



SỨC KHỎE SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN

I. MỘT SỐ KHÁI NIỆM:

– Vị thành niên (VTN) là những người ở giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ con sang người trưởng thành. Tuổi vị thành niên là giai đoạn từ 10 đến 19 tuổi (theo Tổ chức Y tế Thế giới). Căn cứ vào mức độ phát triển thể chất, tâm lý xã hội và nhu cầu, tuổi vị thành niên được chia thành 3 giai đoạn:

- Giai đoạn đầu (sớm) tuổi Vị thành niên: từ 10 – 13 tuổi
- Giai đoạn giữa tuổi Vị thành niên: từ 14 – 16 tuổi
- Giai đoạn sau (muộn) tuổi Vị thành niên: từ 17 – 19 tuổi

Trẻ em gái thường dậy thì sớm hơn trẻ em trai 1-2 năm.

Đặc trưng của giai đoạn này là sự phát triển đặc biệt và mạnh mẽ cả về thể chất, tinh thần, tình cảm và khả năng hòa nhập xã hội, cộng đồng.

Ở tuổi vị thành niên, dưới tác dụng sinh lý của hormone, cơ thể trẻ em sẽ diễn ra hàng loạt những thay đổi về hình dáng, cơ quan sinh dục, tâm sinh lý, phân biệt rõ giới tính nam/nữ và bắt đầu có khả năng tình dục, khả năng sinh sản.



II. NHỮNG THAY ĐỔI Ở ĐỘ TUỔI VTN:

A. Thay đổi về sinh lý:

* NỮ

Về thời gian: Bắt đầu từ khi 8 – 13 tuổi, trung bình 15 tuổi và hoàn tất dậy thì vào thời điểm trẻ được 13 – 18 tuổi;

Về phát triển cơ thể:

- Phát triển cân nặng.
- Tuyến vú phát triển thay đổi ở vú (núm vú nhô lên rõ hơn, hình thành quầng vú

và bầu vú) → Ngực to ra.

– Khung chậu phát triển khung chậu (khung chậu của nữ tròn hơn và rộng hơn khung chậu của nam) → mông to ra (to hơn nam giới).

– Phát triển lông mu.

– Đùi thon.

– Bộ phận sinh dục phát triển: âm hộ, âm đạo to ra, tử cung và buồng trứng phát triển.

– Ngưng phát triển bộ xương sau khi hình thể đã hoàn thiện.

Về thay đổi sinh lý:

– Buồng trứng bắt đầu hoạt động bằng việc sản sinh ra nội tiết tố sinh dục nữ, có hiện tượng rụng trứng và xuất hiện kinh nguyệt. Trong khoảng 1 năm đầu khi có kinh, kinh nguyệt không đều và thời gian hành kinh cũng thay đổi.

***NAM**

Về thời gian: Bắt đầu dậy thì khi trẻ được 10 – 15 tuổi;

Về thay đổi cơ thể:

– Phát triển chiều cao.

– Phát triển cân nặng.

– Thay đổi giọng nói (vỡ tiếng bẻ giọng, giọng nói ồ ồ), sau đó giọng trầm trở lại.

– Tuyến bã, tuyến mồ hôi phát triển.

– Ngực và hai vai phát triển.

– Các cơ của cơ thể rắn chắc.

– Lông trên cơ thể và mặt phát triển (có ria mép xuất hiện và râu ở cằm), xuất hiện lông ở bộ phận sinh dục (phát triển lông mu).

– Dương vật và tinh hoàn phát triển to lên.

– Bắt đầu xuất tinh.

- Trái cổ do sụn giáp phát triển.
- Ngưng phát triển bộ xương sau khi hình thể đã hoàn thiện.

Về thay đổi sinh lý: Tinh hoàn hoạt động sinh ra nội tiết sinh dục nam và tinh trùng; biểu hiện xuất tinh, những lần đầu là mộng tinh.

Chú ý: Thời kỳ dậy thì chính thức ở nam và nữ chứng tỏ rằng: bộ máy sinh dục đã trưởng thành, các em có khả năng thực hiện quan hệ tình dục, nam có thể làm cho nữ giới mang thai và nữ có thể có thai và sinh con.

B. Thay đổi về tâm lý:

Với những đặc điểm sinh lý riêng biệt, trẻ vị thành niên dễ thay đổi tính cách, hành vi ứng xử như sau:

- **Tính độc lập:** trẻ có xu hướng tách ra, ít phụ thuộc vào cha mẹ, chuyển từ sinh hoạt gia đình sang sinh hoạt bạn bè để đạt được sự độc lập. Đôi khi, trẻ có biểu hiện chống đối lại các quan điểm của cha mẹ;
- **Nhân cách:** cố gắng khẳng định mình như một người lớn, có hành vi bắt chước người lớn;
- **Tình cảm:** chuẩn bị cho mối quan hệ yêu đương, học cách biểu lộ tình cảm và điều khiển cảm xúc, phát triển khả năng yêu và được yêu, tỏ thái độ thân mật trong mối quan hệ với người khác;
- **Tính tích hợp:** thu thập thông tin từ cha mẹ, nhà trường, bạn bè, xã hội,... để tạo ra giá trị của bản thân, tạo sự tự tin và cách ứng xử;
- **Trí tuệ:** trẻ vị thành niên thường thích lập luận, nhìn sự vật theo quan điểm lý tưởng hóa.

