

# 5 bước vệ sinh vùng kín đúng cách mà chị em nên biết

5 bước làm dưới đây sẽ cho phái đẹp hình dung dễ hơn về biện pháp chăm sóc “vùng bí mật” toàn diện, khỏe đẹp và quan trọng là mang lại cảm giác thoải mái, tự tin hơn trong cuộc sống.



## Vệ sinh bộ phận sinh dục đúng phương pháp hàng ngày

Đặc thù rất hay ẩm ướt, kết hợp với cấu trúc mở cần thiết cô bé rất dễ mắc phải nhiễm bẩn, nhiễm khuẩn nếu không được vệ sinh hàng ngày. Bởi vậy, việc vệ sinh âm hộ hàng ngày, đúng biện pháp là yếu tố có ý nghĩa rất quan trọng trong việc phòng tránh mắc cũng như tái bị bệnh nhiễm trùng phụ khoa.

Có nhiều lần nguyên do khiến âm hộ ngứa ngáy nhưng thủ phạm chính nằm ở sự biến mất cân bằng pH bộ phận sinh dục, tạo môi trường thuận lợi cho vi khuẩn có hại phát triển, dẫn tới viêm nhiễm sản phụ khoa. Vì thế âm hộ nên được thực hiện sạch bằng sản phẩm chuyên dụng, có độ pH phù hợp và an toàn, lành tính ngay cả với da nhạy cảm.

## **Khử mùi, sát trùng cho bộ phận sinh dục**

Thực hành sạch cơ thể bé thôi là chưa đủ. Bộ phận này liên tục tiềm ẩn nguy cơ mắc phải nhiễm trùng đồng thời rất dễ sinh ra mùi khó chịu. Bởi vậy những chị em nữ giới nên làm thêm bước tiếp theo là khử mùi, kháng khuẩn giúp bộ phận sinh dục.

Cần phải chọn sản phẩm khử mùi có thành phần chiết xuất từ thiên nhiên, an toàn, lành tính, tác dụng tốt kháng khuẩn, khử mùi cao. Nhờ kiểm soát được khúc mắc này mà rất nhiều phái đẹp cảm thấy tự tin hơn, thoải mái hơn suốt cả ngày.

## **Cung cấp dưỡng chất cần phải, thực hiện mềm da**

Khỏe, đẹp cũng là một nhu cầu thiết yếu của phái đẹp đối với bộ phận sinh dục. Theo thời gian và tuổi tác cũng như liệu trình sinh nở, âm đạo của bạn nữ sẽ dần bị lão hoá trở nên sạm màu, nhăn và thô ráp hơn. Đó là lý bởi mà phụ nữ nên dùng thêm cả các sản phẩm dưỡng có chứa các thành phần dưỡng ẩm sâu, ngăn ngừa dấu hiệu lão hoá và tăng cường tình trạng da ở vùng cơ mật này.

## **"Dọn cỏ" luôn - loại bỏ nơi ẩn nấp của vi rút**

Mặc dù có nhiều lần ý kiến trái chiều xung quanh việc "dọn cỏ" âm đạo nhưng không thể phủ nhận rằng việc dọn dẹp gọn gàng khu vực này góp phần giảm nguy cơ nhiễm khuẩn và mang lại cảm giác thoải mái, tự tin hơn.

Một cách phái đẹp thường xuyên dùng để "dọn cỏ" vùng yêu là sử dụng dao cạo. Phương pháp này tuy nhanh và tiện nhưng lại tiềm ẩn nguy cơ gây thương tổn bề mặt da. Vì vậy các nữ giới đừng quên dùng ngay sản phẩm làm theo dịu bề mặt da, phục hồi da chuyên dành giúp âm đạo dưới khi dùng dao cạo nhé.

## Đừng quên bảo vệ bộ phận sinh dục trước mỗi "cuộc yêu"

Cảm thấy, sự tự tin trong chuyện chăn gối cũng tác động không nhỏ tới tâm lý và chất lượng cuộc sống của phái đẹp. Vì vậy đừng quên chăm sóc "cô bé" thật tốt trước khi "nhập cuộc yêu". Dùng gel bôi trơn hay những sản phẩm hỗ trợ "chuyện ấy" cũng là phương pháp để cải thiện trải nghiệm khi giao hợp, mang lại cảm thấy thoải mái, trơn mượt và cũng dễ dàng giúp phái đẹp thăng hoa hơn.

- <http://pras.ambiente.gob.ec/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/thu-nho-am-dao-o-dau-thu-nho-am-dao-gia-bao-nhieu-tien>
- <https://luagaoviet.com/app/webroot/upload/files/112800071400-va-mang-trinh-o-dau-va-mang-trinh-bao-nhieu-tien.shtml>
- <http://pras.ambiente.gob.ec/web/dakhoathaiha/home/-/blogs/goi-y-12-dia-chi-kham-phu-khoa-o-dau-tot-tai-ha-noi>
- <https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/kham-hiem-muon-o-dau-tot.htm>
- <https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/benh-vien-kham-buoi-toi-phong-kham-da-khoa-kham-ngoai-gio.htm>
- <https://trungtamytehuyenphuninh.vn/uploads/yhoc/9-dia-chi-pha-thai-o-dau-an-toan-nhat-ha-noi.htm>