób w 11 krajach: Stany Zjednoczone, Brazylia, Meksyk, Francja, Portugalia, Niemcy, Włochy, Chiny, Polska, Finlandia, Wietnam. W ramach tej próby przeprowadzono wywiady z 3872 kobietami.

Reprezentatywność próby w poszczególnych krajach zapewniono dzięki zastosowaniu metody kwotowej uwzględniającej płeć, wiek, region i zawód respondentek.

W przypadku porównywalnych pytań przedstawiono trendy w odniesieniu do roku 2025. Niemniej pytania wprowadzone w tym roku uniemożliwiają przeprowadzenie analizy ewolucyjnej.

BMI-26-30



**11**

krajów

**7500**

respondentek

**3872**

ankietowanych kobiet

BIOCODEX  
Microbiota Institute

