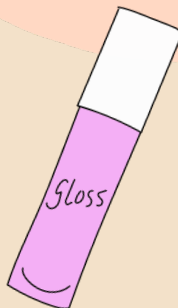
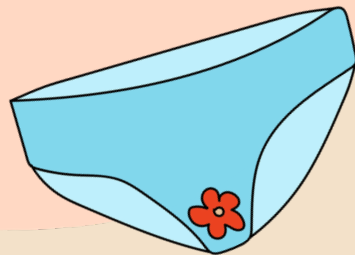
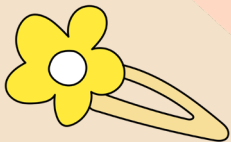


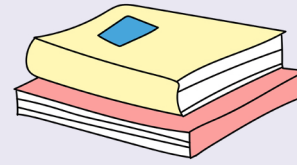
Tâm Sự Bạn Gái



family
planning nsw

Reproductive & Sexual Health

KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH NSW - SỨC KHỎE SINH SẢN & TÍNH DỤC



Trong tập sách này, bạn sẽ được tìm hiểu về:

Một số thay đổi mà con gái sẽ trải qua khi lớn lên



Kinh nguyệt là gì?

Tại sao con gái lại có kinh?

Cách sử dụng các sản phẩm vệ sinh

Cách con gái có thể tự chăm sóc bản thân khi có kinh



Tập sách này dành cho các bạn gái muốn tìm hiểu thêm về tuổi dậy thì và kinh nguyệt



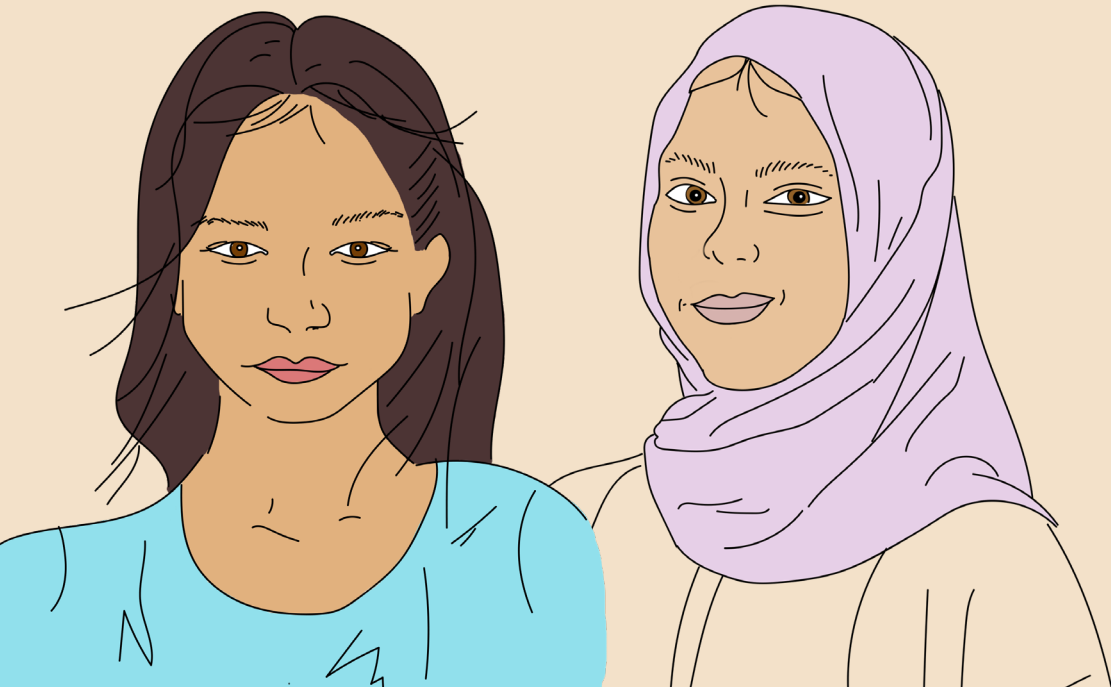
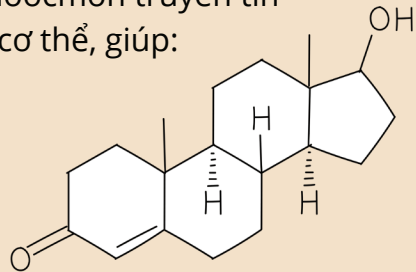
Dậy thì là gì?

Dậy thì là thời điểm mà các bé gái và bé trai bước vào giai đoạn trưởng thành.

Đây là thời điểm có rất nhiều thay đổi xảy ra. Những thay đổi này đều do nội tiết tố (hormon) gây ra.

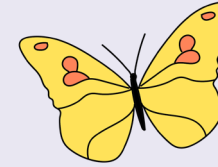
Hormon là những chất hóa học rất nhỏ do cơ thể chúng ta tạo ra. Trong thời kỳ dậy thì, các hormon truyền tín hiệu đến các bộ phận khác trong cơ thể, giúp:

- bật
- tắt
- thay đổi chức năng



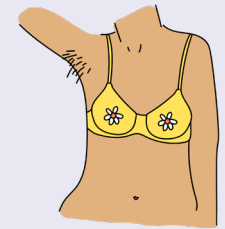
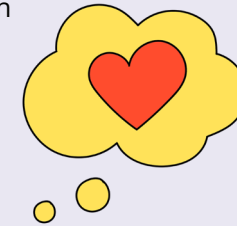
Tại sao lại có tất cả các thay đổi này?

