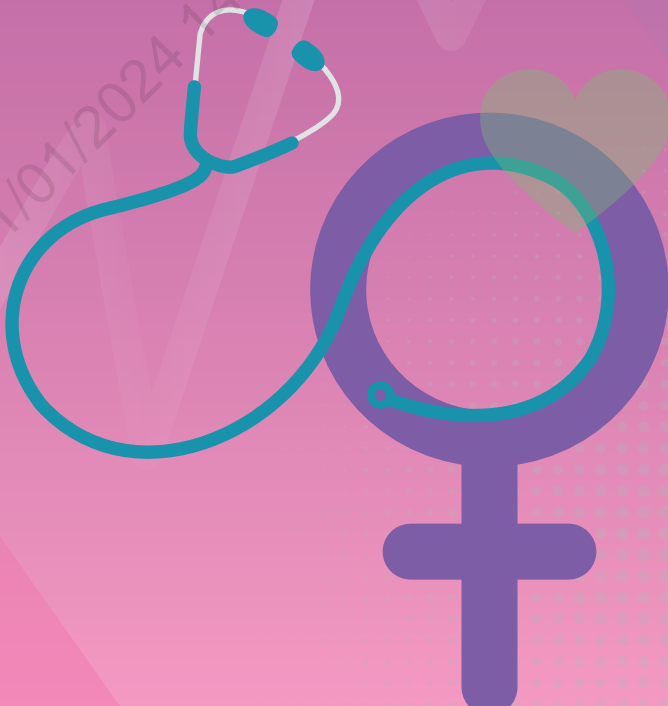


BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Sổ tay

HƯỚNG DẪN CÁC HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN NỮ TRONG CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

TÀI LIỆU DÀNH CHO GIÁO VIÊN, CÁN BỘ ĐOÀN, NHÂN VIÊN Y TẾ TRƯỜNG HỌC, HỌC SINH
NÒNG CỐT TẠI CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ TRUNG HỌC PHỔ THÔNG



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Nguyễn Nho Huy
Mai Huy Phương – Dương Thị Thuý Nga – Đào Thị Tuyết
Lê Văn Tuấn – Trần Ngọc Tiến – Hà Thị Thuỳ Linh

Sổ tay

HƯỚNG DẪN CÁC HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN NỮ TRONG CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

Tài liệu dành cho giáo viên, cán bộ đoàn, nhân viên y tế trường học, học sinh nòng cốt
tại các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông

Hà Nội, 2023

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	5
<i>Danh mục các chữ viết tắt</i>	7
<i>Hướng dẫn sử dụng sổ tay</i>	8

Phần 1: THÔNG TIN CHÍNH VỀ SỨC KHOẺ SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN NỮ

10

Chủ đề 1: Tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ.....

11

1. Một số khái niệm chung về sức khỏe sinh sản..... 11
2. Vị thành niên
3. Sự cần thiết của việc chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ..... 12

Chủ đề 2: Những thay đổi tâm sinh lí ở bạn gái tuổi dậy thì... 14

1. Một số thay đổi tâm sinh lí ở lứa tuổi dậy thì của vị thành niên nữ
2. Nguy cơ và cách xử lí..... 15

Chủ đề 3: Những điều cần biết về kinh nguyệt

17

1. Cơ chế hình thành kinh nguyệt..... 18
2. Kinh nguyệt bình thường
3. Kinh nguyệt không bình thường
4. Chăm sóc cơ thể trong kì kinh..... 20

Chủ đề 4: Quan hệ tình dục và tình dục an toàn

22

1. Khái niệm về quan hệ tình dục
2. Quy định của pháp luật về tuổi quan hệ tình dục
3. Tác hại của việc quan hệ tình dục sớm..... 23
4. Tình dục an toàn..... 23

Chủ đề 5: Quá trình mang thai	25
1. Quá trình hình thành thai nhi.....	25
2. Ý nghĩa của việc mang thai.....	25
3. Dấu hiệu mang thai.....	26
4. Các nguy cơ đối với vị thành niên nữ mang thai.....	26
Chủ đề 6: Các biện pháp tránh thai	28
1. Vì sao phải tránh thai?.....	28
2. Một số biện pháp tránh thai.....	28
Chủ đề 7: Bệnh lây truyền qua đường tình dục	31
1. Khái niệm.....	31
2. Các bệnh lây truyền qua đường tình dục thường gặp.....	31
3. Dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục ...	31
4. Phòng tránh bệnh lây truyền qua đường tình dục.....	32
Chủ đề 8: Phòng, chống xâm hại tình dục vị thành niên nữ	33
1. Xâm hại tình dục.....	33
2. Thủ phạm xâm hại tình dục.....	33
3. Đối tượng bị xâm hại tình dục.....	34
4. Vị thành niên nữ cần làm gì để không bị xâm hại tình dục? ..	35

Phần 2: CÁC HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG VỀ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN NỮ 40

Chủ đề 9: Vai trò của Đoàn Thanh niên, Đội Thiếu niên trong hoạt động hướng dẫn chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ trong các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông ..41

1. Quan điểm của Đoàn Thanh niên, Đội Thiếu niên về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên..... 41
2. Vai trò của Đoàn Thanh niên trong các hoạt động hướng dẫn chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ..... 42

Chủ đề 10: Kỹ năng hướng dẫn chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ trong các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông 44

1. Kỹ năng giao tiếp 44
2. Kỹ năng sử dụng tài liệu truyền thông 45

Chủ đề 11: Gợi ý một số hoạt động hướng dẫn chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ trong các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông 46

1. Treo, dán áp phích, băng rôn 46
2. Phát tin/ bài phát thanh trên loa 46
3. Phát tờ gấp, tờ tin 46
4. Hướng dẫn thông qua mạng xã hội 46
5. Tư vấn..... 47
6. Sinh hoạt câu lạc bộ 47
7. Tổ chức cuộc thi 47

Tài liệu tham khảo 50

Lời nói đầu

Sức khỏe sinh sản và sức khỏe tình dục là những yếu tố quan trọng, có ý nghĩa quyết định tới sự phát triển lành mạnh về thể chất và tinh thần của vị thành niên, thanh niên nói chung và học sinh nói riêng. Trong chiến lược toàn cầu vì sức khỏe phụ nữ, trẻ em và vị thành niên năm 2016, Liên hợp quốc đã nhấn mạnh việc chăm sóc sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục cho vị thành niên, thanh niên thông qua tăng cường đầu tư cho chăm sóc sức khỏe, tăng độ bao phủ phổ cập, phát huy vai trò của các cấp chính quyền, sự tham gia của các cá nhân và cộng đồng trong chăm sóc sức khỏe.

Mặc dù Việt Nam đã đạt được những thành công nhất định trong chăm sóc sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục cho vị thành niên, thanh niên, nhưng vẫn còn một số bất cập trong giáo dục sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục và cung cấp dịch vụ thân thiện về sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục; tình trạng quan hệ tình dục sớm, quan hệ tình dục không an toàn, mang thai ngoài ý muốn và phá thai không an toàn, nguy cơ lây nhiễm các bệnh lây truyền qua đường tình dục... của vị thành niên, thanh niên vẫn chưa được cải thiện đáng kể.

Trước thực trạng trên, Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với Công ty TNHH Truyền thông Brandmax và các cơ quan, đơn vị liên quan xây dựng ***Sổ tay hướng dẫn chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ trong các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông***. Sổ tay cũng là một tài liệu hỗ trợ các nhà quản lý giáo dục, các giáo viên trong công tác quản lý và giảng dạy; giúp học sinh được tiếp cận với thông tin, kiến thức khoa học và xây dựng hành vi bảo vệ sức khỏe tình dục, sức khỏe sinh sản, hình thành một cộng đồng hoà nhập và bình đẳng giới.

phongtq1-11/01/2024 14:17:36-phongtq1-phongtq1-phongtq1

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

BCS	Bao cao su
LTQĐTD	Lây truyền qua đường tình dục
QHTD	Quan hệ tình dục
SKSS	Sức khỏe sinh sản
SKTD	Sức khỏe tình dục
THCS	Trung học cơ sở
THPT	Trung học phổ thông
VTN	Vị thành niên

○ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SỔ TAY



Đối tượng sử dụng

Thầy cô giáo, cán bộ đoàn, nhân viên y tế trường học, học sinh nòng cốt trong các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông.



