

會陰沖洗

Pencucian Perinium

■ 目的 Tujuan

- 維持陰道菌叢健康，避免細菌性陰道病
- Menjaga lingkungan bakteri vagina yang sehat, mencegah vaginosis bakterial
- 長期臥床安胎孕婦預防泌尿生殖道感染，降低早產風險
- Mencegah infeksi saluran urogenital bagi ibu hamil yang berbaring di tempat tidur dalam waktu lama untuk perawatan kehamilan, mengurangi risiko kelahiran prematur
- 促進自然產婦女產後會陰傷口癒合與舒適
- Meningkatkan penyembuhan luka perineum pascapersalinan dan kenyamanan pada wanita yang melahirkan secara alami

■ 沖洗時機 Waktu pembilasan

- 臥床期間易悶熱潮濕，感染風險增加，建議安胎孕婦每日沖洗1次，或排便後以清水清潔
- Selama berbaring di ranjang mudah menyebabkan panas, lembap, meningkatkan risiko infeksi, disarankan ibu hamil yang merawat kehamilan setiap hari mencuci 1 kali, atau membersihkan dengan air bersih setelah buang air besar



- 產後婦女於惡露期間每日使用溫水或沖洗瓶清潔會陰
- Wanita pascapersalinan sebaiknya menggunakan air hangat atau botol bilas untuk membersihkan perineum setiap hari selama periode lochia.
- 錯誤的清潔方式 Cara pembersihan yang salah
 - 使用陰道灌洗產品：破壞菌叢、增加感染與早產風險
 - Menggunakan produk pembersih vagina: merusak lingkungan bakteri, meningkatkan risiko infeksi dan kelahiran prematur
 - 使用香皂、香氛產品：破壞陰道環境，易引發感染
 - Menggunakan sabun, produk wewangian: merusak lingkungan vagina, mudah menyebabkan infeksi
 - 清洗方向錯誤（由後往前）：易將細菌帶入陰道
 - Arah pembersihan salah (dari belakang ke depan): mudah membawa bakteri masuk ke vagina
 - 頻繁清洗：導致私密處乾燥、敏感
 - Pembersihan yang sering: menyebabkan vagina kering, sensitif



- 正確清潔步驟 Langkah pembersihan yang benar
 - 每天清潔1次，或如廁後適時沖洗
 - Setiap hari membersihkan 1 kali, atau mencuci secukupnya setelah dari toilet
 - 使用溫水或pH平衡產品，由前往後清洗
 - Menggunakan air hangat atau produk penyeimbang pH, mencuci dari depan ke belakang
 - 避免深入清洗陰道內部
 - Hindari mencuci bagian dalam vagina secara mendalam
 - 使用柔軟毛巾輕拍乾，保持透氣與乾爽
 - Menggunakan handuk lembut tepuk ringan hingga kering, jaga agar tetap bernapas dan kering
- 就醫時機 Waktu berobat
 - 出現異味、灼熱感、分泌物改變時
 - Sewaktu muncul bau, rasa terbakar, perubahan pada sekresi
 - 感覺搔癢、疼痛、異常腫脹
 - Merasa gatal, sakit, pembengkakan abnormal
 - 有感染徵兆或不適時，及早諮詢婦產科醫師
 - Sewaktu ada gejala infeksi atau tidak nyaman, segera konsultasikan dengan dokter kandungan dan ginekolog.



■ 溫馨提醒 Pengingat ramah

- 陰道本身具有自潔功能，勿過度清洗
- Vagina sendiri memiliki fungsi membersihkan dirinya sendiri, jangan membersihkannya secara berlebihan
- 避免自行購買灌洗產品或使用藥膏
- Hindari membeli produk pembilas sendiri atau menggunakan salep
- 每日更換內褲，保持通風與乾燥
- Setiap hari mengganti celana dalam, jaga tetap berventilasi dan kering

■ 複習一下 Tinjauan

問題1:()安胎孕婦陰道清潔的建議方式為每天多次沖洗陰道內部。

Pertanyaan 1: () Cara yang disarankan untuk pembersihan vagina pada Ibu hamil yang merawat kehamilan adalah setiap hari mencuci bagian dalam vagina beberapa kali.

問題2:()使用陰道灌洗產品才能徹底洗乾淨。

Pertanyaan 2: () Menggunakan produk pembilas vagina baru bisa mencuci secara tuntas.

問題3:()清潔時應由上到下、前往後沖洗會陰。

Pertanyaan 3: () Sewaktu membersihkan harus dari atas ke bawah, dari depan ke belakang mencuci perineum.

正確答案 Jawaban yang benar

問題1:X 問題2:X 問題3:○

Pertanyaan 1:X Pertanyaan 2:X Pertanyaan 3:○



■ 參考資料

Data referensi

- Arikan, M., Kocaöz, S., & Kizilirmak, A. (2023). The effect of genital hygiene behaviors and vaginal douching of pregnant women on preterm labor. *Journal of Maternal Health*, 15(2), 123–130.
- Daher, A., Albaini, O., Siff, L., Farah, S., & Jallad, K. (2022). Intimate hygiene practices and reproductive tract infections: A systematic review. *International Journal of Women's Health*, 22(4), 234–250.
- Holdcroft, A. M., Ireland, D. J., & Payne, M. S. (2023). The vaginal microbiome in health and disease—What role do common intimate hygiene practices play? *Microbiome Journal*, 13(1), 45–58.

Hotline Pertanyaan : (02)2737-2181 Nomor ekstensi 1300

Disiapkan oleh/Tanggal penetapan (revisi): : Departemen Keperawatan /114.12.01

PFS-8100-665

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主

Lembaran ini hanya untuk referensi, perawatan yang sebenarnya terutama didasarkan pada diagnosis dan pengobatan dokter



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