

Mách bạn 7 bài tập thu nhỏ âm đạo tại nhà an toàn, hiệu quả

Cách thu nhỏ âm đạo, thu nhỏ vùng kín sau sinh, làm làm thu nhỏ âm đạo, làm thế nào để thu nhỏ âm đạo, cách thu nhỏ âm đạo sau sinh, thu nhỏ âm đạo ở đâu, thu nhỏ âm đạo giá bao nhiêu,... Dưới đây là 7 bài tập thu nhỏ âm đạo hiệu quả, không mất bất kì chi phí nào mà có thể thực hiện được ở bất kì đâu.



Bài tập thu nhỏ âm đạo là gì?

Bài tập thu nhỏ bộ phận sinh dục là các bài thể dục được thiết kế dành riêng cho nhóm cơ mu cụt, nhóm cơ tại vùng chậu. Đây là nhóm cơ có ảnh hưởng trực tiếp tới khả năng hệ niệu sinh tại chị em nữ giới. Bác sĩ giúp biết, khi duy trì làm nhóm bài tập này sẽ cho chị em nữ giới có cơ bộ phận sinh dục săn chắc và khỏe mạnh.

Theo thời gian, cô bé của nữ giới có thể mắc phải giãn rộng vì nhiều lý do như lão hóa, sinh nở hay mắc Bệnh lý sản phụ khoa. Tình trạng này có thể gây tác động tiêu cực tới tính mạng, tâm sinh lý, khả năng giao hợp cũng như đời sống vợ chồng.

Để giải quyết tình trạng này, nhiều lần con gái tìm đến bài tập thu nhỏ âm đạo với mong muốn lấy lại sự tự tin, “xuân sắc” như thuở son rỗi, tăng cảm xúc thăng hoa khi giao hợp, gắn kết và duy trì hạnh phúc vợ chồng.

Lợi ích khi thực hiện bài tập thu nhỏ vùng kín

Âm đạo giãn rộng hoặc cô bé có đàn hồi kém sẽ tác động rất lớn đến đời sống tình dục và hạnh phúc vợ chồng. Chính vì vậy, việc áp dụng và lợi ích tốt của các bài tập thu nhỏ âm hộ là điều mà các nữ giới rất để tâm.

Chuyên gia giúp biết, đối với bạn nữ gặp tình trạng vùng kín giãn rộng, nhất là đàn bà sau sinh cần áp dụng bài tập se khít vùng kín do nhiều lần ưu điểm nổi bật:

- Tạo được sự tự tin: Khi âm hộ se khít sẽ giúp nữ giới lấy lại được sự tự tin trong mắt của chồng.
- Cải thiện chất lượng đời sống tình dục: Âm hộ se khít cho tăng cảm giác thăng hoa trong quan hệ, nhờ đó đời sống vợ chồng được gia tăng, sự liên quan vợ chồng hạnh phúc viên mãn.
- Không bị khô âm đạo: Tình trạng giãn rộng vùng kín thường cùng với khô vùng kín, có thể gây đau rát trong đời sống tình dục vợ chồng, làm cho bạn nữ cảm giác đau đớn, sợ hãi mỗi khi giao hợp. Tăng cường tình trạng này cho vợ chồng thăng hoa hơn.
- Giảm tình trạng nhiễm trùng phụ khoa: Môi trường bộ phận sinh dục thường xuyên ẩm ướt là điều kiện thuận lợi cho virus xâm nhập gây nhiễm trùng. Khi bộ phận sinh dục giãn rộng sẽ tạo điều kiện cho virus hoạt động thuận lợi hơn. Vì thế, nếu âm hộ se khít sẽ cải thiện được tình trạng này.
- Tránh được tình trạng tiểu không kiểm soát: Âm hộ giãn rộng sẽ mất đi nâng đỡ niệu đạo phía Vừa rồi, sẽ khiến cho Tử cung dễ gặp phải sa xuống So với vị trí bình hay, gây chèn ép niệu đạo dẫn đến tình trạng tiểu không kiểm soát. Vùng kín se khít sẽ tránh được tình trạng Vừa rồi.