Mục đích

Cung cấp những thông tin cần thiết về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ.

Hướng dẫn kỹ năng tổ chức một số hoạt động chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ trong các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông. Từ đó, người tổ chức có thể lựa chọn cách hướng dẫn phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh thực tế ở địa phương.



Cấu trúc

Cuốn sổ tay gồm 2 phần:

Phần 1. Chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ

Phần này cung cấp các thông tin về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ. Đây là nguồn thông tin chủ chốt, là cơ sở để xây dựng các thông điệp truyền thông phù hợp với đối tượng.

Phần 2. Các hoạt động truyền thông về chăm sóc sức khỏe vị thành niên nữ

Phần này trình bày vai trò của Đoàn Thanh niên và Đội thiếu niên trong việc hướng dẫn chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ; kỹ năng cần thiết đối với người hướng dẫn; gợi ý một số hình thức truyền thông về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ có thể thực hiện tại các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông.

PHẦN 1

**THÔNG TIN CHÍNH VỀ
SỨC KHOẺ SINH SẢN
VỊ THÀNH NIÊN NỮ**



TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC CHĂM SÓC SỨC KHOẺ SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN NỮ

1. Một số khái niệm chung về sức khỏe sinh sản

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), *sức khỏe sinh sản* (SKSS) là trạng thái hoàn toàn thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội mà không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật hay ốm đau liên quan đến hệ thống sinh sản. Do đó, SKSS ngụ ý rằng mọi người đều có thể có một cuộc sống tình dục hài lòng và an toàn; họ có khả năng sinh sản và tự quyết định sinh lúc nào, sinh như thế nào và có sinh hay không.

Sức khỏe sinh sản bao gồm:

Sức khỏe thể chất là trạng thái cơ thể khỏe mạnh, các cơ quan sinh dục không bị tổn thương và đảm bảo cho việc thực hiện chức năng tình dục và sinh sản.

Sức khỏe tinh thần là trạng thái cá nhân cảm thấy thoải mái với chính mình về SKSS và tình dục, biết thừa nhận những nhược điểm, không tự ti, sống đoàn kết với mọi người.

Sức khỏe xã hội: đảm bảo sự an toàn cho xã hội, có mối quan hệ tốt với cộng đồng.

Nội dung của sức khỏe sinh sản bao gồm: Quyền sinh sản; Kế hoạch hoá gia đình; Làm mẹ an toàn; Phòng tránh mang thai ngoài ý muốn, phá thai ở tuổi vị thành niên; Phòng ngừa và điều trị vô sinh; Phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục (LTQĐTD) và HIV/AIDS; Chăm sóc SKSS vị thành niên.

Chăm sóc sức khoẻ sinh sản được hiểu là sự phối hợp các phương pháp, kĩ thuật và dịch vụ nhằm giúp con người có tình trạng SKSS khoẻ mạnh thông qua việc phòng chống và giải quyết những vấn đề liên quan đến SKSS.

2. Vị thành niên

Vị thành niên:

Theo định nghĩa của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), vị thành niên (VTN) là lứa tuổi từ 10 đến 19, thường được chia thành 3 giai đoạn: VTN sớm (10 – 13 tuổi), VTN giữa (14 – 16 tuổi) và VTN muộn (17 – 19 tuổi).

Tại Việt Nam, về mặt luật pháp, VTN là người dưới 18 tuổi, được pháp luật bảo vệ, chăm sóc và giáo dục.

Vị thành niên nữ là khái niệm đề cập đến những em gái trong độ tuổi từ 10 đến 19.

Tại Việt Nam, VTN nữ là những em gái ở giai đoạn chuyển từ trẻ em sang người trưởng thành, thường từ 10 đến 18 tuổi.

3. Sự cần thiết của việc chăm sóc sức khoẻ sinh sản vị thành niên nữ

SKSS VTN nữ là tình trạng khoẻ mạnh về thể chất, tinh thần và xã hội của tất cả những gì liên quan đến cấu tạo và hoạt động của hệ thống sinh sản của nữ giới ở tuổi VTN, chứ không chỉ là tình trạng không có bệnh hay khuyết tật của hệ thống đó.

Chăm sóc SKSS VTN nữ trong các trường trung học cơ sở và trung học phổ thông (THCS và THPT) được hiểu là hệ thống các biện pháp y khoa và biện pháp giáo dục nhằm giúp cho học sinh nữ ở các trường trung học có nhận thức, thái độ, hành vi đúng đắn đối với các vấn đề SKSS.

SKSS là vấn đề quan trọng với mọi lứa tuổi, đặc biệt là ở nhóm thanh niên, VTN vì đây là một trong những nhóm dân số có ý nghĩa quyết định đến chất lượng dân số, chất lượng nguồn nhân lực trong tương lai.

Tại Việt Nam, học sinh trung học phần lớn nằm trong độ tuổi VTN – lứa tuổi dễ bị ảnh hưởng bởi tác động của môi trường xã hội do những thay đổi về tâm sinh lí. Đối tượng này rất cần được chăm sóc sức khỏe và đã trở thành nhóm mục tiêu của các hoạt động thông tin, giáo dục, truyền thông về SKSS.

Hiện nay, VTN nữ ở các trường THCS, THPT đang phải đối mặt với nhiều vấn đề liên quan đến SKSS như kinh nguyệt, tiền kinh nguyệt, nhiễm khuẩn đường sinh sản, quan hệ tình dục (QHTD) không an toàn, mang thai ngoài ý muốn,... Chăm sóc SKSS sẽ giúp các em biết cách đối phó với những vấn đề này một cách an toàn và hiệu quả, có thể giảm nguy cơ gia tăng các bệnh liên quan đến SKSS trong tương lai; đảm bảo cho các em có môi trường và cơ hội tốt nhất để phát triển.

GHI NHỚ:

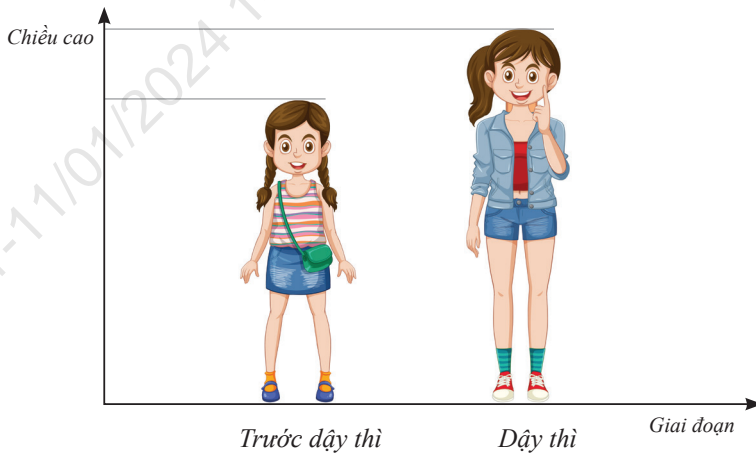
- VTN nữ cần được cung cấp kiến thức về SKSS và họ có quyền được chăm sóc SKSS.
- VTN nữ có thể đối mặt với những áp lực về hình dáng cơ thể, tình bạn và tình yêu. Họ cần được khuyến khích nói về cảm xúc, nhu cầu của bản thân và được hỗ trợ khi cần thiết.

1. Một số thay đổi tâm sinh lý ở lứa tuổi dậy thì của vị thành niên nữ

Bạn gái ở tuổi dậy thì sẽ nhận thấy bản thân mình có những sự thay đổi sau:

Thay đổi về sinh lý

- Chiều cao, cân nặng tăng nhanh.
- Ngực nở, mông nở, cơ thể dần hình thành đường cong rõ nét.
- Tuyến vú phát triển.
- Xuất hiện lông nách, lông mu.
- Mô hôi nặng mùi hơn, da nhờn hơn, nổi mụn trứng cá.
- Xuất hiện dịch âm đạo và kinh nguyệt.



Những thay đổi ở bạn gái tuổi dậy thì

Thay đổi về tâm lí

- Chợt vui chợt buồn, khó kiểm soát được cảm xúc.
- Thích thể hiện và khẳng định bản thân trước mọi người.
- Có xu hướng độc lập.
- Dễ nảy sinh mâu thuẫn với cha mẹ.
- Muốn tìm hiểu nhiều hơn về cấu tạo của cơ thể mình, quan tâm đến làm đẹp thường xuyên hơn.
- Có mong muốn kết bạn và chia sẻ với bạn bè nhiều hơn.
- Bị hấp dẫn về mặt giới tính bởi một người nào đó, dễ nhầm lẫn giữa tình cảm bạn bè và tình yêu đôi lứa.
- Tò mò, thích khám phá, thử nghiệm, có những hành vi bốc đồng.

