

# 自我執行會陰沖洗護理指導

## 一、目的：

清潔外陰部，預防感染，促進傷口癒合，並觀察惡露的情形。

二、何時需沖洗：每次大小便後均需沖洗，至惡露乾淨，約 10 天。

## 三、用物準備：

沖洗器、溫開水約 41~43°C（以不燙傷為原則）、清潔的產墊、衛生紙、紙褲或內褲。

## 四、沖洗方法：

採上身向後傾斜姿勢，沖洗液由上往下沖洗(如圖一)，沖洗器瓶口勿觸及會陰部，沖洗後以衛生紙將水珠輕輕按壓至乾，換上乾淨的產墊及內褲。



圖一 會陰部由上往下沖洗

圖片來源：<https://read01.com/488ae6.html#>

## 五、注意事項：

- (一) 沖洗時，可觀察惡露之顏色氣味（正常惡露為紅色無臭味）以及是否有大量血塊。
- (二) 更換乾淨產墊時，雙手碰觸產墊外面，保持內面清潔。
- (三) 如果會陰傷口腫脹，疼痛不適，或有黃綠色膿狀分狀物以及異味時需告知護理師。