Prolite – Menstruasi adalah proses alami yang dialami hampir semua wanita. Setiap bulan, tubuh mengalami siklus yang melibatkan pelepasan darah menstruasi sebagai bagian dari proses reproduksi.

Selain pembalut yang sudah umum digunakan, ada berbagai jenis alat tampung menstruasi lain yang tersedia untuk mengelola menstruasi dengan lebih nyaman dan ramah lingkungan.

Dalam artikel ini, kita akan membahas beberapa jenis alat tampung darah menstruasi yang perlu kamu ketahui. Yuk, cari tahu pilihan yang sesuai dengan kebutuhanmu untuk mengatasi menstruasi dengan lebih efektif dan nyaman!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

4 Ragam Alat Tampung Menstruasi

Untuk memilih alat tampung menstruasi yang sesuai dengan kebutuhanmu, ada beberapa pilihan yang dapat dipertimbangkan:

1. **Pembalut**

ilustrasi pembalut – Freepik

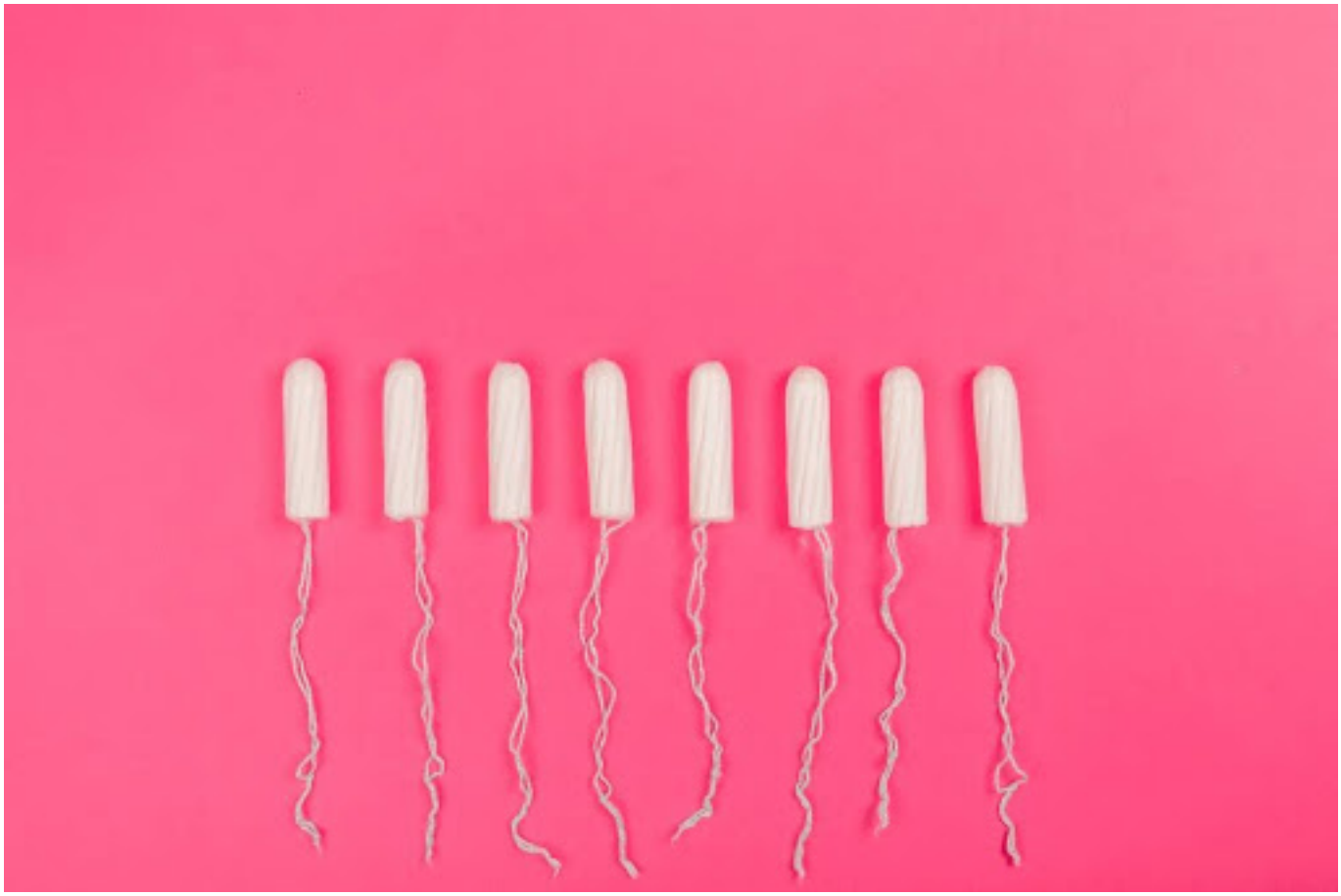
- Regular Pad: Pembalut standar dengan daya serap sedang.
- Super Pad: Memiliki daya serap lebih tinggi untuk aliran darah menstruasi yang deras.
- Night Pad: Pembalut panjang dengan daya serap ekstra besar dan pelindung samping, ideal untuk penggunaan malam hari.
- Panty Liner: Pembalut tipis dan kecil untuk menampung keputihan atau darah menstruasi saat awal dan akhir periode.
- Maternity Pad: Pembalut tebal untuk pendarahan pascapersalinan.

2. **Menstrual Cup**

ilustrasi menstrual cup – Freepik

- Terbuat dari silikon medis yang fleksibel dan aman.
- Dimasukkan ke dalam vagina untuk menampung darah menstruasi.
- Lebih ramah lingkungan dan hemat dibandingkan pembalut sekali pakai.
- Tahan hingga 8-12 jam tergantung aliran darah.

3. **Tampon**



ilustrasi tampon- Freepik

- Silinder kecil terbuat dari kapas yang dimasukkan ke dalam vagina.
- Menyerap darah menstruasi dari dalam.
- Cocok untuk aktivitas fisik dan berenang.

4. **Menstrual Pad**

ilustrasi pembalut kain – freepik

- Pembalut kain yang bisa dicuci dan dipakai lagi
- Lebih ramah lingkungan dan hemat dibandingkan pembalut sekali pakai
- Tersedia berbagai jenis bahan, bentuk, dan ukuran
- Perlu dicuci dengan benar untuk mencegah pertumbuhan bakteri

Tips Memilih Alat Tampung Menstruasi yang Tepat

Makin Praktis ! 4 Ragam Alat Tampung Menstruasi untuk Semua Gaya Hidup

Macam macaam alat tampung darah – Freepik

Baca Selanjutnya
3 Bahan Kimia Penyebab Rambut Rusak yang Wajib Kamu Tahu!