2. Nguy cơ và cách xử lí

2.1. Một số khó khăn tâm lí thường gặp của vị thành niên nữ

- Áp lực về hình dáng cơ thể không đạt các tiêu chuẩn về đẹp (số đo ba vòng, làn da, mái tóc,...).
- Ngỡ ngàng, bối rối với những thay đổi trong cơ thể của mình, đặc biệt là sự xuất hiện của kinh nguyệt.
- Lo lắng về kết quả học tập, việc chọn nghề nghiệp trong tương lai.
- Mâu thuẫn tình cảm giữa bản thân với người lớn trong gia đình (ông bà, bố mẹ,...), với bạn bè, với người yêu,...
- Áp lực từ những lời mời gọi, dụ dỗ tham gia vào quan hệ tình dục, hút thuốc, uống rượu bia, sử dụng ma túy,...

2.2. *Gợi ý cách xử lý*

– Nhận thức được rằng sự thay đổi là một phần của cuộc sống nên mỗi người cần phải học cách chấp nhận nó.

– Dành thời gian để hiểu rõ về bản thân mình (sở thích, năng lực, mục tiêu). Viết ra những điều mà bạn thực sự quan tâm và muốn đạt được.

– Tập luyện các môn giúp vượt qua căng thẳng như: nhảy dây, cầu lông,...

– Duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh và tích cực vận động thể chất.

– Chia sẻ cảm xúc với bạn bè, gia đình hoặc người tin cậy để có sự hỗ trợ tinh thần.

– Tham gia các nhóm hoạt động xã hội, hoạt động cộng đồng.

– Tìm kiếm sự giúp đỡ của cha mẹ, thầy cô giáo hoặc chuyên gia tư vấn khi có những thắc mắc về thể chất và tinh thần liên quan đến lứa tuổi của mình.

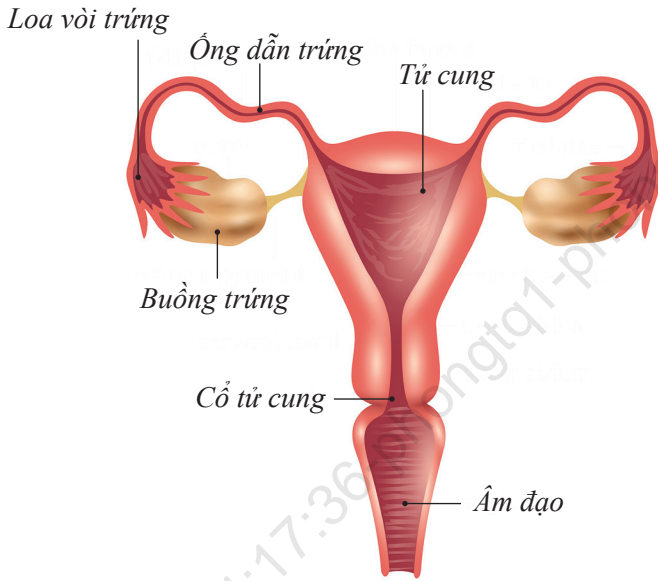
– Gọi đến tổng đài Bảo vệ và chăm sóc trẻ em (số 111) khi cần được trợ giúp.

GHI NHỚ:

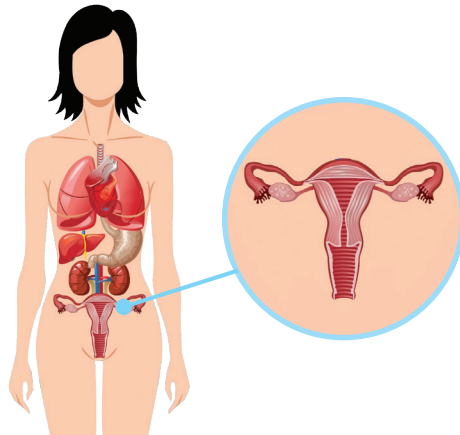
– Ở tuổi dậy thì, bạn gái có nhiều thay đổi về vóc dáng, tính cách. Kỳ kinh nguyệt đầu tiên là mốc đánh dấu bạn gái bước vào tuổi dậy thì.

– Những thay đổi trong thời kì này giúp bạn gái trở nên nữ tính, tự tin và chủ động hơn; tuy nhiên, cũng khiến cho bạn gái lo lắng, bất an và có thể gặp phải nhiều nguy cơ.

– Chăm sóc cơ thể đúng cách giúp bạn gái trải qua tuổi dậy thì vui tươi, mạnh khỏe.



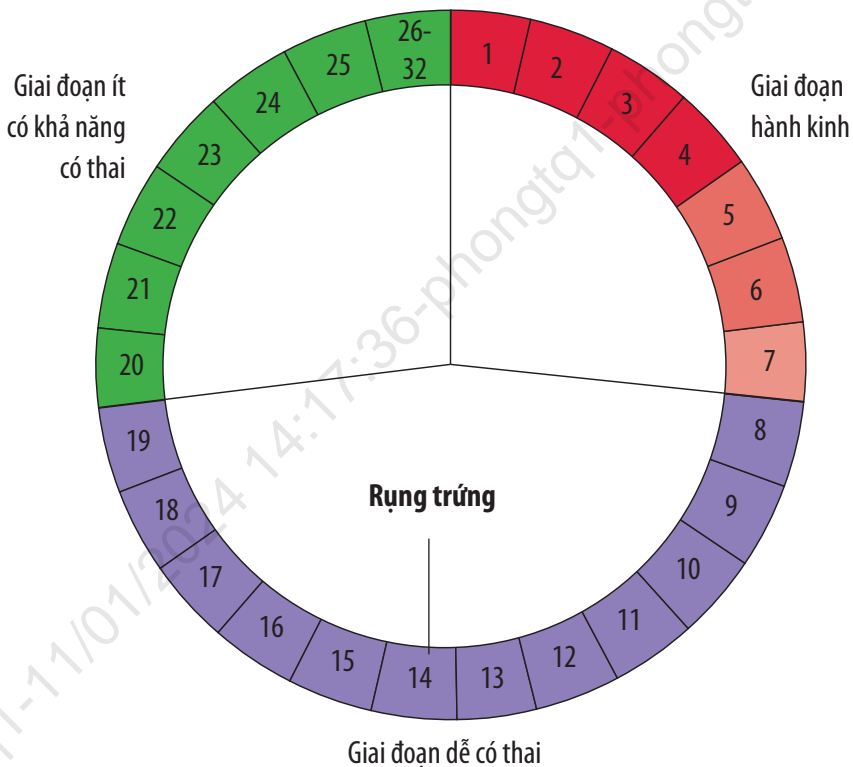
Hệ thống sinh sản nữ giới



Vị trí của hệ thống sinh sản trong cơ thể nữ giới

1. Cơ chế hình thành kinh nguyệt

Do sự thay đổi hormone sinh dục, trong mỗi chu kỳ hành kinh, cơ thể bạn gái thường có 1 trứng chín và rụng rồi được phóng ra. Nội mạc tử cung sẽ dày lên, đợi trứng được thụ tinh về làm tổ. Trong trường hợp trứng không được thụ tinh, lớp nội mạc tử cung sẽ bong ra và chu kỳ kinh nguyệt bắt đầu.



Chu kỳ kinh nguyệt

(Theo Tài liệu hướng dẫn giáo dục giới tính và tình dục toàn diện trong Chương trình Giáo dục Trung học cơ sở 2018, tr.103)

2. Kinh nguyệt bình thường

- Tuổi bắt đầu có kinh: 8 – 15 tuổi.
- Vòng kinh: 22 – 35 ngày, trung bình là 28 – 30 ngày.
- Thời gian hành kinh: 3 – 7 ngày.
- Lượng máu kinh: trung bình tính bằng thay 3 – 5 lần băng vệ sinh mỗi ngày.
- Máu kinh: màu đỏ tươi, không đông, có mùi hơi nồng, không tanh.

