

# Bật mí 8 cách thu nhỏ âm đạo tại nhà hiệu quả

Cách thu nhỏ âm đạo rất hay được nhiều lần chị em truy tìm. Trên đây thị trường hiện có khá nhiều phương pháp can thiệp cho cô bé không còn giãn rộng. Tuy nhiên, thật khó để xác định được biện pháp nào an toàn và đảm bảo mang lại hiệu quả?



## Nguyên nhân làm cho "cô bé" bị rộng và thâm

### 1. Do sinh con

Sau giai đoạn sinh nở, kích thước của "cô bé" luôn giãn rộng và đổi màu. Khu vực da âm đạo mắc phải kéo căng, giãn nở hết mức để chuyên gia có thể lấy em bé ra cùng với. Vì vậy, vùng da xung quanh vùng "cô bé" sẽ dễ nhiễm phải tình trạng nhão và chảy xệ. Trong tuổi từ 20-30, khả năng khôi phục về độ đàn hồi của "cô bé" cực kỳ cao. Trong trường hợp những bạn sinh con tại độ tuổi lớn hơn, âm đạo sẽ rất khó có thể quay về tình trạng ban đầu.

## 2. Vì quan hệ quá mạnh và nhiều lần

Trong quá trình quan hệ, vùng kín của cả hai cọ xát quá nhiều lần và quá mạnh bạo, môi âm đạo phải chịu áp lực khá lớn, làm cho vòng tuần hoàn máu của cô bé bị cản trở, dẫn đến thâm, xỉn màu. Việc kích cỡ của “cô bé” phải đổi thay để phù hợp và vừa vặn với đối tác cũng là tác nhân dẫn đến tình trạng âm hộ bị rộng và thâm sạm.

## 3. Do gen di truyền

Những khu vực da như nách, nhũ hoa, vùng bộ phận sinh dục,... Thường gặp phải tối màu. Nguyên do là vì hàm lượng melanin trong cơ thể một số người được sản sinh quá rất nhiều lần. Cho nên, bẩm sinh, một số trường hợp nhiễm phải tình trạng “cô bé” bị rộng, không se khít, khu vực da không săn chắc. Cùng với ra, kết cấu cô bé lỏng lẻo và cổ tử cung mắc phải co thắt khiến cho cô bé bị rộng. Nếu nguồn gốc được xác định là do bẩm sinh, rất khó để tăng cường và làm cho âm đạo hồng hào, se khít.

## 4. Yếu tố tuổi tác

Quá trình lão hóa liên tục là kẻ thù đối với chị em. Không các tuần thủ làn da suy giảm, không còn căng mọng mà tuổi tác còn làm cho những cơ quan không giống Trên cơ thể phụ nữ cũng biến đổi. Từ 30 độ tuổi trở lên, chị em phụ nữ đã bắt đầu bước vào thời kỳ lão hóa. Độ tuổi càng cao càng làm cho “cô bé” không se khít, bị giãn rộng và vô cùng lỏng lẻo. Đặc biệt, vùng da “cô bé” cũng không còn được hồng hào và thơm tho như lúc trước.

## 5. Vì vệ sinh không sạch sẽ

Vệ sinh vùng kín là việc thực hành nên để đảm bảo tính mệnh giúp cơ thể. Việc giúp đỡ và vệ sinh không đúng giải pháp, không khoa học hoặc không sạch sẽ cũng làm cho bộ phận sinh dục không thể se khít và khiến màu sắc gặp phải biến đổi. Việc thực rửa quá sâu hay quá nhiều lần cũng sẽ làm theo ảnh hưởng không tốt đến kích thước của cô bé, vùng môi “cô bé” cũng đừng nên mịn, sáng màu.