III. CÁC NGUY CƠ HAY GẶP Ở TUỔI VTN:

Do những thay đổi trên mà VTN dễ bị: dụ dỗ, mua chuộc, lường gạt, xâm hại và dễ

bất chước.

1. Quan hệ tình dục bừa bãi, không an toàn, hậu quả:

1.1. Mang thai sớm ngoài ý muốn:

- Dễ bị sảy thai, đẻ non, nhiễm độc thai, làm tăng nguy cơ tử vong mẹ.
- Do khung chậu phát triển chưa đầy đủ nên khi sinh dễ phải can thiệp bằng thủ thuật hoặc phẫu thuật.
- Làm mẹ quá trẻ, cơ thể phát triển chưa đầy đủ dễ dẫn đến thiếu máu, thai kém phát triển, dễ bị chết lưu.
- Tỷ lệ trẻ sinh ra thiếu cân, trẻ suy dinh dưỡng, trẻ mắc bệnh và tử vong cao hơn nhiều so với các bà mẹ sinh con ở tuổi trưởng thành.
- Bỏ học giữa chừng, ảnh hưởng tới tương lai.
- Làm mẹ sớm dễ bị căng thẳng, khủng hoảng tâm lý, tổn thương tình cảm, dễ chán nản, cảm thấy cách biệt với gia đình và bạn bè.
- Bị người kia bỏ rơi hoặc phải cưới gáp với người mà bạn không muốn có cam kết cuộc sống với người đó.
- Bản thân và gia đình phải gánh chịu những định kiến của xã hội.
- Gánh nặng về kinh tế khi nuôi con.
- Góp phần làm tăng chi phí xã hội, tăng dân số.
- Phá thai có thể đưa đến các tai biến: choáng, chảy máu, nhiễm trùng, thủng tử cung, vô sinh ...

1.2. Mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục (BLQĐTD) và HIV/AIDS.

2. Dễ bị lôi cuốn bởi các chất kích thích, chất gây nghiện như: rượu, thuốc lá, ma túy.

IV. VTN CẦN LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG TRÁNH NHỮNG TÁC HẠI?

1. Rèn luyện về kỹ năng sống:

- Chủ động tìm hiểu kiến thức về giới tính, sức khỏe sinh sản vị thành niên từ cha mẹ, thầy cô, anh chị, người thân và bạn bè.
- Cần tâm sự về những lo lắng, băn khoăn, thắc mắc với người thân trong gia

đình, thầy cô, bạn bè, người có uy tín, kiến thức và có trách nhiệm.

– Có thời gian biểu học tập, nghỉ ngơi, giải trí và tập luyện thể dục thể thao cho phù hợp và điều độ.

– Phân biệt rõ ràng tình yêu và tình bạn khác giới trong sáng, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.

2. Chăm sóc sức khỏe sinh sản: vệ sinh cá nhân, vệ sinh bộ phận sinh dục:

– **Nữ:**

* Phải biết cách thực hiện vệ sinh kinh nguyệt (thay băng vệ sinh thường xuyên mỗi 3-4 giờ một lần trong thời gian hành kinh).

* Đến 15-16 tuổi mà không có kinh nguyệt thì phải đi khám.

* Uống viên sắt: kể từ khi bắt đầu có kinh nguyệt, mỗi tuần uống 01 viên, liên tục 16 tuần trong 01 năm (16 viên/năm) để phòng tránh thiếu máu do thiếu sắt.

– **Nam:**

* Phải biết phát hiện những bất thường về cơ quan sinh dục của mình để đi khám bệnh kịp thời như: hẹp bao quy đầu, tinh hoàn ỉn, vị trí bất thường của lỗ tiểu.

* Không mặc quần lót quá bó sát, chật hẹp

3. Tránh xa những hình ảnh, sách báo, phim ảnh, trang web khiêu dâm, đồi trụy; tránh xa rượu, thuốc lá, ma túy.

4. Không nên quan hệ tình dục (QHTD) trước tuổi trưởng thành

5. Nếu QHTD, phải thực hiện tình dục an toàn:

– Sống chung thủy với 01 bạn tình.

– Sử dụng bao cao su đúng cách mỗi khi QHTD để vừa tránh mang thai ngoài ý muốn, vừa tránh các BLQĐTD và HIV/AIDS.

Phòng TT-GD/ Chi cục DS-KHHGD