3. Kinh nguyệt không bình thường

- Kinh sớm: có kinh trước 8 tuổi.
- Vô kinh nguyên phát: quá 16 tuổi chưa hành kinh.
- Vô kinh thứ phát: quá 3 tháng chưa hành kinh nếu trước đó kinh rất đều và quá 6 tháng chưa có kinh nếu trước đó kinh không đều.
- Vô kinh giả: máu kinh vẫn có nhưng không chảy ra ngoài, còn gọi là bế kinh do màng trinh kín hoặc cổ tử cung bị dính.
- Kinh ít: lượng máu kinh ra rất ít.
- Kinh nhiều: lượng máu kinh nhiều hơn bình thường.
- Kinh thưa: vòng kinh dài trên 35 ngày.
- Kinh mau: vòng kinh ngắn dưới 21 ngày.
- Băng kinh: máu kinh ra rất nhiều, trên 150ml trong một vài ngày (thay trên 8 lần băng vệ sinh/ngày) gây choáng váng, mệt mỏi, đôi khi bị ngất xỉu.
- Rong kinh: kinh kéo dài trên 7 ngày.

- Rong huyết: ra máu không liên quan đến kì kinh.
- Thống kinh: đau bụng nhiều khi có kinh, có thể bị mệt mỏi, ảnh hưởng đến học tập và sinh hoạt.

4. Chăm sóc cơ thể trong kì kinh

– Vận động nhẹ nhàng, không nên làm việc nặng hoặc tập các môn thể thao đòi hỏi nhiều sức lực như chạy nhảy, đẩy tạ, bơi lội. Nếu bị đau bụng cần phải nằm nghỉ ngơi, chườm ấm vùng bụng dưới.



Nghỉ ngơi trong kì kinh

– Ăn uống đủ chất dinh dưỡng, tăng cường bổ sung chất đạm, chủ yếu là đạm động vật và thức ăn có nhiều calci sao cho cân bằng đạm, đường, chất béo, muối khoáng, vitamin và chất xơ. Cần tránh sử dụng các loại gia vị mạnh, có tính kích thích như ớt, gừng, hạt tiêu,...



Bữa ăn đủ chất dinh dưỡng trong kì kinh

– Tắm rửa hằng ngày bằng nước ấm, sạch, không nên bơi lội hoặc ngâm người trong bồn tắm. Nên thay băng vệ sinh 3 – 5 lần/ngày. Mỗi lần thay băng vệ sinh cần rửa bộ phận sinh dục bằng nước sạch, không nên xối hay xịt nước quá sâu vào bên trong âm đạo; sau đó dùng khăn sạch lau khô rồi mới đóng băng

vệ sinh mới. Rửa và lau khô theo thứ tự từ trước ra sau. Không tự ý sử dụng các loại dung dịch vệ sinh phụ nữ bởi acid trong các dung dịch này có thể làm thay đổi môi trường âm đạo, tăng nguy cơ gây viêm nhiễm âm đạo.



Vệ sinh cơ thể trong kì kinh

GHI NHỚ:

- Sự xuất hiện của kinh nguyệt là điều bình thường khi bạn gái bước vào tuổi dậy thì.
- Bạn gái có thể mang thai khi chưa có kinh vì trứng rụng lần đầu đã gặp tinh trùng và được thụ tinh ngay.
- Trong khoảng 1 – 2 năm đầu kể từ khi bắt đầu có kinh, bạn gái không nên quá lo lắng khi thấy kinh nguyệt không đều hoặc có một số dấu hiệu khó chịu trong kì kinh như đau bụng, mệt mỏi,...
- Cần ăn uống đủ chất, vận động nhẹ nhàng và vệ sinh đúng cách trong thời gian kinh nguyệt. Nếu thấy kinh nguyệt bất thường cần thăm khám bác sĩ sản phụ khoa.

1. Khái niệm về quan hệ tình dục

Quan hệ tình dục (còn gọi là giao hợp hay giao cấu) là việc thực hiện các hành vi để mang lại khoái cảm tình dục hoặc để sinh sản.

QHTD nhằm tìm kiếm khoái cảm có thể diễn ra giữa một người với một người hay với nhiều người (khác hoặc cùng giới tính) hoặc với chính mình (thủ dâm). QHTD để sinh sản chỉ diễn ra giữa hai người khác giới tính (nam và nữ).

QHTD bao gồm những hành vi tình dục có xâm nhập hoặc không xâm nhập.

– Hành vi tình dục có xâm nhập là việc đưa một bộ phận cơ thể (hoặc vật thể khác thay thế) vào một bộ phận khác trên cơ thể mình và/hoặc bạn tình.

– Hành vi tình dục không xâm nhập là hành vi kích thích tình dục lẫn nhau mà không QHTD qua đường âm đạo, đường hậu môn hay đường miệng (ví dụ: ôm ấp, vuốt ve các bộ phận nhạy cảm của mình và/hoặc bạn tình).

2. Quy định của pháp luật về tuổi quan hệ tình dục

Pháp luật Việt Nam cho phép QHTD khi cả hai người đủ 16 tuổi trở lên. Căn cứ theo quy định tại Điều 142 và Điều 145 Bộ luật Hình sự năm 2015, sửa đổi bổ sung năm 2017, việc QHTD

với người dưới 16 tuổi sẽ phải chịu trách nhiệm hình sự. Nếu cả hai người đều từ đủ 16 tuổi trở lên mà đồng thuận QHTD thì không bị pháp luật xử lí.

Tuy nhiên, tuổi VTN là thời kì cơ thể chưa hoàn thiện nên các chuyên gia khuyến cáo chỉ nên QHTD khi bạn nữ đủ 18 tuổi, bạn nam đủ 20 tuổi.

3. Tác hại của việc quan hệ tình dục sớm

QHTD sớm ở tuổi VTN có thể gây ra những hậu quả nặng nề về thể chất và tinh thần, đặc biệt là đối với bạn gái.

Về thể chất, bạn gái có thể bị chảy máu vùng kín, viêm nhiễm đường sinh dục, thậm chí mang thai ngoài ý muốn dẫn đến việc phải phá thai khi thai đã lớn hoặc để sinh ra đứa trẻ đều nguy hiểm đến tính mạng cả mẹ và con.

Về tinh thần, bạn gái dễ tự ti, mặc cảm, tinh thần suy sụp và chịu rất nhiều áp lực khác từ phía gia đình và xã hội, từ đó dễ sa vào các tệ nạn xã hội (mại dâm, ma túy,...).

4. Tình dục an toàn

Tình dục an toàn là QHTD đảm bảo tránh thai an toàn, hiệu quả và phòng lây truyền HIV cũng như các bệnh nhiễm khuẩn LTQĐTD.

Cách thực hiện tình dục an toàn:

– Tình dục không giao hợp mà vẫn đạt khoái cảm bằng cách vuốt ve, hôn hít, xoa bóp (tình dục không xâm nhập) với bạn tình hoặc chính mình.

– Sử dụng bao cao su (BCS) đúng cách trong tất cả các lần giao hợp (tình dục có xâm nhập). (Xem thêm *Chủ đề 6. Các biện pháp tránh thai*).

GHI NHỚ:

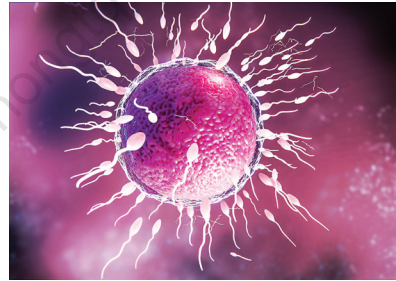
- QHTD sớm ở tuổi VTN có thể gây ra những hậu quả nặng nề về thể chất và tinh thần, đặc biệt bạn nữ có thể mang thai, gây nguy hiểm cho cả mẹ và con.
- Cần thực hiện tình dục an toàn bằng cách không giao hợp hoặc sử dụng BCS đúng cách.

1. Quá trình hình thành thai nhi

Hai yếu tố tham gia vào quá trình thụ thai là trứng (của người nữ) và tinh trùng (của người nam).

Khoảng 2 tuần trước ngày đầu tiên của kì kinh, 1 trứng rụng và di chuyển đến vòi tử cung. Trong vòng 24 giờ sau khi rụng, nếu trứng gặp được tinh trùng thì sự thụ thai sẽ xảy ra.