7 bài tập thu nhỏ âm đạo

Bài tập thu nhỏ vùng kín không các mang đến các lợi ích sức khỏe chị em nữ giới, mà còn giúp bạn nữ lấy lại sự tự tin, tăng cảm thấy khi quan hệ tình dục cũng như nâng cao hạnh phúc vợ chồng. Bác sĩ chia sẻ 7 cách thu nhỏ âm đạo đơn giản và tác dụng tốt, chị em có thể áp dụng tập luyện tại nhà.

Bài tập co bóp cửa mình

Đây là bài tập se khít bộ phận sinh dục khá đơn giản, chị em có thể tập luyện tại nhà bất cứ lúc nào. Đầu tiên, con gái cần thiết xác định vị trí cơ cô bé, thực hiện cơ cơ mạnh và thả lỏng nhanh cơ vùng kín (còn

gọi là bài tập co bóp nhanh), siết nhanh chặt rồi thả lỏng ngay không siết nữa, nghỉ 3-5 giây rồi lặp lại càng nhiều càng tốt, trung bình 30-50 lần co thắt nhanh giúp mỗi lần tập.

Làm khoảng 3-4 lần/ngày sẽ cho thấy nhanh lợi ích tốt se khít âm hộ.

Bài tập Kegel co giữ làm theo mạnh cơ cô bé

Kegel là bài tập thu nhỏ âm đạo được rất nhiều lần chị em áp dụng và nhận thấy lợi ích tốt rõ rệt. Tác động chính của bài tập Kegel là tăng cường sức mạnh của khu vực cơ sàn chậu, từ đó cho thu hẹp âm đạo một giải pháp tự nhiên.

Cách làm bài tập Kegel như sau:

- Xác định vị trí vùng cơ sàn chậu sẽ cho phụ nữ dễ dàng theo dõi tác dụng tốt. Xác định bằng biện pháp đưa ngón tay vào bộ phận sinh dục và thắt chặt những cơ bắp ở xung quanh. Hoặc xác định bằng cách chặn dòng chảy của nước tiểu vì khu vực cơ sàn chậu đảm nhiệm chức năng này.
- Làm rỗng bàng quang bằng giải pháp đi giải sạch trước khi bắt đầu tập luyện.
- Sau bước chuẩn mắc phải, thực hiện luyện tập theo những động tác thắt chặt vùng cơ sàn chậu trong ít nhất 3 giây tới 10 giây rồi thả lỏng trong vòng 10 giây, lặp lại động tác khoảng 10-20 lượt/lần, mỗi ngày tập khoảng 2-3 lần.

Bài tập Squat

Squat là một trong các bài tập thu hẹp bộ phận sinh dục đơn giản và dễ làm. Để làm theo bài tập này, đầu tiên bạn nữ đứng thẳng Vừa rồi một mặt phẳng, hai chân dang rộng bằng vai. Tiếp đến, hít vào một hơi hay gập vào khu vực cơ sàn chậu, rồi thở ra từ từ, thót chặt cơ bụng và dần dần hạ thấp người bệnh tại tư thế như đang ngồi Trên đây một chiếc ghế. Giữ tư thế này trong vòng 10 giây, dưới đó hít vào đứng thẳng và thư giãn trong 10 giây. Lặp lại động tác này khoảng 10 lần.

Có thể thấy, Squat là bài tập thu nhỏ vùng kín khá đơn giản nhưng tiềm ẩn nguy cơ gây chấn thương cho người tập luyện nếu thực hiện sai giải pháp. Chính Cho nên, con gái nên chậm rãi, kiểm soát tốt quá trình tập luyện. Chú ý giữ hầu hết trọng lượng cơ thể nằm Trên hai gót chân, đề phòng xảy ra tai nạn trong tập luyện.

Chú ý: Nếu tập sai có thể gây tác dụng ngược tăng áp lực đè lên sàn chậu gây són tiểu, sa tử cung, giãn vùng kín.

Bài tập Yoga

Nhóm bài tập Yoga được biết đến là giải pháp tập luyện giúp kiểm soát tốt hơi thở, gia tăng sức khỏe, cải thiện sự dẻo dai giúp cơ thể. Gồm nhiều bài tập với nhiều động tác khác nhau, bài tập đá chân trong Yoga được xem là bài tập thu nhỏ âm hộ tác dụng tốt với giải pháp tập luyện cực kỳ đơn giản, chị em nữ giới có thể tự tập luyện ngay ở nhà.