Khi trải qua tuổi dậy thì, các bạn gái:



Bắt đầu trở nên độc lập hơn. Điều này cũng đồng nghĩa rằng các bạn có thể đưa ra nhiều lựa chọn cho riêng mình

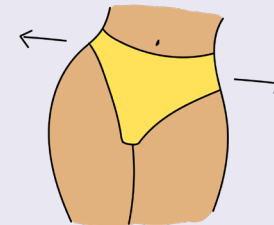
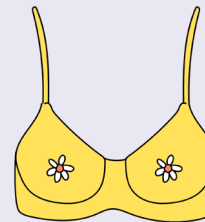
Có thể dành nhiều thời gian hơn cho bản thân hay bạn bè và bớt dành thời gian cho gia đình



Có thể hay buồn hoặc dễ nổi giận hơn

Có thể có những cảm nhận khác nhau về mọi người xung quanh và bắt đầu thấy thích ai đó hơn là một người bạn đơn thuần

Mọc lông ở những vị trí mới, chẳng hạn như mặt, nách, bộ phận sinh dục



Ngực phát triển. Đôi khi còn gọi là "núi đôi"

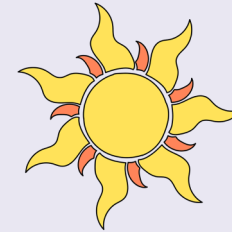
Phát triển chiều cao và hông rộng hơn

Bắt đầu kỳ kinh nguyệt

Bộ phận Sinh dục Nữ

Kinh nguyệt là gì?

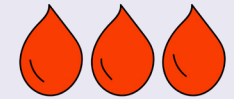
Kinh nguyệt:



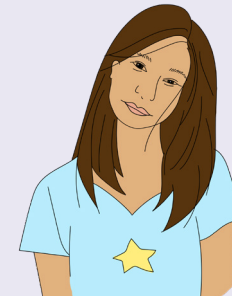
Là điều hiển nhiên



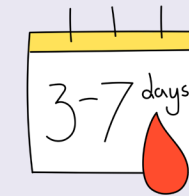
Không có gì phải xấu hổ cả



Đôi khi được gọi là hành kinh hoặc chu kỳ kinh nguyệt



Thường bắt đầu khi bạn gái 11-14 tuổi



Thường kéo dài trong 3-7 ngày



Có thể một số bạn gái sẽ cảm thấy đau. Nhưng việc này cũng tùy vào cơ địa của mỗi bạn.

Kinh nguyệt là một phần của **chu kỳ kinh nguyệt**.

Chu kỳ kinh nguyệt kéo dài trong **khoảng 28 ngày**. Điều này đồng nghĩa rằng bạn gái sẽ có kinh khoảng một tháng một lần.



Bộ phận sinh dục đôi khi còn được gọi là "vùng kín". Bộ phận sinh dục của nữ bao gồm âm hộ, môi âm hộ và âm vật.

Âm vật là một cơ quan có kích cỡ nhỏ và nhạy cảm, nằm ở phía trên cùng của âm hộ



Âm hộ là bộ phận bên ngoài của cơ quan sinh dục nữ

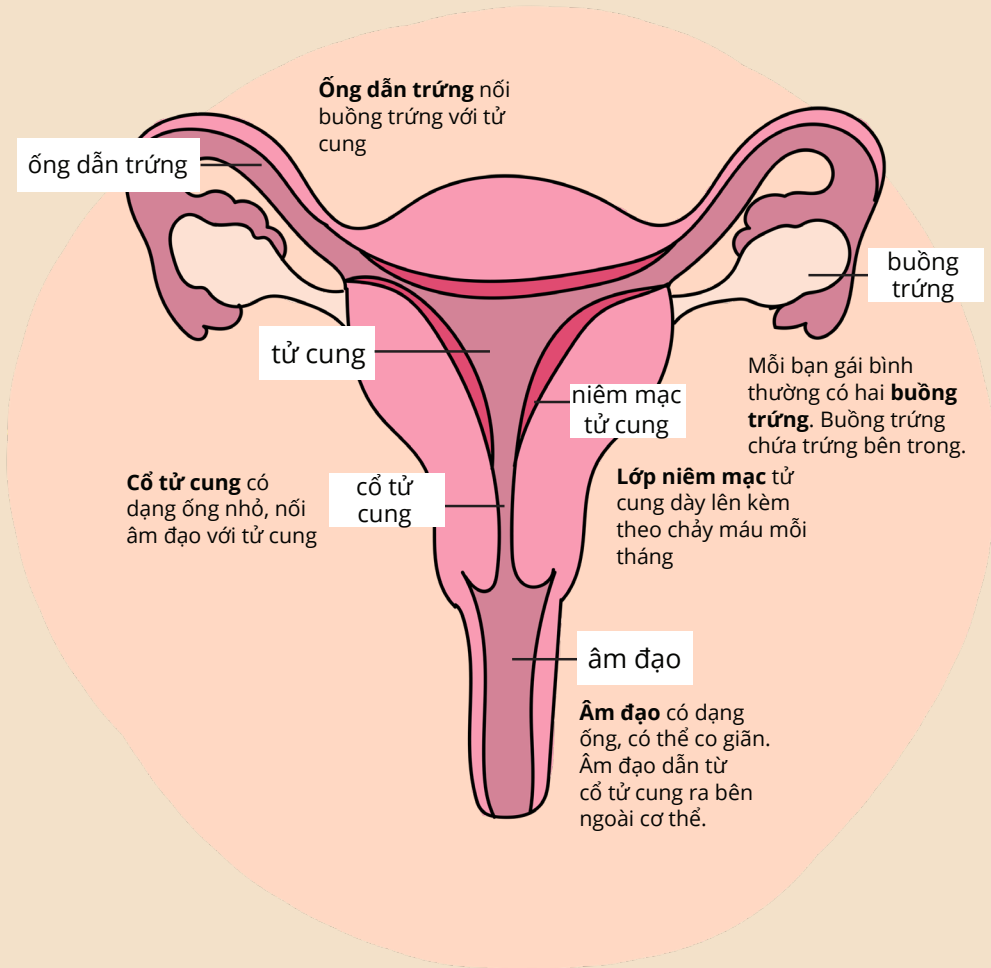
Âm đạo là bộ phận bên trong của cơ quan sinh dục nữ.