Trong mỗi lần giao hợp có xuất tinh, hàng trăm triệu tinh trùng được đưa vào âm đạo. Phần lớn trong số đó sẽ bị chết do môi trường âm đạo có tính acid cao. Chỉ những tinh trùng có sức sống mạnh mẽ thì tồn tại được và bơi vào vòi trứng tìm gặp trứng, nhưng cũng chỉ có một tinh trùng khỏe nhất phá được lớp màng noãn để chui vào trong tạo nên sự thụ tinh, trứng được thụ tinh gọi là hợp tử.



Quá trình thụ thai

Sau thụ tinh, hợp tử sẽ vừa di chuyển về tử cung vừa tiếp tục quá trình phân chia tế bào để tạo thành phôi thai chuẩn bị cho quá trình làm tổ.

2. Ý nghĩa của việc mang thai

Quá trình hình thành thai nhi là một quá trình kì diệu của tạo hoá khi hình thành một mầm sống mới.

Mỗi em bé được sinh ra đều phải được đón nhận, yêu thương và che chở. Chúng ta chỉ làm cha mẹ khi có đầy đủ điều kiện cả về thể chất và tinh thần, có khả năng chịu trách nhiệm nuôi dưỡng con cái khôn lớn, trưởng thành.

Bạn gái cần phải chăm sóc cho bản thân có sức khỏe tốt, có trí tuệ và tinh thần tốt để sau này sẽ sinh ra những đứa con như mong muốn, không để mang thai ngoài ý muốn, tránh những hậu quả nghiêm trọng thậm chí nguy hiểm đến tính mạng của mình.

3. Dấu hiệu mang thai

Đã thực hiện QHTD dương vật – âm đạo và chậm kinh.

Ngoài ra, có thể thấy một số dấu hiệu sau: buồn nôn, ngực căng tức, thay đổi thói quen ăn uống hoặc khẩu vị, đi tiểu nhiều hơn bình thường. Một số trường hợp bạn gái không thấy có các dấu hiệu này nên không biết mình đã có thai cho đến khi thấy những dấu hiệu muộn hơn như: ngực to hơn bình thường, thấy thai cử động, bụng to dần,...



Que thử thai

Dùng que thử thai cho kết quả có hai vạch.

4. Các nguy cơ đối với vị thành niên nữ mang thai

- Tăng nguy cơ tử vong mẹ và con, thiếu máu, tiền sản giật, sảy thai, đẻ non, và đẻ khó.
- Trẻ sinh ra có nguy cơ nhẹ cân, bệnh tật và tử vong cao.

- Gây gián đoạn học tập, khó khăn tài chính ở hiện tại và cả cuộc sống sau này.
- Gây căng thẳng và khủng hoảng tâm lí do VTN nữ chưa sẵn sàng làm mẹ.
- Tìm đến dịch vụ phá thai không an toàn, gây ra tai biến và hậu quả tâm lí nghiêm trọng.

GHI NHỚ:

- Các bạn gái (nữ) ở tuổi VTN chưa đủ điều kiện cả về thể chất, tinh thần và kinh tế để mang thai và sinh con.
- Bạn gái tuổi VTN mang thai sẽ gặp phải nhiều nguy cơ cho sức khoẻ ở thời điểm hiện tại và cả tương lai sau này.

1. Vì sao phải tránh thai?

Mang thai ở tuổi VTN hầu hết là mang thai ngoài ý muốn. Ở tuổi này, bạn gái chưa đủ điều kiện về cả thể chất và tinh thần để làm mẹ.

Bạn gái ở tuổi VTN khi mang thai sẽ gặp nhiều nguy cơ trong cả hai trường hợp phá thai và giữ thai.

2. Một số biện pháp tránh thai

2.1. Tình dục không xâm nhập

Chỉ thực hiện các hành vi tình dục không có sự tiếp xúc giữa dương vật và âm đạo (ôm hôn, vuốt ve, thủ dâm,...).

– Ưu điểm: khả năng tránh thai cao.

– Nhược điểm: có nguy cơ mắc một số bệnh LTQĐTD kể cả HIV/AIDS, dễ vượt qua ranh giới giữa không giao hợp và giao hợp khi hưng phấn tình dục tăng cao.

2.2. Dùng bao cao su

BCS dành cho nam giống như một chiếc túi, bao phủ toàn bộ dương vật để tạo thành một rào cản, ngăn chặn tinh trùng xâm nhập vào âm đạo.

– Ưu điểm: Là biện pháp thích hợp với VTN; là biện pháp duy nhất vừa có tác dụng tránh thai vừa phòng tránh bệnh LTQĐTD. Có thể mua dễ dàng tại các quầy thuốc, siêu thị hay

hiều cửa hàng tiện lợi hoặc đặt mua trực tuyến. Có hai loại BCS tránh thai dành cho nam và nữ.



Bao cao su

– Nhược điểm: phải chuẩn bị sẵn từ trước khi QHTD có xâm nhập, người dùng cần có kỹ năng sử dụng BCS đúng cách mới đạt hiệu quả cao, người bị dị ứng với BCS cần thận trọng khi áp dụng biện pháp này.

2.3. Uống thuốc tránh thai hằng ngày

Uống liên tục 21 ngày (vi 21 viên) hoặc 28 ngày (vi 28 viên), bắt đầu từ ngày đầu tiên của chu kỳ kinh nguyệt, cho tới khi hết vi thuốc. Trong 7 ngày đầu uống thuốc thì không nên giao hợp hoặc sử dụng BCS khi giao hợp.

– Ưu điểm: khả năng tránh thai cao, ngoài tác dụng tránh thai, thuốc còn có một vài tác dụng khác như giảm đau bụng khi hành kinh, giảm mụn trứng cá,...

– Nhược điểm: phải uống thuốc vào một thời điểm nhất định trong ngày, nếu quên uống sẽ làm giảm tác dụng của thuốc; có thể gặp phải các tác dụng phụ như rối loạn kinh nguyệt,



Thuốc tránh thai hằng ngày

chóng mặt, đau đầu, buồn nôn, thay đổi cân nặng khi sử dụng thuốc vào những ngày đầu; vẫn có thể mắc các bệnh LTQĐTD.

2.4. Uống thuốc tránh thai khẩn cấp

Thuốc tránh thai khẩn cấp có chứa nội tiết tố progestin liều cao. Nó có tác dụng cản trở hoặc làm chậm quá trình rụng trứng, giúp ngăn chặn việc làm tổ của trứng đã thụ tinh, làm biến đổi lớp nội mạc tử cung và có khả năng ngăn ngừa sự thụ thai.

– Ưu điểm: khả năng tránh thai cao nếu uống thuốc sớm, ngay sau khi QHTD không an toàn.

– Nhược điểm: thuốc có thể gây ra nhiều tác dụng phụ không mong muốn (rối loạn kinh nguyệt, cương ngực, đau đầu,...), làm tăng nguy cơ vô sinh, hiếm muộn, vẫn có khả năng mắc các bệnh LTQĐTD.

Lưu ý: Không được dùng thuốc quá 2 lần mỗi tháng, không dùng liên tục trong 6 tháng.

GHI NHỚ:

- Không nên QHTD trong độ tuổi VTN. Nếu có QHTD, cần thực hiện các biện pháp tránh thai phù hợp với VTN (tình dục không xâm nhập, sử dụng BCS đúng cách khi QHTD, uống thuốc tránh thai hàng ngày, uống thuốc tránh thai khẩn cấp).
- Trong tình huống nếu QHTD, để tránh thai, khuyến khích VTN thực hiện biện pháp tình dục không xâm nhập và sử dụng BCS đúng cách. Hai biện pháp này có độ an toàn và hiệu quả cao hơn, ít để lại hậu quả hơn.

1. Khái niệm

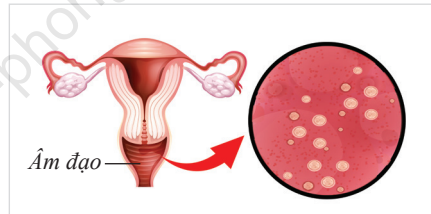
Bệnh LTQĐTD là bệnh lây từ người này sang người khác chủ yếu qua QHTD có xâm nhập và không sử dụng các biện pháp an toàn.

2. Các bệnh lây truyền qua đường tình dục thường gặp

Các bệnh LTQĐTD thường gặp: lậu, giang mai, Chlamydia, sùi mào gà, Herpes sinh dục, HIV/AIDS, viêm gan B, viêm gan C,...



