



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.