## 8 cách thu nhỏ âm đạo tại nhà hiệu quả

Nếu mắc bệnh tình trạng này, những bạn gái cần phải nhanh chóng tìm kiếm những biện pháp nhằm can thiệp kịp thời, để hạn chế tối đa các hệ lụy nguy hại có thể tiếp diễn. Nữ giới có thể tham khảo một số phương pháp thực hành se khít vùng kín tại nhà cực hiệu quả sau đây:

### Thu nhỏ vùng kín bằng lá trầu

Công gì để thu nhỏ vùng kín sau sinh? Có khá nhiều giải pháp xông hơi nhưng xông bằng lá trầu không thực sự hiệu quả. Đây là phương pháp xông hơi thời xưa cho loại bỏ virus, mùi hôi, thực hành sạch vùng kín và cho máu huyết lưu thông. Bạn nữ có thể thực hiện giải pháp se khít cơ bé tại nhà dưới sinh nở để cho khu vực da âm đạo săn chắc hơn.

Chuẩn mắc phải nguyên liệu:

- 10 - 20 lá trầu không
- 1/2 trái chanh
- Một ít muối trắng
- Nồi nước, thau và ghế xông

Làm cách thực hành se khít vùng kín bằng xông lá trầu không:

- Bước 1: Rửa sạch lá trầu không, vò nát hoặc cắt nhỏ, đun đi kèm 2 lít nước trong vòng 30 phút với lửa nhỏ. Dưới đó cho thêm một chút muối trắng.
- Bước 2: Trước khi thực hành giải pháp tuân thủ se khít âm hộ bằng xông lá trầu không, bạn nữ cần vệ sinh âm hộ trước. Vắt chanh để pha chung với nước muối kèm theo một chút nước. Vệ sinh nhẹ nhàng phía Bên cạnh vùng kín để tẩy hết, kết hợp massage nhẹ nhàng sau đó rửa sạch lại với nước.
- Bước 3: Đổ nước xông trầu không vừa nấu xong ra chậu, đặt ghế xông lên. Xông cho tới khi hơi nước bốc hơi lên thì đổ nước xông thêm. Khi tuân thủ biện pháp thực hành se khít âm đạo tự nhiên bằng lá trầu không nhưng bạn có thể kết hợp massage bên Ngoài “cô bé” để máu lưu thông tốt hơn.

Se khít bộ phận sinh dục bằng lá trầu không có lợi ích tốt không?

Cách làm theo se khít bộ phận sinh dục bằng xông lá trầu không này có thể gây dị ứng da vì đây là khu vực da mỏng nhẹ và nhạy cảm. Tại trường hợp nặng, nguyên liệu có tính oxi hóa mạnh như chanh có thể làm theo tổn thương da âm đạo không mong muốn.

Để đạt được hiệu quả mong muốn các bạn sẽ phải mất đi nhiều lần thời gian, tác dụng tốt mang lại không đáng kể, đòi hỏi sự kiên nhẫn cao.

## 2. Dùng dung dịch vệ sinh phụ nữ

Việc sử dụng dung dịch vệ sinh bạn gái liên tục và đúng phương pháp sẽ hỗ trợ trong việc cải thiện vùng da nhạy cảm được sáng màu, hồng hào và se khít hơn. Giữ gìn vệ sinh vùng kín là bước thiết yếu để

cho “cô bé” được khỏe mạnh và những chị em cũng có thể tự tin, thể hiện cá tính dù đang ở trong bất cứ hoàn cảnh nào.

### 3. Bài tập thu nhỏ âm đạo

Nhằm thu hẹp âm đạo, chị em có thể tập luyện những bài tập này ngay tại nhà. Dù bận rộn tới đâu, với các động tác cực kỳ đơn giản của bài tập co bóp này, bạn gái đều có thể áp dụng. Động tác cơ bản như sau:

- Co cơ bộ phận sinh dục trong khoảng 5 - 10 giây, càng siết chặt càng tốt. Sau đó, thả lỏng bệnh nhân.
- Thực hiện động tác như Trên đây 10 lần liên tiếp, nghỉ ngắn quãng khoảng 10 giây rồi bắt đầu co tiếp.
- Hãy tập luyện rất hay trong vòng 3-4 lần/ngày để tăng tính lợi ích tốt cho việc chữa trị.

