

Ngay sau khi quan hệ vợ chồng, phụ nữ đừng vội làm ngay 4 việc này vì sẽ gây viêm nhiễm âm đạo, gây hại tử cung, khó có con | 1

## **Các bác sĩ sản phụ khoa uy tín là tiến sĩ Allison Hill, Yvonne Bohn và Carolyn DeLucia (đến từ Los Angeles, Mỹ) đã chia sẻ về những việc phụ nữ cần tránh làm ngay sau khi quan hệ để có thể bảo vệ sức khỏe.**

Để “chuyện ấy” trở nên suôn sẻ hơn, các cặp đôi không chỉ cần chăm sóc cơ thể trước, trong mà ngay cả sau khi quan hệ cũng cần thiết. Bởi sau đó cơ thể thường mất sức do đã tiêu hao một lượng năng lượng lớn. Hơn nữa, âm đạo của phụ nữ trong lúc này đang giãn rộng, nếu không cẩn thận có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe tổng thể, đặc biệt là cơ quan sinh sản.

Trên trang Insider, các bác sĩ sản phụ khoa uy tín là tiến sĩ Allison Hill, Yvonne Bohn và Carolyn DeLucia (đến từ Los Angeles, Mỹ) đã chia sẻ về những việc phụ nữ cần tránh làm ngay sau khi quan hệ để có thể bảo vệ sức khỏe.

### **1. Nằm điều hòa quá lạnh**

Sau giây phút gân gỏi, các cặp đôi đều muốn tận hưởng cảm giác mát mẻ của điều hòa. Tuy nhiên, sau khi “lên đỉnh” đa số cơ thể chị em đều bị mất sức, đổ mồ hôi nhiều hơn... nếu nằm điều hòa quá lạnh hoặc để quạt chiếu thẳng vào người sẽ gia tăng nguy cơ cảm lạnh. Đồng thời khiến tử cung bị “nhiễm lạnh” và sinh bệnh.



Sau khi quan hệ, phụ nữ không nên nằm điều hòa quá lạnh.

### **2. Tắm rửa bằng các loại sản phẩm có mùi thơm**

Tắm rửa sau khi quan hệ là điều cần thiết nhưng theo các bác sĩ phụ khoa: Bạn không nên sử dụng các loại xà phòng thơm, gel... cho vùng kín vì có thể gây kích ứng da sau khi quan hệ.

Cũng theo bác sĩ, lý do mà họ không bao giờ sử dụng các loại xà phòng, sản phẩm có hương liệu/hóa chất ngay sau khi quan hệ tình dục là bởi việc này có thể làm thay đổi môi trường âm đạo, gây tiêu diệt các vi khuẩn tốt... Theo bác sĩ, chị em **chỉ cần rửa vùng kín bằng nước ấm là đủ.**



Không nên sử dụng các loại xà phòng thơm, gel... cho vùng kín vì có thể gây kích ứng da sau khi quan hệ.

Ngay sau khi quan hệ vợ chồng, phụ nữ đừng vội làm ngay 4 việc này vì sẽ gây viêm nhiễm âm đạo, gây hại tử cung, khó có con | 2

### 3. Thụt rửa âm đạo

Mặc dù các sản phẩm thụt rửa âm đạo thường được bán rộng rãi trên thị trường, được quảng cáo như một cách an toàn và lành mạnh để tránh mang thai hoặc nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục.

Tuy nhiên, bác sĩ sản phụ khoa cho biết thụt rửa âm đạo ngay sau khi quan hệ có thể làm thay đổi hệ thực vật âm đạo và làm tăng nguy cơ nhiễm trùng đường tiểu, nhiễm trùng nấm men và viêm âm đạo do vi khuẩn...

Tiến sĩ DeLucia nhấn mạnh việc thụt rửa sẽ “quét sạch” hệ vi khuẩn tự nhiên, khiến vùng kín dễ bị nhiễm vi khuẩn hoặc nấm men hoặc có thể khiến vi khuẩn vô tình xâm nhập. Lâu ngày, đây có thể là nguyên nhân hình thành nhiều loại bệnh phụ khoa, nếu không được điều trị chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến chức năng sinh sản của chị em phụ nữ.

### 4. Mặc đồ lót, quần áo bó sát ngay sau khi quan hệ

“Mặc bất cứ thứ gì bó sát ngay sau khi quan hệ tình dục không phải là ý tưởng tốt”, tiến sĩ DeLucia nhấn mạnh. Sau khi quan hệ, âm đạo của phụ nữ trở nên ẩm ướt, dễ lây lan vi khuẩn. Nếu bạn mặc quần áo dày hoặc bó sát ngay lập tức sẽ khiến âm đạo trở nên bí bách, dễ viêm nhiễm hơn.



Mặc bất cứ thứ gì bó sát ngay sau khi quan hệ tình dục không phải là ý tưởng tốt.

Theo Đỗ Đỗ (Phụ Nữ Việt Nam)