

# Âm hộ (Vulva) là gì?

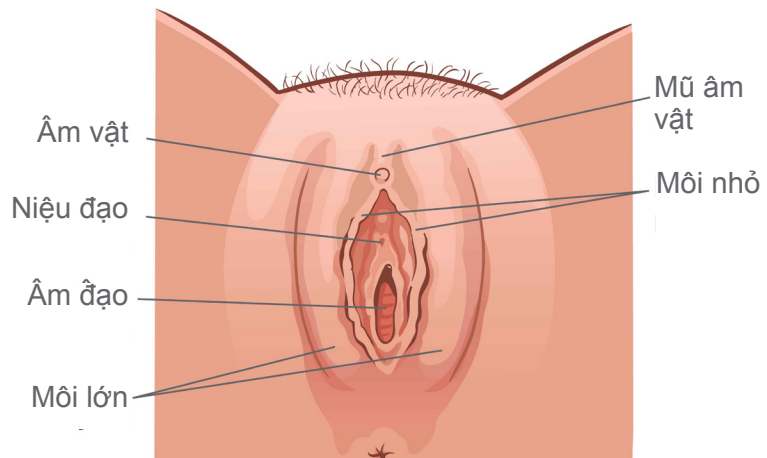
**Âm hộ là phần bên ngoài của bộ phận sinh dục của nữ giới.**

**Nó thường bị hiểu lầm là âm đạo, tuy nhiên âm đạo là cái lỗ trong âm hộ, được sử dụng trong khi quan hệ tình dục qua âm đạo hoặc sinh con.**

## Âm hộ hình dạng như thế nào?

Âm hộ bao gồm:

- Môi nhỏ-Labia minora (phần da mỏng không có lông xung quanh lỗ âm đạo)
- Môi lớn -Labia majora (phần da có lông xung quanh môi nhỏ)
- Âm vật (giúp đạt khoái cảm khi quan hệ tình dục)
- Mũ âm vật ( nếp da phía trên âm vật)
- Niệu đạo (lỗ tiểu)
- Âm đạo (lỗ để quan hệ tình dục hoặc sinh nở)



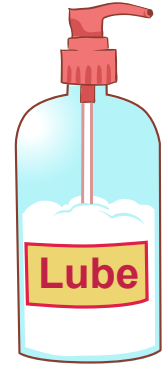
Bạn có bao giờ tự hỏi “âm hộ của tôi có bình thường không?” Giống như bất kỳ bộ phận nào của cơ thể, âm hộ thay đổi về hình dạng, kích thước, màu sắc và thường là hai bên không đồng đều. Để tìm hiểu thêm về các loại môi âm hộ khác nhau, hãy vào trang mạng [www.labialibrary.org.au](http://www.labialibrary.org.au).

# Âm hộ (Vulva) là gì?

## Điều gì có thể gây ra sự khó chịu cho âm hộ?

Âm hộ có thể dễ bị cảm thấy khó chịu (bị đau / ngứa / khô) do:

- Rửa quá nhiều hoặc sử dụng các sản phẩm không phù hợp cho môi âm hộ như xà phòng, bột thơm talc hoặc nước hoa
- Không có đủ chất nhờn (chất lỏng tự nhiên) phát ra từ bên trong âm đạo trong lúc quan hệ tình dục
- Bị nhiễm trùng như nấm hoặc bị nhiễm trùng lây qua đường tình dục
- Những thay đổi của kích thích tố trong khoảng thời gian có kinh nguyệt hoặc trong thời kỳ mãn kinh.



## Tôi có thể làm gì để cải thiện sức khỏe âm hộ của mình?

- Chỉ rửa môi âm hộ bằng nước hoặc sản phẩm phù hợp không có chất xà phòng
- Không có đủ chất nhờn (chất lỏng tự nhiên) phát ra từ bên trong âm đạo trong lúc quan hệ tình dục
- Bạn có thể sử dụng chất bôi trơn (còn được gọi là 'lube') trong lúc quan hệ tình dục. Kiểm tra nhãn của sản phẩm để xem bạn có thể dùng nó chung với bao cao su hay không. Bạn có thể mua những thứ này tại hiệu thuốc tây hoặc siêu thị
- Thử nghiệm và điều trị bất kỳ loại nhiễm trùng nào

### Để biết thêm thông tin:

- Liên lạc với bác sĩ của bạn
- Liên lạc với [phòng khám Kế Hoạch Hóa Gia Đình Victoria \(Family Planning Victoria's Clinic\)](#)
- Truy cập [www.labialibrary.org.au](http://www.labialibrary.org.au)
- Thăm trang mạng của [Jean Hailes' website](#) để biết thêm về sự khó chịu của âm hộ và âm đạo
- Thăm trang mạng của [Trung Tâm Sức Khỏe Tình Dục Melbourne \(Melbourne Sexual Health Centre's website\)](#) để được tư vấn về việc chăm sóc da vùng sinh dục

**Đây chỉ là thông tin tổng quát.**

**Xin quý vị nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của mình để được tư vấn và hướng dẫn thêm**

Tuyên bố: Thông tin này đã được ấn hành với sự tư vấn và phê chuẩn bởi: Multicultural Centre for Women's Health (Trung tâm đa văn hóa về sức khỏe phụ nữ). Tuyên bố từ chối trách nhiệm: Bảng thông tin này chỉ cung cấp thông tin tổng quát. Tính cách phù hợp của thông tin tổng quát này sẽ khác nhau tùy theo từng người, tùy thuộc vào hoàn cảnh cá nhân của quý vị. Quý vị nên tìm cố vấn về y tế hoặc pháp lý cụ thể cho hoàn cảnh cá nhân của mình. Bản quyền © Bản quyền của tài liệu trên tờ thông tin này thuộc sở hữu của Family Planning Victoria (hoặc trong một số trường hợp, thuộc các nhóm thứ ba) và tuân theo Đạo luật Bản quyền 1968. Chúng tôi cho phép quý vị tái xuất bản hay trao đổi các tài liệu bản quyền của chúng tôi nếu quý vị là một tổ chức giáo dục phi lợi nhuận, với mục đích cung cấp thông tin cho sinh viên học sinh của quý vị miễn là có lời tuyên bố từ chối trách nhiệm đính kèm theo tài liệu đó. Bất kỳ sự tái bản hoặc trao đổi nào khác của tài liệu này, phải được sự đồng ý trước của chúng tôi, bằng cách điền và gửi đơn xin được chấp thuận.