Các **môi âm hộ** bao gồm cặp môi lớn và cặp môi nhỏ, cấu tạo bằng da

Môi âm hộ bao quanh và bảo vệ âm đạo

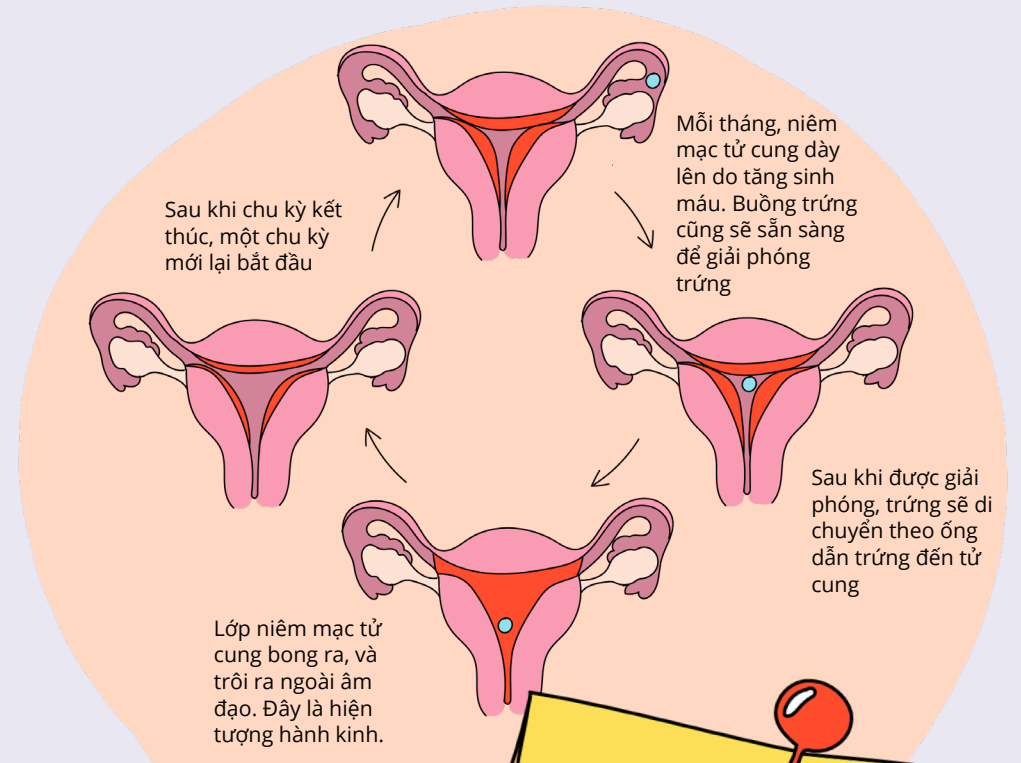
Hệ Sinh dục

Hệ sinh dục nữ có các bộ phận khác nhau:



Chu kỳ kinh nguyệt

Có rất nhiều điều đang diễn ra bên trong cơ thể bạn gái trong chu kỳ kinh nguyệt!