### 4. Cách thu nhỏ vùng kín bằng bài tập Kegel

Bài tập Kegel này có tác động chính giúp gia tăng se khít bộ phận sinh dục và được nhiều bạn gái áp dụng và tập luyện. Gia tăng sức mạnh của khu vực vùng cơ sàn chậu, nhờ vào đó, vùng kín cũng được thu hẹp một giải pháp đáng kể. Chỉ cần thiết các bạn dành thời gian để tập luyện, mỗi ngày từ 2-3 lần thì bộ phận sinh dục sẽ nhanh chóng được se khít.

Những thao tác đơn giản, cực kỳ dễ áp dụng:

- Bước 1: Xác định vị trí vùng cơ sàn chậu sẽ cho chị em nữ giới dễ dàng theo dõi hiệu quả. (Cách xác định: đưa ngón tay vào bộ phận sinh dục và thắt chặt những cơ bắp ở xung quanh)
- Bước 2: tuân thủ rỗng bàng quang bằng phương pháp đi tiểu sạch trước khi bắt đầu tập luyện.
- Bước 3: sau khi việc chuẩn bị hoàn tất, các bạn tiến hành luyện tập theo thứ tự các động tác: Thắt chặt vùng cơ sàn chậu trong ít nhất 3 - 10 giây. Dưới đó, thả lỏng trong vòng 10 giây, lặp lại động tác khoảng 10-20 lượt/ lần.

### 5. Cách thu nhỏ âm đạo bằng Squat

Squat là một bài tập khá quen thuộc và phổ biến đối với nữ giới. Do nó được biết tới với tác động tăng kích thước vòng ba, giúp săn chắc vùng da đùi. Tuy nhiên, việc siết cơ của bài tập Squat cũng có công dụng tuyệt vời đối với trường hợp hỗ trợ se khít bộ phận sinh dục.

Những bước làm bài tập mà bạn có thể tham khảo:

- Bước 1: Đứng thẳng Vừa rồi một mặt phẳng, hai chân dang rộng bằng vai.
- Bước 2: Hít vào một hơi thường gập vào vùng cơ sàn chậu, rồi thở ra từ từ, thót chặt cơ bụng và dần dần hạ thấp người ở tư thế như đang ngồi Vừa rồi một chiếc ghế.
- Bước 3: Giữ tư thế này trong vòng 10 giây, sau đó hít vào đứng thẳng và thư giãn trong 10 giây. Lặp lại động tác này khoảng 10 lần.

Đây là bài tập khá dễ để làm theo, tuy nhiên nó cũng tiềm ẩn nguy cơ gây tổn thương giúp người tập. Chính Vì vậy, các chị em nữ giới cần thiết tuân thủ đúng kỹ thuật để đạt được lợi ích tốt cao trong việc se khít bộ phận sinh dục.

## 6. Cách thu nhỏ âm đạo sau sinh bằng bài tập Yoga

Nhóm bài tập Yoga được biết đến là phương pháp tập luyện giúp kiểm soát tốt hơi thở, gia tăng sức khỏe, gia tăng sự dẻo dai cho cơ thể. Gồm nhiều bài tập với rất nhiều lần động tác không giống 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 phụ nữ có thể tự tập luyện ngay tại nhà. Biện pháp làm theo bài tập đá chân trong Yoga như sau:

- Chọn một mặt phẳng thoải mái, nằm ngửa ở tư thế duỗi thẳng người bệnh.
- Lần lượt nâng từng chân đến 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, thực hiện ít nhất 5 lần mỗi ngày.

## 7. Làm thế nào để thu nhỏ âm đạo? Bài tập động tác gập gối

Đây là bài tập thu nhỏ bộ phận sinh dục khá hiệu quả được nhiều lần bạn gái dưới sinh áp dụng:

- Chọn mặt phẳng thoải mái và thuận tiện cho tập luyện.
- Nằm ngửa Trên đây 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. Chú ý thường 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 người. Bạn gái cần làm động tác này ít nhất 10-15 lần mỗi ngày để mang lại tác dụng tốt tốt nhất.

