**BÀI TRUYỀN THÔNG VỀ SỨC KHỎE SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN**

Nhận biết tầm quan trọng của công tác tuyên truyền giáo dục sức khỏe sinh sản cho vị thành niên tại các trường học giúp các em học sinh biết được nhiều kiến thức về sức khỏe sinh sản tuổi vị thành niên là rất quan trọng và ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống gia đình trong tương lai, đồng thời giúp các em chuẩn bị tâm thế tốt về vấn đề sức khỏe sinh sản khi còn trên ghế nhà trường. Trường Cao đẳng Kỹ thuật Công nghệ Nha Trang tổ chức truyền thông cung cấp một số kiến thức về sức khỏe sinh sản vị thành niên như sau:

**I. MỘT SỐ KHÁI NIỆM:**   – Vị thành niên (VTN): “giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ con sang người lớn”  
   – Độ tuổi vị thành niên: từ 10 đến 19 tuổi, chiếm 20% dân số  
   – Sức khỏe sinh sản vị thành niên (SKSS VTN): “Là tình trạng khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và xã hội của tất cả những gì liên quan đến cấu tạo và hoạt động của bộ máy sinh sản ở tuổi VTN, chứ không chỉ là không có bệnh  hay khuyết tật của bộ máy đó”.  
**II. NHỮNG THAY ĐỔI Ở ĐỘ TUỔI VTN:  
A. Thay đổi về thể chất:  
NỮ**   – Phát triển chiều cao.  
   – Phát triển cân nặng.  
   – Tuyến vú phát triển → Ngực to ra.  
   – Khung chậu phát triển → 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.  
   – Có kinh nguyệt.  
   – Ngưng phát triển bộ xương sau khi hình thể đã hoàn thiện.  
**NAM**   – Phát triển chiều cao.  
   – Phát triển cân nặng.  
   – Phát triển lông mu.  
   – Thay đổi giọng nói (bể giọng, giọng nói ồ ồ), sau 18 tuổi 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, xuất hiện lông ở bộ phận sinh dục.  
   – Dương vật và tinh hoàn phát triển.  
   – Bắt đầu xuất tinh.  
   – Trái cổ do sụn giáp phát triển.  
   – Ngưng phát triển bộ xương sau khi hình thể đã hoàn thiện.  
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 sinh lý:  
    1. Nhân cách:**   – Cố gắng làm được những điều mình mong muốn.  
   – Thường đặt ra những câu hỏi: Tôi là ai? Tôi có thể làm gì?  
**2. Tâm lý**: Cảm thấy mình không còn là trẻ con nữa.  
   – Muốn được đối xử như người lớn.  
   – Muốn thoát ra khỏi những ràng buộc của gia đình, thường xảy ra những xung đột giữa trẻ VTN và cha mẹ.  
**3. Tình cảm**:  
   Quan tâm và có cảm giác lạ với người khác phái, yêu đương nông cạn, quan hệ tình dục không an toàn.  
**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 bắt chước.  
**1. Quan hệ tình dục bừa bãi, không an toàn , hậu quả:**      1.1. Mang thai sớm ngoài ý muốn:   
  – Dễ bị sẩy thai, đẻ non, nhiễm độc thai, làm tăng nguy cơ tử vong mẹ.  
  – Do khung chậu phát triển chưa đầy đủ nên khi sanh 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.  
  – Tỉ 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 gấp 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 niệm.  
  – 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 giữa 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 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 ẩn, 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.  
**4 bước sử dụng bao cao su (BCS):**   • Bước 1:  Đẩy BCS về một phía, xé bao ngoài ở phía kia, lấy BCS ra.  
   • Bước 2: Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ, bóp nhẹ núm bao để đẩy hết không khí ra ngoài, trùm bao vào đầu dương vật đã cương cứng, vuốt nhẹ bao để phủ hết chiều dài dương vật.  
   • Bước 3: Sau khi xuất tinh, giữ nhẹ vành bao rồi từ từ rút dương vật vẫn còn cương cứng ra khỏi bao, tuyệt đối tránh tinh dịch tràn ra ngoài.  
   • Bước 4: Cột chặt miệng bao và đem bỏ vào thùng rác.  
 Lưu ý khi sử dụng BCS:  
   • Một BCS chỉ được sử dụng cho 01 lần quan hệ tình dục.  
   • Không được kéo dãn BCS trước khi trùm vào dương vật.