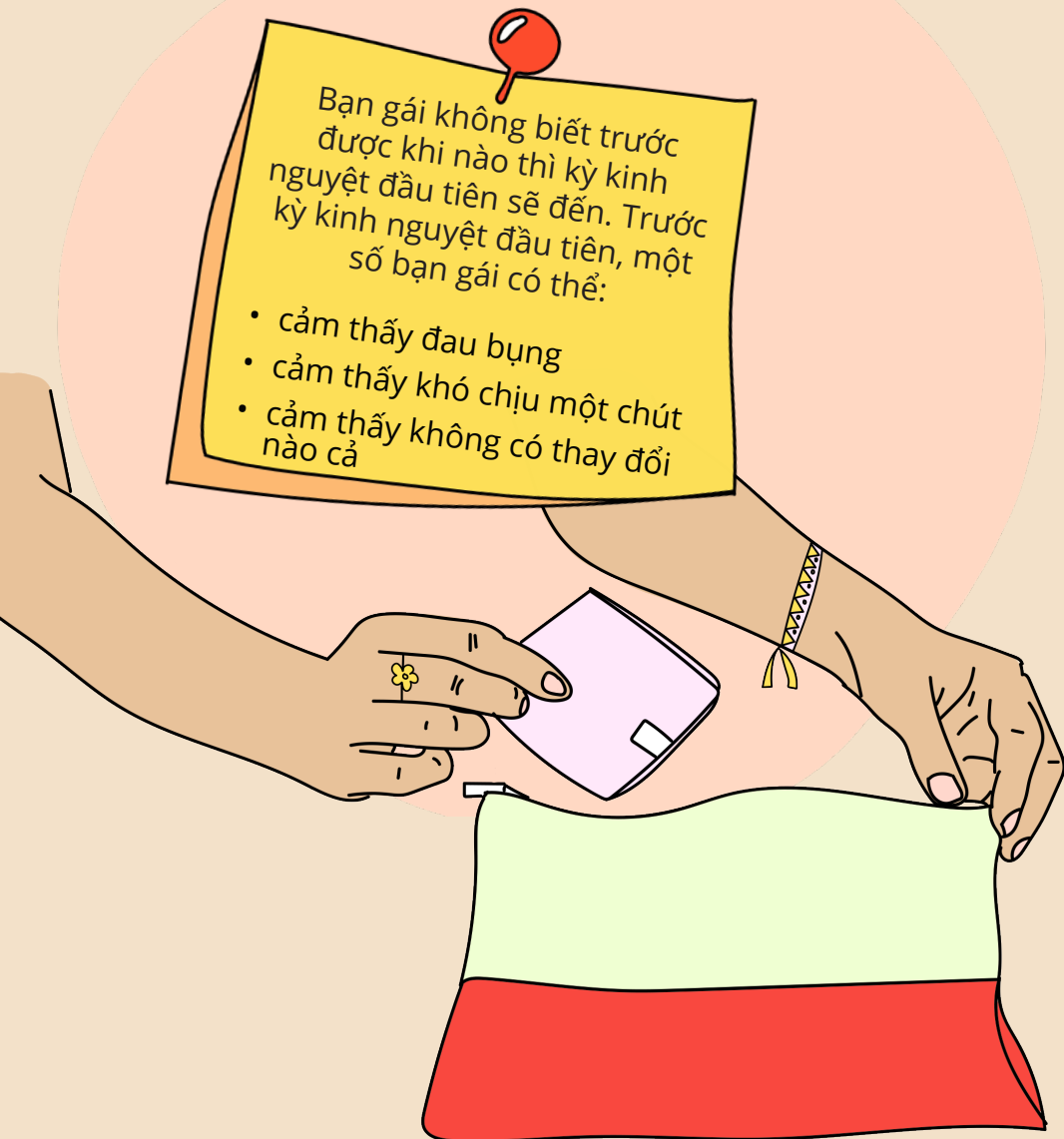


Bạn có biết?

Khi bạn gái có kinh, điều đó cũng đồng nghĩa với việc bạn gái có thể mang thai nếu quan hệ tình dục. Khi bạn gái mang thai, lớp niêm mạc tử cung sẽ không bong tróc. Do đó, bạn gái sẽ không thấy kinh nữa. Và lớp niêm mạc tử cung cũng sẽ dày lên giúp thai nhi phát triển.

Một số người cho rằng máu kinh là máu bẩn. Đây không phải là sự thật. Máu kinh là máu bảo hiệu sức khỏe tốt.

Chuẩn bị cho kỳ kinh nguyệt đầu tiên



Bạn gái không biết trước được khi nào thì kỳ kinh nguyệt đầu tiên sẽ đến. Trước kỳ kinh nguyệt đầu tiên, một số bạn gái có thể:

- cảm thấy đau bụng
- cảm thấy khó chịu một chút
- cảm thấy không có thay đổi nào cả

Kỳ kinh nguyệt đầu tiên thường khá nhẹ nhàng, tức là bạn gái có thể không ra máu nhiều lắm và kỳ kinh này thường cũng không kéo dài lâu. Máu kinh có thể trông giống như những đốm đỏ hoặc nâu dính trong quần lót, và bạn gái có thể thấy ẩm ướt một chút giữa hai chân.

Một số bạn gái có thể cảm thấy dễ chịu khi có kinh lần đầu. Điều này cho thấy các bạn đang lớn! Một số bạn khác lại có thể thấy sợ hãi.

Điều này cũng hết sức bình thường.



Chị ơi! Hình như em mới có kinh.

Tuyệt quá. Em có cần băng vệ sinh không?