Bệnh Herpes



Mụn cóc âm đạo

Một số bệnh lây truyền qua đường tình dục

3. Dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục

Hầu hết các bệnh LTQĐTD ở giai đoạn đầu thường không có dấu hiệu rõ ràng. Tuy nhiên, có một số dấu hiệu chỉ báo sau đây giúp nhận biết sớm bệnh LTQĐTD:

- Ngứa bộ phận sinh dục hoặc xung quanh vùng sinh dục hậu môn.
- Cảm giác rát bỏng, đau khi đi tiêu, tiểu rắt, tiểu són.
- Sùi hoặc phồng rộp hoặc loét âm đạo, hậu môn hoặc miệng.

– Chảy dịch tiết hoặc mũ từ âm đạo, tăng tiết khí hư, khí hư có màu trắng đục, vàng hoặc xanh và có mùi hôi hoặc tanh.

– Nổi hạch bẹn và đau.

– Đau bụng dưới.

– Chảy máu giữa chu kì kinh nguyệt hoặc chảy máu sau khi giao hợp.

– Nếu có một trong các dấu hiệu nêu trên, cần đến phòng khám sản phụ khoa được cấp phép để được khám, tư vấn và điều trị kịp thời.

4. Phòng tránh bệnh lây truyền qua đường tình dục

– Thực hiện tình dục an toàn.

– Dùng riêng các dụng cụ tiêm chích qua da như bơm kim tiêm, kim xăm trổ,...

– Không QHTD khi đang say rượu hoặc dùng chất kích thích.

– Sử dụng BCS đúng cách khi QHTD.

– Vệ sinh bộ phận sinh dục sạch sẽ trước và sau khi QHTD.

– Tiêm vắc xin phòng viêm gan B và HPV.

– Cần thăm khám sớm nếu có dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh LTQĐTD.

GHI NHỚ:

– Ai cũng có thể bị mắc bệnh LTQĐTD ngay cả khi chỉ QHTD có xâm nhập duy nhất 1 lần. Những người thực hiện QHTD không an toàn có khả năng mắc bệnh cao hơn.

– Bệnh LTQĐTD để lại nhiều hậu quả đáng tiếc cho sức khỏe và tương lai của người mắc bệnh.

– Cần thực hiện tốt các biện pháp phòng bệnh, trong đó quan trọng nhất là thực hành tình dục an toàn.

1. Xâm hại tình dục

Theo Luật Trẻ em 2016, **xâm hại tình dục** được hiểu là việc dùng vũ lực, đe dọa dùng vũ lực, ép buộc, lôi kéo, dụ dỗ người khác tham gia vào các hành vi liên quan đến tình dục, bao gồm hiếp dâm, cưỡng dâm, giao cấu, dâm ô và sử dụng họ vào mục đích mại dâm, khiêu dâm dưới mọi hình thức.



Xâm hại tình dục vị thành niên nữ

Xâm hại tình dục thể hiện dưới nhiều hình thức khác nhau như tự kích thích tình dục trước mặt người khác, cố tình hôn hay động chạm vào vùng kín của người khác hoặc bắt người đó phải làm như vậy với mình, ép QHTD, hiếp dâm, ép người khác xem sách báo, phim ảnh có tính kích dục...

2. Thủ phạm xâm hại tình dục

Thủ phạm xâm hại tình dục thường tiếp cận trực tiếp hoặc gián tiếp với nạn nhân:

Trực tiếp và bạo lực: chỉ những việc hiếp dâm, dùng vũ lực hoặc đấm đong đẽ ép buộc đụng chạm hoặc QHTD với nạn nhân.

Gián tiếp và dụ dỗ: thường xuất hiện với các mối quan hệ thông

qua mạng internet, sử dụng hình ảnh, câu chuyện, các nội dung liên quan đến tiền đề dụ dỗ nạn nhân hẹn hò. Hình thức xâm hại tình dục này khó phân biệt, khó xác định và có tính chất phức tạp. Nạn nhân thường che giấu, giấu đi tình huống mình bị xâm hại.

Thủ đoạn của thủ phạm xâm hại tình dục:

– Thủ phạm xác định đối tượng chúng muốn xâm hại, người dễ bị tổn thương như VTN nữ thường là đối tượng chúng nhắm đến.

– Thủ phạm tạo niềm tin với đối tượng bằng cách tặng quà, chia sẻ sở thích, kết bạn.

– Thủ phạm bắt đầu tạo bí mật riêng với đối tượng bằng cách hứa hẹn, đe dọa, ép buộc đối tượng không được tiết lộ với ai về mối quan hệ giữa thủ phạm và đối tượng.

– Thủ phạm tiến tới đề cập các vấn đề về tình dục, chia sẻ tài liệu đồi trụy,... khiến đối tượng mất cảnh giác.

– Thủ phạm thực hiện hành vi xâm hại tình dục.

3. Đối tượng bị xâm hại tình dục

Đối tượng bị xâm hại tình dục (Nạn nhân) thường là những người không có biện pháp bảo vệ bản thân một cách hiệu quả trước những kẻ xâm hại tình dục.

VTN, đặc biệt là VTN nữ trong các nhà trường phổ thông nếu thiếu hiểu biết về SKSS sẽ dễ trở thành đối tượng bị xâm hại.

VTN bị xâm hại tình dục thường bị tổn thương rất nặng nề cả về thể chất, sức khỏe và tâm lí trong một thời gian dài, thậm chí trong suốt cuộc đời. Trong mọi trường hợp, người bị xâm hại

tình dục không phải là người có lỗi, do đó họ rất cần sự cảm thông, giúp đỡ của gia đình, cộng đồng để họ vượt qua được những tổn thương này.

4. Vị thành niên nữ cần làm gì để không bị xâm hại tình dục?

Phòng, chống xâm hại tình dục là việc sử dụng hệ thống các biện pháp mang tính xã hội nhằm khắc phục các nguyên nhân và thực trạng vấn đề xâm hại tình dục, hạn chế và loại trừ hành vi xâm hại tình dục ra khỏi đời sống xã hội.

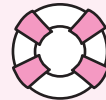
Để phòng, tránh xâm hại tình dục, VTN nữ cần biết được những thủ đoạn của thủ phạm xâm hại tình dục; biết cách xử trí khi có nguy cơ bị xâm hại tình dục; biết cách thoát khỏi và yêu cầu trợ giúp khi đã bị xâm hại tình dục.



NHẬN DIỆN



TỰ BẢO VỆ



**THOÁT KHỎI
VÀ YÊU CẦU TRỢ GIÚP**

Phòng, chống xâm hại tình dục

Nhận diện các biểu hiện của hành vi xâm hại tình dục

Đụng chạm an toàn: Là những cử chỉ, hành động được sự đồng ý, là sự đụng chạm vào các bộ phận được phép chạm trên cơ thể, không gây cảm giác khó chịu hoặc sợ hãi. Ví dụ: bắt tay, xoa đầu, hôn má, ôm nhẹ nhàng, vuốt tóc, vuốt má,...

Đụng chạm không an toàn: Là những cử chỉ, hành động không được sự đồng ý, là sự đụng chạm vào các bộ phận riêng

tư trên cơ thể, gây cảm giác khó chịu, sợ hãi. Ví dụ: sờ mó, đung chạm vào ngực, vào hông và bộ phận sinh dục,...

Nhận diện các dấu hiệu cảnh báo nguy cơ xâm hại tình dục



Báo động nhìn

Ai đó nhìn chăm chăm, liên tục vào vùng kín của mình hoặc dụ dỗ nhìn vào vùng kín của người khác.



Báo động nói

Ai đó thường xuyên nói đến vùng kín và bộ phận riêng tư trên cơ thể mình hoặc cơ thể người của khác.



Báo động chạm

Ai đó chạm vào vùng kín của người khác hoặc yêu cầu người khác chạm vào vùng kín của mình.



Báo động ôm

Khi có ai đó ôm, bế bất thường. Đây là mức báo động đỏ, thể hiện tình trạng nguy hiểm ở mức độ cao, cần ngay lập tức có những phản ứng phù hợp.



Báo động một mình

Khi ở một mình với người lạ, nhận thấy dấu hiệu người đó nhìn, nói, chạm,... đến cơ thể mình.