Biện pháp làm bài tập đá chân trong Yoga như sau:

- Chọn một mặt phẳng thoải mái, nằm ngửa tại tư thế duỗi thẳng người bệnh.
- Lần lượt nâng từng chân tới vị trí vuông góc với mặt phẳng hay có thể di chuyển lệch chân sang hai bên để tăng độ linh hoạt.
- Lặp lại động tác này thường xuyên trong 5 phút, làm theo ít nhất 5 lần mỗi ngày.

Lưu ý, trong liệu trình làm động tác, bạn gái cần phải giữ phần vùng eo lưng và tay được thẳng, ép sát xuống mặt phẳng, không nên co đối tượng khi nâng chân lên.

Bài tập nhảy dang tay chân

- Bài tập nhảy dang tay chân không chỉ giúp đàn bà đốt cháy calo, hỗ trợ tốt liệu trình giảm cân giữ dáng... mà còn cho tăng cường tính mệnh vùng cơ âm hộ bạn nữ.
- Để làm theo bài tập, đàn bà đứng thẳng bệnh nhân, hai chân khép lại, cánh tay thả lỏng tự nhiên để xuôi theo hai bên hông người bệnh. Tiếp đó, chị em bật nhún người bệnh bật nhảy lên, đồng thời đưa hai chân sang ngang và đánh hai cánh tay lên Trên đầu. Dưới đó, nhảy về vị trí cũ.
- Trong liệu trình làm theo, nữ giới cần thiết chú ý tập trung vào khu vực cơ sàn chậu. Khi nhảy lên, hai chân chụm vào nhau sẽ cho cơ sàn chậu được thả lỏng. Lặp lại động tác này trong khoảng 30-60 giây.

Động tác cây cầu

Động tác cây cầu nhìn có vẻ đơn giản nhưng là bài tập thu nhỏ âm đạo khá tác dụng tốt. Con gái cần phải chọn một nơi thoải mái và nằm xuống để bắt đầu tập luyện.

Đầu tiên, con gái nằm ngửa thẳng đối tượng, cong đầu gối, để lòng bàn chân tiếp xúc với mặt phẳng, hai chân mở rộng bằng vai. Dưới đó, thở đều hơi thở, sử dụng sức mạnh cơ sàn chậu để nâng vùng hông. Giữ tư thế trong vòng 10 giây, vẫn thở đều. Hạ hông xuống về ban đầu, đồng thời thả lỏng cơ sàn chậu. Làm lặp lại động tác này khoảng 10 lần.

Động tác gập gối

Đây là bài tập thu nhỏ cô bé khá tác dụng tốt được nhiều đàn bà sau sinh áp dụng:

- Chọn mặt phẳng thoải mái và thuận tiện cho tập luyện.
- Nằm ngửa Vừa rồi mặt phẳng, thả lỏng toàn bộ cơ thể, nhất là phần bụng, hông và chân.
- Gập hai gối sát vào nhau, sau đó dần dần mở rộng hai chân ra hai bên, giữ gót chân chạm vào nhau.
- Giữ hai cánh tay áp sát người bệnh.

Chú ý hay gập hơi thở và co thắt khu vực cơ sàn chậu trong khoảng 5 giây đầu tiên, bắt đầu siết chặt hơn trong vòng 5 giây tiếp theo rồi thả lỏng bệnh nhân. Nữ giới cần thực hiện động tác này ít nhất 10-15 lần mỗi ngày để mang lại hiệu quả tốt nhất.

Một số lưu ý khi thực hiện các cách thu nhỏ vùng kín

Chuyên gia giúp biết, tùy vào cơ địa mỗi người mà các bài tập thu nhỏ âm đạo sẽ phát huy tác dụng trong khoảng thời gian nhất định. Ngoài ra, lợi ích tốt bài tập còn phụ thuộc vào việc chị em có làm theo đúng động tác, có xác định đúng vị trí cơ sàn chậu, cơ âm hộ cần tập luyện luôn không.

Thông thường, bạn nữ có thể tự nhận thấy lợi ích tốt thu nhỏ vùng kín bằng giải pháp xét nghiệm cảm giác khi giao hợp. Nếu việc giao hợp được cải thiện, đồng nghĩa bộ phận sinh dục đã được se khít. Nếu việc giao hợp vẫn gặp khó khăn, không đạt khoái cảm... nghĩa là cô bé vẫn đang giãn rộng.