Nếu thấy lo lắng hay sợ hãi, bạn gái có thể tâm sự với:

- bạn bè, giáo viên hoặc cố vấn học đường
- cha mẹ hoặc người trong gia đình
- y tá bằng cách gọi cho **Kế hoạch hóa Gia đình NSW Talkline theo số điện thoại 1300 658 886**. Nếu cần hỗ trợ phiên dịch khi nói chuyện với y tá, bạn gái có thể gọi cho **Dịch vụ Biên Phiên dịch (TIS) theo số điện thoại 131 450** và bày tỏ mong muốn được nói chuyện với Kế hoạch hóa Gia đình NSW.

Bạn có biết?

Khi mới bắt đầu có kinh, chu kỳ kinh nguyệt có thể vẫn chưa đều. Và điều này có nghĩa là bạn gái có thể:

- không có kinh mỗi tháng
- ra nhiều máu
- không ra máu nhiều lắm
- ra máu trong một thời gian dài
- ra máu trong một thời gian ngắn
- ra máu giữa các kỳ kinh nguyệt

Theo thời gian, kinh nguyệt của bạn gái cũng sẽ trở nên đều đặn hơn.

Bạn có biết?

Máu kinh có thể khác nhau. Đôi khi máu có thể:

- đỏ sáng
- đỏ sẫm
- nâu
- lỏng
- đặc hoặc vón cục

Lưu lượng và màu sắc của máu qua mỗi kỳ kinh nguyệt có thể khác nhau. Tất cả đều rất bình thường.

Mẹo!

Các bạn gái có thể theo dõi chu kỳ kinh nguyệt của mình qua ứng dụng theo dõi chu kỳ kinh nguyệt trên điện thoại. Nhờ đó, các bạn sẽ biết được kỳ kinh nguyệt tiếp theo của mình là khi nào. Bạn gái có thể tìm kiếm và tải "ứng dụng theo dõi chu kỳ kinh nguyệt" (period tracking apps)

Chuẩn bị sẵn sàng

Các bạn gái có thể không biết khi nào kỳ kinh nguyệt đầu tiên của họ sẽ đến, nhưng họ có thể chuẩn bị sẵn sàng cho thời điểm đó. Có nhiều cách khác nhau mà các bạn gái có thể chuẩn bị cho kỳ kinh nguyệt đầu tiên của mình.

Các bạn gái có thể:

- tìm hiểu về các sản phẩm vệ sinh đang sẵn có
- quyết định xem mình sẽ sử dụng sản phẩm nào
- học cách sử dụng nó
- chuẩn bị túi nguyệt san và mang theo bên mình

Túi nguyệt san là một chiếc túi nhỏ, có thể là hộp đựng bút hoặc một chiếc túi nhỏ

Bên trong túi, bạn gái có thể chuẩn bị sẵn:

- các sản phẩm vệ sinh
- một chiếc quần lót sạch sẽ
- túi nhựa hoặc túi giấy
- thuốc giảm đau, như paracetamol

Đôi khi máu kinh có thể rỉ ra quần lót. Điều này cũng rất bình thường. Bạn gái có thể thay quần lót sạch.

Bạn gái có thể cất quần lót bẩn trong túi nhựa đã chuẩn bị sẵn trong túi nguyệt san, và giặt nó khi về đến nhà.

Sản phẩm vệ sinh

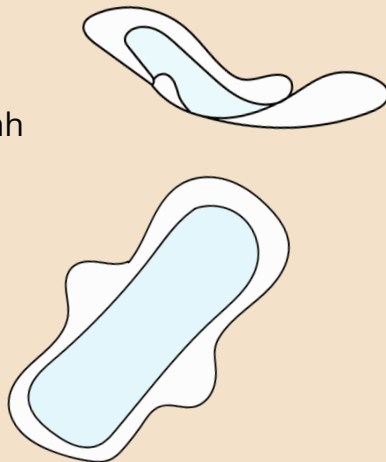
Có **nhều loại** sản phẩm vệ sinh khác nhau. Và các bạn gái cũng có nhiều lý do khác nhau để lựa chọn sản phẩm vệ sinh phù hợp với mình. Một số lý do đưa ra có thể là:

- sản phẩm nào cho bạn gái cảm giác thoải mái nhất. Cơ thể mỗi bạn đều khác nhau, nên mỗi bạn gái sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi sử dụng một số loại sản phẩm, trong khi các sản phẩm khác lại cho cảm giác ít thoải mái hơn.
- lý do về môi trường
- giá cả
- niềm tin, tập quán văn hóa hoặc tôn giáo

Tất cả các lý do này đều hợp lý. Bạn gái có quyền chọn bất kỳ sản phẩm vệ sinh nào mà bản thân thấy phù hợp.

Băng vệ sinh

Băng vệ sinh được dán bên trong quần lót, với miếng dính ở dưới đáy. Miếng dính này có tác dụng giữ cho băng vệ sinh cố định. Băng vệ sinh sẽ thấm hút máu kinh chảy ra khỏi âm đạo.

