

Xôi rửa âm hộ (會陰沖洗)

■ 目的Mục đích

- 維持陰道菌叢健康，避免細菌性陰道病
- Duy trì sức khỏe hệ vi khuẩn âm đạo, tránh viêm âm đạo do vi khuẩn.
- 長期臥床安胎孕婦預防泌尿生殖道感染，降低早產風險
- Phòng ngừa lây nhiễm đường tiết niệu – sinh dục , giảm thiểu rủi ro sinh non ở thai phụ nằm giường an thai trong thời gian dài.
- 促進自然產婦女產後會陰傷口癒合與舒適
- Thúc đẩy vết thương âm đạo sau sinh của sản phụ sinh thường lành lại và dễ chịu.

■ 沖洗時機Thời điểm xôi rửa

- 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
- Trong thời gian nằm trên giường dễ bị nóng bức ẩm ướt, cơ hội lây nhiễm tăng cao, khuyến nghị thai phụ an thai xôi rửa mỗi ngày 1 lần, hoặc rửa bằng nước sạch sau khi đi vệ sinh.
- 產後婦女於惡露期間每日使用溫水或沖洗瓶清潔會陰
- Phụ nữ sau sinh hàng ngày dùng nước ấm hoặc bình rửa vệ sinh âm đạo trong thời gian có sản dịch.



■ 錯誤的清潔方式 **Cách vệ sinh sai**

- 使用陰道灌洗產品：破壞菌叢、增加感染與早產風險
- Sử dụng sản phẩm vệ sinh âm đạo: Làm hỏng hệ vi khuẩn, tăng thêm rủi ro lây nhiễm và sinh non.
- 使用香皂、香氛產品：破壞陰道環境，易引發感染
- Sử dụng xà phòng, sản phẩm có mùi thơm: Làm hỏng môi trường âm đạo, dễ gây ra viêm nhiễm
- 清洗方向錯誤（由後往前）：易將細菌帶入陰道
- Các rửa sai (từ sau ra phía trước): dễ dẫn dắt vi khuẩn vào trong âm đạo
- 頻繁清洗：導致私密處乾燥、敏感
- Rửa thường xuyên: Dẫn đến vùng kín bị khô, nhạy cảm

■ 正確清潔步驟 **Các bước vệ sinh đúng**

- 每天清潔1次，或如廁後適時沖洗
- Mỗi ngày vệ sinh 1 lần, hoặc xối rửa hợp lý sau khi đi vệ sinh
- 使用溫水或pH平衡產品，由前往後清洗
- Sử dụng nước ấm hoặc sản phẩm cân bằng pH, vệ sinh từ trước ra sau

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主

Phiếu này chỉ mang tính tham khảo, tình hình thực tế căn cứ theo bác sỹ khám chữa bệnh



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮

- 避免深入清洗陰道內部
- Tránh rửa sâu vào bên trong đường âm đạo
- 使用柔軟毛巾輕拍乾，保持透氣與乾爽
- Sử dụng khăn bông mềm mại nhẹ nhàng lau khô, giữ thoáng khí và khô ráo

■ 就醫時機 Thời điểm khám bệnh

- 出現異味、灼熱感、分泌物改變時
- Khi xuất hiện mùi lạ, cảm giác nóng ran, thay đổi dịch bài tiết
- 感覺搔癢、疼痛、異常腫脹
- Cảm thấy ngứa ngáy, đau đớn, sưng tấy bất thường
- 有感染徵兆或不適時，及早諮詢婦產科醫師
- Có dấu hiệu lây nhiễm hoặc khó chịu, nhanh chóng xin tư vấn bác sỹ khoa phụ sản

■ 溫馨提醒 Nhắc nhẹ

- 陰道本身具有自潔功能，勿過度清洗
- Bản thân đường âm đạo có chức năng tự vệ sinh, không nên vệ sinh quá mức
- 避免自行購買灌洗產品或使用藥膏
- Tránh tự ý mua sản phẩm vệ sinh hoặc sử dụng thuốc
- 每日更換內褲，保持通風與乾燥
- Thay quần lót mỗi ngày, giữ thông thoáng và khô ráo



■ 複習一下 Ôn tập

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。

Câu 1: () Khuyến nghị cách vệ sinh đường âm đạo của thai phụ an thai là mỗi ngày xối rửa mấy lần bên trong đường âm đạo

問題2: () 使用陰道灌洗產品才能徹底洗乾淨。

Câu 2: () Sử dụng sản phẩm rửa âm đạo mới có thể rửa sạch triệt để

問題3: () 清潔時應由上到下、前往後沖洗會陰。

Câu 3: () Khi vệ sinh âm hộ cần từ trên xuống dưới, từ trước ra sau

正確答案Đáp án đúng

問題1:X 問題2:X 問題3:○

Câu 1: X Câu 2: X Câu 3:○

■ 參考資料Tài liệu tham khảo

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.

■ 電話 số điện thoại : (02)2737-2181 分機 Sự mở rộng: 1300

■ 制定單位/日期 Ngày biên soạn (hiệu đính) : Khoa Điều dưỡng/114.12..01

■ PFS-8100-675

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主

Phiếu này chỉ mang tính tham khảo, tình hình thực tế căn cứ theo bác sỹ khám chữa bệnh



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