Trong trường hợp việc tự tập luyện không mang lại hiệu quả như mong muốn, khuyến cáo chị em cần thiết xét nghiệm với chuyên gia Sàn chậu để được tư vấn và hướng dẫn cách se khít cô bé tác dụng tốt.

Có nên thu nhỏ âm đạo sau sinh?

Tầng sinh môn còn gọi là đáy chậu, gồm tất cả các phần mềm cân, cơ, dây chằng bịt lỗ sau khung chậu. Nhiệm vụ của tầng sinh môn chính là nâng đỡ những bộ phận trong vùng chậu là bàng quang, tử cung, cô bé và trực tràng.

Thực tế khi sinh nở, dù sinh thường hay đẻ mổ vẫn có sự giãn ra tự nhiên của vùng kín. Tuy nhiên, trường hợp sinh con qua đường vùng kín có sự chèn ép của thai nhi thì mức độ giãn rộng của "cô bé" ảnh hưởng nhiều lần hơn. Vì vậy, hiện nay nhiều lần chị em rủ nhau đi **Phẫu thuật thu nhỏ âm đạo**, thậm chí nhiều lần mẹ có nhu cầu thẩm mỹ âm hộ cùng lúc khâu tầng sinh môn ngay sau sinh. Mặc dù,

việc phẫu thuật thẩm mỹ âm hộ thường khâu tầng sinh môn đều không tác động tới thai nhi luôn việc có thai sau này. Tuy nhiên, theo khuyến cáo, chuyên gia khuyên những phụ nữ vừa mới sinh không nên sốt sáng làm theo phẫu thuật thu nhỏ vùng kín.

Sau khi sinh 6 tháng khi dạ con co lại, ổn định thì các mẹ mới nên đi tân trang vùng kín. Nếu không thẩm mỹ vùng kín thì không có phương pháp nào làm theo âm đạo se khít dưới sinh. Những thai phụ dưới sinh có thể tập các **Động tác Kegel** Cho âm hộ se khít nhưng lợi ích tốt không dễ dàng như mong muốn. Cùng với ra, âm đạo của chị em có thể thu nhỏ tự nhiên dưới sinh, tuy nhiên mức độ thu nhỏ nhiều lần luôn ít còn tùy vào từng người. Khả năng tự thu nhỏ luôn ổn định sau ba tháng dù vết khâu tầng sinh môn đã lành trong 1-2 tuần. Ba tháng sau khi sinh nở, tùy vào tính mệnh cũng như tình trạng âm đạo, phụ nữ mới quyết định có cần thẩm mỹ âm hộ luôn không.

<https://pkphukhoa.org/10-dia-chi-pha-thai-an-toan-tai-ha-noi-102324.html>

<https://pkphukhoa.org/chi-phi-pha-thai-het-bao-nhieu-tien-bang-gia-102323.html>

<https://pkphukhoa.org/12-cach-pha-thai-an-toan-nhat-102326.html>

<https://pkphukhoa.org/chi-phi-pha-thai-het-bao-nhieu-tien-bang-gia-102323.html>

<https://pkphukhoa.org/pha-thai-o-dau-an-toan-102325.html>

<https://pkphukhoa.org/hut-thai-co-dau-khong-102328.html>

<https://pkphukhoa.org/tu-van-pha-thai-an-toan-102330.html>

<https://pkphukhoa.org/hau-qua-cua-viec-pha-thai-102329.html>

<https://pkphukhoa.org/pha-thai-bang-thuoc-co-an-toan-khong-102331.html>

<https://pkphukhoa.org/pha-thai-4-tuan-tuoi-duoc-khong-102332.html>

<https://pkphukhoa.org/mua-thuoc-pha-thai-1-thang-tuoi-102333.html>

<https://pkphukhoa.org/cach-pha-thai-2-tuan-tuoi-102334.html>

<https://pkphukhoa.org/pha-thai-bang-thuoc-bao-nhieu-tien-102335.html>

<https://pkphukhoa.org/uong-thuoc-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong-102337.html>

<https://pkphukhoa.org/pha-thai-co-dau-khong-dia-chi-pha-thai-khong-dau-o-ha-noi-102338.html>