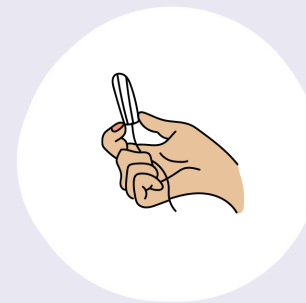
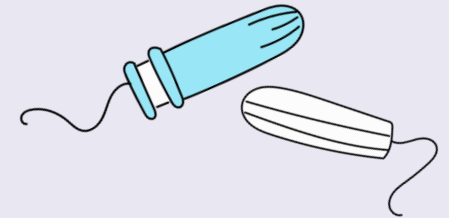


Tampon

Tampon là băng vệ sinh dạng ống nhỏ làm bằng bông, và được đặt bên trong âm đạo để thấm hút máu kinh. Bạn gái có thể dùng ngón tay để đẩy tampon vào trong âm đạo.

Các bước sử dụng tampon:

1. rửa tay
2. mở tampon
3. giữ một đầu tampon (chỗ có dây treo)
4. chọn tư thế thoải mái:
 - ngồi trên bồn cầu
 - ngồi xổm hoặc
 - đứng và kê một chân lên bệ ngồi toilet
5. dùng ngón tay hoặc thiết bị chuyên dụng để đẩy tampon vào âm đạo
6. đẩy tampon vào càng sâu càng tốt
7. chừa sợi dây ở bên ngoài âm đạo

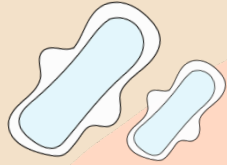


Cách lấy tampon ra:

1. kéo sợi dây ở đầu tampon xuống
2. dùng giấy vệ sinh gói tampon lại
3. bỏ tampon vào thùng rác vệ sinh

Khi mới sử dụng tampon, bạn gái có thể cảm thấy hơi lạ hoặc không thoải mái. Có thể phải sau một vài lần bạn gái mới thấy quen và thoải mái được. Một khi tampon đã được đưa vào trong, bạn gái sẽ không còn thấy khó chịu. Và việc đưa tampon vào cũng sẽ không còn đau nữa.

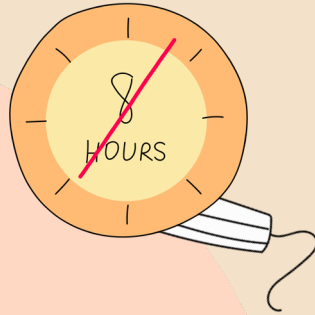
Bạn có biết?



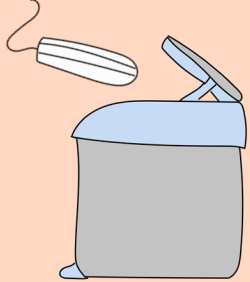
Băng vệ sinh và tampon có nhiều kích cỡ khác nhau. Các sản phẩm có kích thước siêu to/dày dành cho các bạn gái có lượng máu kinh nhiều hơn. Các sản phẩm kích thước thường dành cho các bạn gái có lượng máu kinh ít hơn.



Bạn gái nên thay băng vệ sinh 3-4 tiếng một lần



Bạn gái nên thay tampon vài tiếng một lần, nhưng lưu ý không nên quá 8 tiếng.



Băng vệ sinh và tampon nên được gói trong giấy vệ sinh và bỏ vào thùng rác vệ sinh. Nếu không có thùng rác vệ sinh, bạn gái có thể bỏ vào thùng rác thông thường cũng được.

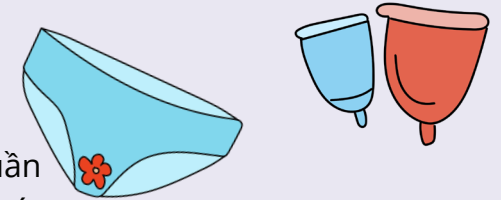


Bạn gái có thể mua băng vệ sinh và tampon ở hiệu thuốc hoặc siêu thị.

Cốc nguyệt san

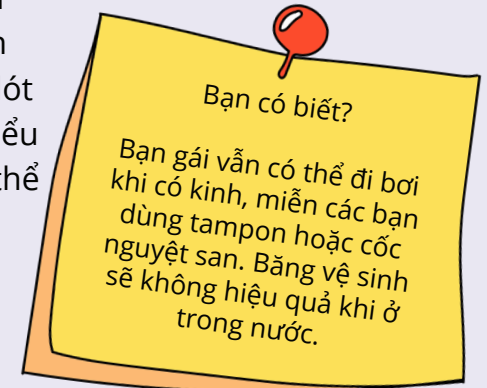
Cốc nguyệt san là một chiếc cốc nhỏ làm bằng silicone, và được đặt bên trong âm đạo để đựng máu kinh. Các bạn gái có thể tự đưa cốc nguyệt san vào. Lưu ý rửa tay trước và sau khi sử dụng cốc nguyệt san.

Bạn gái có thể mua cốc nguyệt san tại một số cửa hàng trực tuyến. Lưu ý tuân theo hướng dẫn đi kèm với cốc nguyệt san.