## 8. Giải pháp thực hiện se khít âm đạo bằng thuốc

Trên đây thị trường có rất nhiều lần loại thuốc để se khí âm hộ giúp chị em dễ dàng mua được. Những loại thuốc này được bán rộng rãi Trên các website, cửa hàng, hiệu thuốc,... Theo chia sẻ của những chuyên gia phụ khoa, thực tế thì lợi ích tốt của những sản phẩm thuốc này chưa được kiểm chứng. Thậm chí là nhiều loại thuốc bán chui, chưa được cấp phép. Ngay cả đối với các sản phẩm từ thảo dược, gia truyền...

Cũng có một số sản phẩm thuốc làm nhỏ vùng kín, se khí bộ phận sinh dục được cấp phép. Được bán ở những cửa hàng thuốc, nhưng tác dụng tốt cũng còn phải xem xét. Ngoài đó, các loại thuốc này chỉ có tác dụng tạm thời không mang lại lợi ích tốt lâu dài khi dùng. Đó là chưa kể đến việc chị em phụ nữ mua phải thuốc giả, thuốc kém chất lượng, sử dụng có thể tạo ra rất nhiều lần biến chứng như viêm, ảnh hưởng xấu đến tính mạng.

Vì vậy, giải pháp thực hành vùng kín nhỏ lại, se khí bằng thuốc cần được cân nhắc. Và cần phải được tư vấn, chỉ định từ phía những chuyên gia, dược sĩ.

## Lưu ý khi thực hiện các cách thu nhỏ âm đạo

Tùy vào cơ địa của mỗi nữ giới mà các cách làm theo se khí vùng kín sẽ phát huy tác dụng trong khoảng thời gian nhất định. Mức độ tác dụng tốt của những biện pháp còn phụ thuộc vào không ít yếu tố, nhất là, các bạn phải thực hiện đúng động tác, xác định đúng vị trí mình cần ảnh hưởng.

Các đàn bà luôn dùng cảm thấy trong lúc giao hợp để đo lường tác dụng tốt của các lần áp dụng những biện pháp thực hành se khí vùng kín. Những xúc cảm cực khoái là minh chứng giúp mức độ hiệu quả của những bài tập. Nếu cả hai vẫn chưa đạt khoái cảm, chứng tỏ “cô bé” vẫn đang giãn rộng.

Xem thêm:

- [Bảng giá chi phí phá thai hết bao nhiêu tiền?](#)
- [Vá màng trinh bao nhiêu tiền? Vá màng trinh ở đâu?](#)
- [Top 12 địa chỉ phá thai an toàn ở Hà Nội](#)
- [Top 10 địa chỉ chữa viêm lộ tuyến cổ tử cung ở đâu tốt tại Hà Nội](#)
- [Chi phí thông tắc vòi trứng bao nhiêu tiền? Chữa tắc vòi trứng ở đâu?](#)
- [Chi phí hút thai bao nhiêu tiền? Bảng giá 2024](#)
- [Chi phí xét nghiệm và chữa bệnh giang mai hết bao nhiêu tiền?](#)
- [Chi phí chữa bệnh lậu hết bao nhiêu tiền? Bảng giá 2024](#)
- [10 địa chỉ khám chữa, xét nghiệm sùi mào gà ở đâu tốt tại Hà Nội](#)
- [Chi phí xét nghiệm và chữa sùi mào gà hết bao nhiêu tiền?](#)
- [Thu nhỏ âm đạo giá bao nhiêu? Thu nhỏ âm đạo ở đâu?](#)
- [Top 7 bác sĩ tư vấn phụ khoa online uy tín](#)
- [Khám vô sinh hiếm muộn ở đâu? Chi phí điều trị vô sinh bao nhiêu tiền?](#)
- [Top 10 địa chỉ khám phụ khoa ở đâu tốt Hà Nội](#)
- [Đau tinh hoàn khám ở đâu? Top 10 địa chỉ khám chữa uy tín tại Hà Nội](#)