Biểu lộ thái độ trong hành vi ứng xử tương ứng

Thao tác biểu lộ thái độ: Ngay khi báo động xảy ra, các em cần thể hiện thái độ quyết liệt và dứt khoát. Tuy nhiên, với mỗi mức độ báo động, có thể biểu lộ thái độ với cường độ khác nhau, nhưng thái độ chung cần truyền tải được là: cương quyết không đồng ý, bình tĩnh, biểu lộ sự tự tin, không sợ hãi.

Thao tác thể hiện hành vi ứng xử tương ứng: Ngay khi xuất hiện các dấu hiệu cảnh báo, các em cần có những hành vi tương thích đáp lại để ngăn chặn sự tiếp diễn của các báo động. Các thao tác hành vi như:

– Nói “Không”, “Không được làm như thế!”, “Dừng lại!”, “Em không muốn làm thế!”, “Không được nói như thế!”,... Đặc biệt, với báo động chạm, cần yêu cầu đối tượng dừng hành động ngay lập tức bằng lời nói mạnh mẽ, dứt khoát, thậm chí có thể hét lên.

– Đi khỏi hoặc bỏ chạy: Ngay khi xảy ra báo động, cần đi khỏi nơi nguy hiểm hoặc thoát khỏi đối tượng xâm hại ngay lập tức bằng cách rời khỏi hoặc bỏ chạy.

– Chia sẻ: Khi các dấu hiệu báo động trên xảy ra, ngoài việc biểu lộ thái độ cũng như các phản ứng hành vi tương ứng, các em cần có thao tác chia sẻ bằng cách kể lại những dấu hiệu cảnh báo với người thân hoặc với người lớn an toàn mà các em tin tưởng để phòng ngừa các tình huống tương tự.

Hỗ trợ bạn bè khi bị xâm hại tình dục

Xử lý tình huống nếu chứng kiến bạn mình bị xâm hại tình dục:

– Không làm khán giả (khoanh tay đứng nhìn) hoặc lảng tránh (phớt lờ và bước đi).

– Không chống lại bạo lực bằng bạo lực, không nên quát tháo, nói những lời lăng mạ hay xông vào đánh kẻ xâm hại tình dục nhằm bảo vệ nạn nhân.

– Nên làm phân tâm kẻ xâm hại tình dục hay tạo ra một lối thoát bằng cách nói thật to câu gì đó, như: “Có người đến kia!”, “Chú bảo vệ ơi!”,... rồi cùng nạn nhân bỏ chạy thật nhanh (nhưng chỉ nói như vậy khi cảm thấy an toàn).

– Nên cố gắng tìm thêm bất kì sự trợ giúp nào ngay lúc đó (người qua đường, người dân ở khu vực xung quanh, nhanh chóng gọi điện cho người lớn đáng tin cậy như bố, mẹ nạn nhân, giáo viên chủ nhiệm, lực lượng cảnh sát,...).

Hành động phù hợp khi được bạn chia sẻ mình bị xâm hại tình dục hoặc gây ra hành vi xâm hại tình dục:

– Thể hiện sự đồng cảm và giúp đỡ bạn để bạn nhanh chóng thoát ra khỏi tình trạng tiêu cực như sợ hãi, lo lắng, trầm cảm, tức giận, thất vọng,...

– Tin tưởng bạn, trở thành người bạn biết lắng nghe, đồng cảm và thấu hiểu bạn mình.

– Cảm ơn bạn vì bạn đã tin tưởng và nói với bạn rằng em luôn sẵn lòng làm bất cứ điều gì tốt nhất để có thể giúp đỡ bạn. Không nên khuyên bạn như: “Cậu cứ phớt lờ nó đi!” hay “Từ nay, cậu hãy tránh xa nó ra!”,...

– Tìm cách thông báo cho người thân của bạn hoặc người đáng tin cậy về sự việc, thể hiện thái độ hợp tác và cùng họ giúp đỡ bạn.

– Khuyến khích bạn nói ra vấn đề với người lớn mà bạn tin tưởng để bạn vừa không cảm thấy cô độc vừa có được sự trợ giúp tốt nhất. Nếu bạn không sẵn sàng thì hãy đề nghị để mình đi cùng với bạn ấy.

– Không nên nản chí nếu đã nói chuyện với người lớn (bố mẹ, thầy cô,...) mà vẫn chưa thấy tình hình thay đổi, biến chuyển. Nên tiếp tục cố gắng bằng cách nói chuyện thêm với các thầy cô khác để có nhiều người tham gia hơn vào việc giúp bạn.

– Tìm kiếm và cung cấp cho bạn một vài số điện thoại/đường dây nóng có thể hỗ trợ khi gặp xâm hại tình dục.

GHI NHỚ:

- Học cách nói “Không” một cách mạnh mẽ và dứt khoát nếu không muốn tham gia vào bất kì hoạt động hoặc mối quan hệ nào với người khác.
- Không tiếp xúc với người lạ, biết cách bảo vệ thông tin cá nhân.
- Học cách nhận diện tình huống có nguy cơ bị xâm hại tình dục, liên hệ ngay với người có thể giúp đỡ đáng tin cậy.
- Học cách đối diện, không xấu hổ hoặc sợ hãi khi nói về việc bị xâm hại tình dục.
- Nếu bị xâm hại dẫn đến có thai ngoài ý muốn cần có sự tư vấn, giúp đỡ của bác sĩ.

PHẦN 2

**CÁC HOẠT ĐỘNG
TRUYỀN THÔNG VỀ
CHĂM SÓC SỨC KHỎE
SINH SẢN
VỊ THÀNH NIÊN NỮ**



VAI TRÒ CỦA ĐOÀN THANH NIÊN, ĐỘI THIẾU NIÊN TRONG HOẠT ĐỘNG HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHOẺ SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN NỮ TRONG CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

1. Quan điểm của Đoàn Thanh niên, Đội Thiếu niên về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên

Chăm sóc, giáo dục sức khỏe cho thanh niên, VTN là một nội dung quan trọng trong công tác Đoàn, Đội và phong trào thanh niên, có ý nghĩa chiến lược và đặc biệt quan trọng nhằm góp phần bồi dưỡng và phát huy vai trò của thế hệ trẻ trong công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Chăm sóc, giáo dục sức khỏe cho thanh niên, VTN phải được tổ chức thông qua các phong trào hành động của tuổi trẻ.

Đảm bảo tính thống nhất về mặt tổ chức của Đoàn, Đội sự lãnh đạo của Đảng, sự hỗ trợ của chính quyền và các ban ngành, đoàn thể khác.

Phải đảm bảo tính tự nguyện, phải phát huy được vai trò chủ động, sáng tạo, xung kích đi đầu của tổ chức Đoàn Thanh niên, Đội Thiếu niên.

Phải thường xuyên đổi mới về nội dung, phương thức hoạt động trên cơ sở xây dựng đội ngũ cán bộ Đoàn, Đội có đủ kiến thức, kỹ năng và tâm huyết trong triển khai các hoạt động chăm sóc SKSS VTN.

Tăng cường công tác chỉ đạo, xây dựng, phổ biến các mô hình chăm sóc sức khỏe VTN trong các nhà trường.

2. Vai trò của Đoàn Thanh niên, Đội Thiếu niên trong các hoạt động hướng dẫn chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ

Đoàn Thanh niên, Đội Thiếu niên trong các trường học là lực lượng xung kích đi đầu trong việc thực hiện chủ trương, đường lối của Đảng, chính sách của Nhà nước về chăm sóc sức khỏe và SKSS.

Đoàn Thanh niên, Đội Thiếu niên là các tổ chức chính trị – xã hội của thanh niên, học sinh, đại diện cho quyền và lợi ích hợp pháp của học sinh, VTN trong các trường học, có vai trò to lớn trong việc giáo dục và nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi của học sinh, VTN trong các nhà trường về SKSS và chăm sóc SKSS.

Đoàn Thanh niên, Đội Thiếu niên có vai trò quan trọng trong các hoạt động hướng dẫn chăm sóc SKSS VTN nữ ở các nhà trường THCS, THPT được thể hiện ở những nội dung sau:

– Phối hợp với các lực lượng trong và ngoài nhà trường tổ chức triển khai các hoạt động giáo dục ngoại khoá về chăm sóc SKSS, sức khỏe tình dục (SKTD) cho VTN. Đẩy mạnh truyền thông, giáo dục chăm sóc SKSS, SKTD cho VTN. Tăng cường các hoạt động giáo dục, hướng dẫn chăm sóc SKSS, SKTD cho VTN.

