

Hướng dẫn chi tiết cách sử dụng cốc nguyệt san đúng cách và hiệu quả

- **Cách đưa cốc nguyệt san vào âm đạo**

Sau khi đã chắc chắn làm sạch cốc kinh nguyệt, cần thận làm theo những bước sau:

– Hãy bắt đầu với tư thế ngồi xổm ở một vị trí thật sự khiến bạn tự tin và thoải mái nhất có thể, hai chân mở rộng để khoảng cách đưa cốc vào bên trong dễ dàng hơn. Đừng quá căng thẳng, cơ vòng âm đạo sẽ căng cứng và không mở rộng được khiến bạn khó khăn trong quá trình đưa cốc vào, nên nhớ là lúc nào cũng để cơ thể trong trạng thái thả lỏng, nhẹ nhàng nhất có thể.

– Tiếp theo, gấp cốc. Gấp cốc không hề khó, đơn giản bạn thực hiện sao cho mép cốc ghép đôi để có thể đưa vào cổ tử cung và nó sẽ tự bung ra dễ nhất.

Theo như ý kiến của nhiều chị em đã sử dụng thì nên gấp theo kiểu số 7 (hình minh họa) và cứ thế đưa “em ấy” vào “cô bé”. Đưa cốc theo hướng tự nhiên của âm đạo, thẳng về phía lưng, đừng đẩy lên quá cao, ở một vị trí nhất định bên trong, âm đạo sẽ giữ cốc để bạn có thể lấy ra được dễ dàng và hơn hết là tránh rò rỉ trong quá trình sử dụng.



Hình ảnh mô tả cách gấp đơn giản nhất của cốc nguyệt san

– Khi mà đã nghe thấy tiếng động nhỏ phát ra từ cốc kinh nguyệt, điều đó đã chắc chắn chiếc cốc đang nằm yên vị trong vòng âm đạo của bạn rồi.

Lúc này nếu bạn cảm thấy thoải mái thì cứ vô tư để em nó như vậy thôi, còn vẫn cảm giác khó chịu, có thể đứng dậy đi lại vài vòng để cốc tự điều chỉnh vị trí của mình trong cơ thể bạn. Với loại cốc có cuống dài, có thể cắt đi 2/3 cuống để đỡ vướng víu. Cuống cốc chỉ có vai trò giúp bạn định hình vị trí chiếc cốc, nên không cần quá dài.

Bạn sẽ thấy cảm giác nhẹ tênh ngay thôi, thậm chí tham gia mọi hoạt động thể thao, du lịch, đi bơi mà quên đi sự có mặt của em nó lúc nào không hay.

Tùy lượng kinh mỗi bạn gái mà thời gian đặt trong bao lâu. Thời gian tối đa bạn có thể sử dụng cốc là 12 tiếng, nhưng để ý cơ thể mình nhé, 6-8 tiếng là cốc đã có thể đầy với những bạn gái nhiều kinh, nên hãy căn thời gian để thay và làm sạch chúng nhé.

- **Cách tháo cốc nguyệt san ra khỏi âm đạo**

Đến khoảng thời gian nhất định và cảm thấy đủ với lượng kinh của mình, bạn có thể lấy cốc ra. Trước tiên, hãy tìm cuống cốc để định hình nó đang ở vị trí nào, dần túm lên đáy cốc, kéo ra ngoài theo đường zíc zắc được nửa cốc chỉ cần bóp nhẹ phía đáy cốc để không cho khí ngoài lọt vào, tiếp tục rút cốc nhẹ nhàng theo chiều dọc và đường zíc zắc trước đó.

Khi ngồi xổm tháo cốc, bạn cũng cần để cơ thể được thoải mái, không nên quá căng thẳng, rặn nhẹ một hơi để có lực đẩy đáy cốc ra ngoài.

Lấy được cốc ra ngoài rồi, chỉ cần làm sạch bằng nước sạch, lau khô đi là bạn có thể tiếp tục dùng được rồi. Bạn chỉ cần tiết trùng trước và sau chu kỳ, còn những lần thay trong quá trình sử dụng chỉ cần rửa đơn giản là được.