Quần lót nguyệt san

Quần lót nguyệt san là loại quần lót có lớp lót dày, giúp thấm máu kinh nguyệt. Quần lót nguyệt san có thể giặt và tái sử dụng. Quần lót nguyệt san có nhiều kích cỡ và kiểu dáng khác nhau. Các bạn gái có thể mua tại một số siêu thị hoặc các cửa hàng trực tuyến.



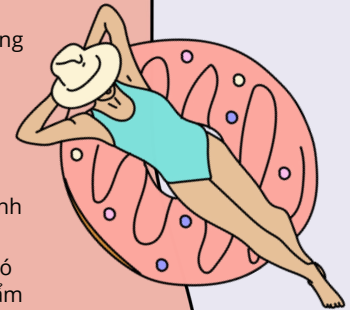
Bạn có biết?

Bạn gái vẫn có thể đi bơi khi có kinh, miễn các bạn dùng tampon hoặc cốc nguyệt san. Băng vệ sinh sẽ không hiệu quả khi ở trong nước.

Mẹo!

Nếu có kinh khi đang ở trường hoặc không ở nhà, và quên không đem theo sản phẩm vệ sinh, bạn gái có thể:

- hỏi thử bạn bè xem họ có băng vệ sinh hay tampon dự trữ không
- hỏi xin băng vệ sinh hoặc tampon từ nữ giáo viên hoặc y tá của trường. Hầu hết các trường đều trữ sẵn sản phẩm vệ sinh dự phòng
- gấp một ít giấy vệ sinh và đặt bên trong quần lót. Việc này có thể tạm giúp bạn gái phần nào cho tới khi tìm được sản phẩm vệ sinh cần thiết. Nhưng tốt nhất là bạn gái nên chuẩn bị sẵn sàng trước.





Màng trinh là lớp màng mỏng cấu tạo bởi mô da, che một phần cửa âm đạo. Màng trinh có thể bị giãn ra khi bạn gái chơi thể thao, chạy hoặc đạp xe. Khi đưa tampon vào bên trong âm đạo, màng trinh cũng có thể theo đó bị kéo giãn.

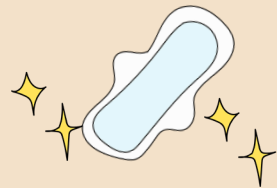
Nếu màng trinh của bạn gái bị kéo giãn, điều đó cũng đồng nghĩa với việc bạn gái có thể sẽ không chảy máu trong lần quan hệ đầu tiên. Đây là lý do tại sao một số bạn gái không muốn dùng tampon trước khi bắt đầu quan hệ tình dục. Lựa chọn này cũng rất bình thường. Mỗi bạn gái đều có quyền lựa chọn sản phẩm vệ sinh phù hợp với họ.

Thơm mát suốt cả ngày

Khi bạn gái bắt đầu bước qua tuổi dậy thì và có kinh, điều quan trọng là các bạn phải biết:



Tắm rửa hàng ngày. Khi có kinh, bạn gái vẫn có thể tắm gội bình thường. Một số bạn gái thậm chí còn thích tắm hơn khi đến kỳ kinh nguyệt.



Thay sản phẩm vệ sinh thường xuyên, giúp ngăn máu tràn ra quần lót và ngăn mùi



Mặc quần áo và đồ lót sạch sẽ



Rửa tay trước và sau khi sử dụng sản phẩm vệ sinh

PMS và Đau bụng Kinh

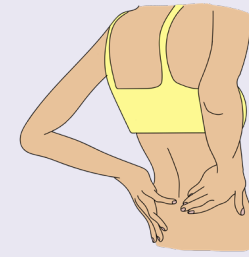
Hội chứng tiền kinh nguyệt đôi khi còn được gọi là PMS.

PMS là một nhóm các triệu chứng. Thỉnh thoảng, các bạn gái sẽ có các triệu chứng PMS trước khi có kinh. PMS thường biến mất khi bạn gái có kinh. PMS là điều hết sức bình thường, nhưng mỗi người có thể có các triệu chứng PMS khác nhau. Một số bạn có thể có nhiều triệu chứng PMS, trong khi một số bạn có thể không cảm thấy gì cả. Điều này cũng hoàn toàn bình thường.

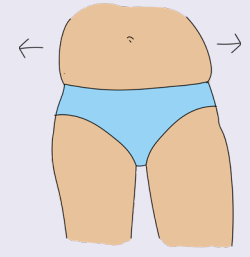
Khi mắc hội chứng tiền kinh nguyệt, bạn gái có thể:



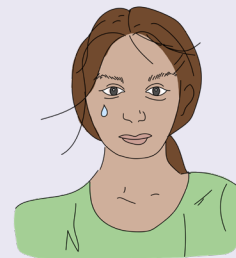
Cảm thấy mệt mỏi hay khó chịu



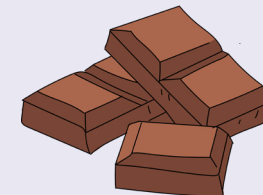
Đau bụng hoặc thắt lưng



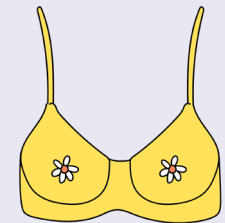
Đầy bụng



Dễ cảm thấy buồn hay tức giận

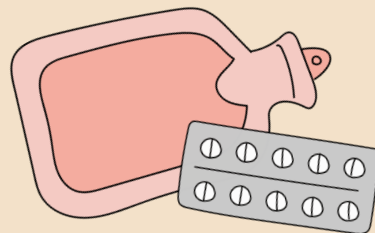


Cảm thấy đói hoặc thèm một số loại thức ăn hơn thường lệ



Đau ngực

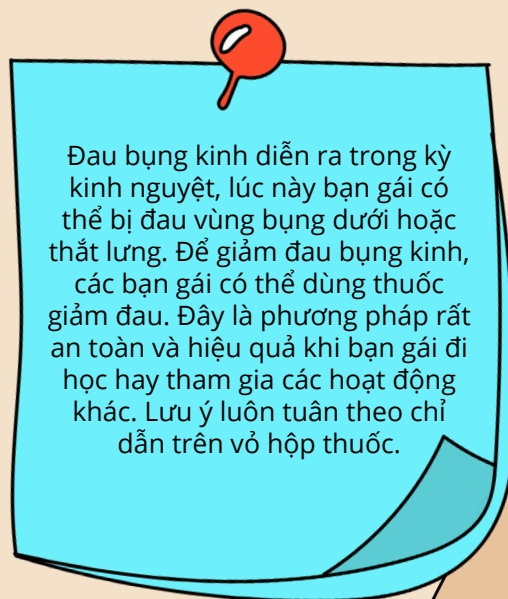
Một số việc bạn gái có thể làm để giúp xoa dịu các hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS).



Các bạn gái có thể:

- trò chuyện với bạn bè hoặc tập thể dục khi cảm thấy buồn
- nghe nhạc êm dịu hoặc tập thiền khi cảm thấy tức giận
- tắm nước ấm, giúp giảm đau bụng kinh

- chườm túi chườm nóng ở vùng bụng và lưng giúp giảm đau bụng kinh
- uống thuốc giảm đau như paracetamol giúp giảm đau bụng kinh



Đau bụng kinh diễn ra trong kỳ kinh nguyệt, lúc này bạn gái có thể bị đau vùng bụng dưới hoặc thắt lưng. Để giảm đau bụng kinh, các bạn gái có thể dùng thuốc giảm đau. Đây là phương pháp rất an toàn và hiệu quả khi bạn gái đi học hay tham gia các hoạt động khác. Lưu ý luôn tuân theo chỉ dẫn trên vỏ hộp thuốc.

Khi Nào Các Bạn Gái Cần Trợ Giúp?

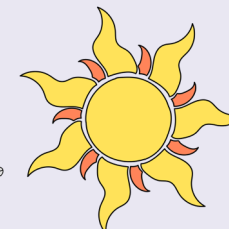
Điều quan trọng đối với bạn gái là vẫn phải đi học ngay cả khi đang bị đau bụng do kinh nguyệt. Các bạn gái nên trao đổi với **Bác sĩ Gia đình** hoặc đến phòng khám **Kế hoạch hóa Gia đình NSW** nếu cơn đau bụng kinh quá mức nghiêm trọng, khiến bạn gái không thể:



Đi học



Đi làm



Làm những việc thường nhật



Tập trung

Các bạn gái nên trao đổi với bác sĩ gia đình hoặc đến phòng khám Kế hoạch hóa Gia đình NSW trong trường hợp:

- máu thấm tràn băng vệ sinh và quần áo ngay cả khi đã thay băng thường xuyên
- xuất hiện các cục máu đông với kích thước lớn hơn đồng 50 xu
- phải thay băng vệ sinh và tampon suốt cả đêm
- phải thay băng vệ sinh hoặc tampon hàng giờ
- không thể đi ra ngoài vì kinh ra quá nhiều
- có kinh hơn 7 ngày
- có nhiều cơn đau bụng kinh
- chu kỳ kinh nguyệt không đều

Trong giai đoạn con gái mới bắt đầu có kinh, thường chu kỳ kinh nguyệt sẽ chưa đều. Nhưng nếu sau 6 tháng mà chu kỳ kinh nguyệt vẫn thất thường thì tốt nhất là bạn gái nên đi khám bác sĩ.

Để tìm hiểu thêm thông tin về kinh nguyệt, các bạn gái có thể:

Nói chuyện với y tá bằng cách gọi cho **Kế hoạch hóa Gia đình NSW Talkline theo số 1300 658 886**. Nếu cần hỗ trợ phiên dịch khi nói chuyện với y tá, bạn gái có thể gọi cho **Dịch vụ Biên Phiên dịch (TIS) theo số 131 450** và bày tỏ mong muốn được nói chuyện với Kế hoạch hóa Gia đình NSW.

Truy cập trang mạng Know Your Health (Tìm hiểu về Sức khỏe của Bạn) tại địa chỉ **<https://www.fpnsw.org.au/know-your-health>**
Nhấp vào tab “periods (kinh nguyệt)”.

Được tài trợ bởi Bộ Y tế, Chính phủ Úc.
Được hỗ trợ bởi Bộ Y tế NSW.