– Tăng cường giáo dục giới tính, giáo dục kỹ năng sống liên quan đến SKSS, SKTD cho VTN; xây dựng góc tư vấn về SKSS với nội dung phù hợp với từng cấp học, khối lớp học trong nhà trường; lồng ghép các nội dung chăm sóc SKSS trong các

hoạt động giáo dục, hoạt động sinh hoạt tập thể, các cuộc thi trong nhà trường;...

– Thực hiện, giám sát các hoạt động về chăm sóc SKSS cho VTN trong trường học theo quy định.

Có hai nhóm kĩ năng mà người làm công tác hướng dẫn chăm sóc SKSS VTN nữ cần phải có, đó là kĩ năng giao tiếp và kĩ năng sử dụng tài liệu truyền thông.

1. Kĩ năng giao tiếp

– Trang phục chỉnh tề, đơn giản, phù hợp với hoàn cảnh, thể hiện sự tôn trọng và không làm phân tán sự chú ý của đối tượng.

– Nhìn vào mắt đối tượng thể hiện sự quan tâm. Khi tiếp xúc với một nhóm người, cần để mắt lần lượt đến từng người, từng nhóm nhỏ. Chỉ nhìn vào mỗi người trong vài giây rồi rời mắt sang người khác. Không nên nhìn chằm chằm hay nhìn quá lâu vào một người.

– Dành thời gian để đối tượng nói lên những điều họ muốn nói, muốn chia sẻ.

– Sử dụng các từ đệm như “à”, “thế à”, “tôi hiểu”,... trong khi nghe đối tượng nói.

– Quan sát một cách tế nhị, lịch sự, bao quát, liên tục và khách quan.

– Đặt câu hỏi vào thời điểm thích hợp. Bắt đầu bằng những câu hỏi đơn giản, dễ trả lời. Sử dụng câu hỏi đóng và câu hỏi mở xen kẽ nhau một cách phù hợp.

– Khi nói, cần tập trung vào chủ đề chính, xen kẽ một vài câu nói, cử chỉ hài hước khi có thể. Biết dừng đúng lúc (khi thời gian

nói chuyện đủ dài, đã đạt được mục tiêu của buổi nói chuyện hoặc khi đối tượng thể hiện sự mệt mỏi, không tập trung,...).

– Khen, chê đúng lúc, đúng chỗ.



Giao tiếp với vị thành niên nữ

2. Kỹ năng sử dụng tài liệu truyền thông

– Lựa chọn tài liệu phù hợp với nội dung, hình thức truyền thông, sở thích của đối tượng, hoàn cảnh nơi tổ chức hoạt động truyền thông.

– Tìm hiểu kỹ để hiểu thấu đáo nội dung của tài liệu, tập sử dụng thành thạo tài liệu trước khi tiến hành hướng dẫn.

– Phát tài liệu cho đối tượng đúng thời điểm.



Sử dụng tài liệu truyền thông



GỢI Ý MỘT SỐ HOẠT ĐỘNG HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE SINH SẢN VỊ THÀNH NIÊN NỮ TRONG CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ TRUNG HỌC PHỔ THÔNG

1. Treo, dán áp phích, băng rôn

Treo, dán áp phích, băng rôn ở nơi học sinh thường qua lại như cổng trường, lớp học, bảng tin, căng tin.

Mục đích: gây sự chú ý của đối tượng, thông báo về chủ đề cần quan tâm một cách trực quan, thể hiện sự kêu gọi hành động.

2. Phát tin/ bài phát thanh trên loa

Đưa tin trên hệ thống loa của trường bằng cách đọc trực tiếp hoặc mở băng/ đĩa/ USB vào thời điểm nghỉ giải lao, trước hội nghị/ hội thảo, giúp lan toả thông tin tới nhiều người.

3. Phát tờ gấp, tờ tin

Phát tờ gấp, tờ tin đến giáo viên, học sinh (đặc biệt là học sinh nữ).

4. Hướng dẫn thông qua mạng xã hội

– Đăng tin trên website của trường.

– Đưa tin về hoạt động, truyền thông điệp trên một số ứng dụng mạng xã hội như Zalo, Viber, Facebook,...



5. Tư vấn

– Giúp học sinh tiếp nhận được thông tin chính xác, rõ ràng nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi quan niệm cá nhân về chăm sóc SKSS VTN nữ.

– Giúp các em hiểu rõ vấn đề của mình, thảo luận giúp đỡ các em lựa chọn giải pháp và đưa ra quyết định phù hợp để giải quyết vấn đề.

– Nhằm hỗ trợ, giúp đỡ về tâm lí tình cảm, ổn định tinh thần.

– Hỗ trợ các em thay đổi hành vi.



Tư vấn chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên nữ

6. Sinh hoạt câu lạc bộ

– Nói chuyện chuyên đề.

– Hội thảo, tọa đàm.

– Sinh hoạt văn nghệ, biểu diễn nghệ thuật.

– Giới thiệu sách báo, trưng bày triển lãm,...

7. Tổ chức cuộc thi

Mục đích:

– Đánh giá kiến thức và khả năng thực hành của học sinh về chăm sóc SKSS VTN nữ.

– Khuyến khích các em và cộng đồng quan tâm đến chủ đề này.

Các hình thức tổ chức cuộc thi:

- Thi biểu diễn văn nghệ.
- Thi tìm hiểu kiến thức trực tiếp hoặc trực tuyến.
- Thi sáng tác thơ, ca, hò, vè.
- Thi hùng biện.
- Thi vẽ tranh tuyên truyền.

Chuẩn bị cho cuộc thi:

- Lập kế hoạch chi tiết.
- Lập danh sách đơn vị dự thi, ban tổ chức và ban giám khảo.
- Chuẩn bị kinh phí, địa điểm, phương tiện.
- Chuẩn bị nội dung cuộc thi.
- Hợp các bên liên quan, thống nhất kế hoạch, chương trình.
- Gửi giấy mời các thành phần tham gia.
- Truyền thông trước, trong và sau cuộc thi.

Tổ chức thi và trao giải thưởng:

- Giám sát hỗ trợ các đơn vị tham gia.
- Tổ chức chấm thi công bằng, minh bạch.
- Công khai kết quả cuộc thi giữa ban tổ chức với ban giám khảo và các bên liên quan.
- Chuẩn bị giải thưởng phù hợp và trao thưởng.

Hoạt động sau cuộc thi:

- Tổng kết, đánh giá kết quả cuộc thi.
- Quảng bá rộng rãi về cuộc thi để tạo tiếng vang và tinh thần tốt cho cuộc thi sau. Hoạt động này cũng khích lệ học sinh, VTN và cộng đồng tăng cường tìm hiểu các kiến thức và thực hành chăm sóc SKSS VTN.

Tài liệu tham khảo

- 1) Bộ Giáo dục và Đào tạo, *Hướng dẫn giáo dục giới tính và tình dục toàn diện trong Chương trình Giáo dục Trung học cơ sở*, 2020.
- 2) Bộ Y tế, *Hướng dẫn Quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản*, 2016.
- 3) Bộ Y tế, *Hướng dẫn truyền thông trực tiếp về chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên*, 2022.
- 4) Bộ Y tế, *Kỹ năng truyền thông giáo dục sức khỏe trực tiếp*, 2018.
- 5) Dự án Sẵn sàng cho sức khỏe, Cao Bằng, *Bộ tài liệu Hướng dẫn giáo dục và truyền thông trong trường học về sức khỏe sinh sản và tình dục vị thành niên*, 2007 – 2011.
- 6) Hệ thống Trường quốc tế Canada (CISS), *Sổ tay chính sách bảo vệ trẻ em (2019 – 2020)*.
- 7) Luật Trẻ em 2016, số 102/2016/QH13.
- 8) Phòng ngừa xâm hại tình dục trẻ em (*Hướng dẫn thảo luận với cha mẹ và người chăm sóc trẻ*), 2014.
- 9) *Vị thành niên, những điều cần biết về sức khỏe sinh sản và tình dục* (Chương trình phát triển cộng đồng lấy trẻ em làm trọng tâm tại Lào Cai, 2018)
- 10) www.moh.gov.vn
- 11) www.treem.gov.vn