

VỆ SINH KINH NGUYỆT

Phần A. Kiến thức cơ bản

1. Chu kỳ kinh nguyệt

Kinh nguyệt là việc ra máu định kỳ qua âm đạo của phụ nữ. Các đợt hành kinh lặp đi lặp lại tạo thành chu kỳ kinh nguyệt. Khoảng thời gian từ ngày đầu tiên của đợt hành kinh này đến khi bắt đầu đợt hành kinh sau là một chu kỳ.

Một chu kỳ kinh nguyệt trung bình kéo dài khoảng 22 - 35 ngày. Trong chu kỳ một trứng phát triển, màng trong tử cung dày lên để chuẩn bị cho trứng làm tổ (nếu trứng thụ tinh). Trứng chín rụng ra khỏi buồng trứng, đi vào ống dẫn trứng. Trứng ở trong ống dẫn trứng nếu gặp tinh trùng, trứng có thể thụ tinh. Nếu trứng không thụ tinh, thì màng trong sẽ bong ra kèm theo máu, tức là bắt đầu hành kinh. Đó là kết thúc một chu kỳ kinh nguyệt, bắt đầu một chu kỳ mới.

2. Kinh nguyệt bắt đầu lúc nào?

Các em gái thường bắt đầu có kinh vào lứa tuổi 11 - 18, một số em có sớm hơn vào lúc 9 tuổi, người khác có thể bắt đầu muộn hơn, điều đó hoàn toàn bình thường. Một đợt hành kinh thường kéo dài từ 3 - 7 ngày. Mỗi đợt hành kinh có lượng kinh nguyệt khoảng 8- 10 thìa canh (100 - 150 ml).

3. Những bất thường trong chu kỳ kinh nguyệt:

- **Băng kinh:** Mỗi lần có kinh thì máu ra nhiều hơn bình thường, thay băng tới 10 lần trong ngày, có khi máu chảy cả xuống chân gây choáng váng đôi khi bị ngất xỉu.

- **Mất kinh:** đã từng có kinh, sau đó đột ngột không thấy kinh nữa. Nguyên nhân có thể do người phụ nữ có thai, trong thời gian sau đẻ, sau khi sảy thai, đang cho con bú, cũng có thể do một số bệnh như lao phần phụ, viêm phần phụ hay ung thư phần phụ...

- **Vô kinh:** Không có kinh kéo dài hoặc vĩnh viễn. Thường gặp trong trường hợp chậm dậy thì, teo buồng trứng bẩm sinh, cường tuyến thượng thận bẩm sinh, suy tuyến yên, lao sinh dục, tật bẩm sinh đường sinh dục...

- **Kinh ít:** Có nghĩa là kinh nguyệt ít đến mức nó có vẻ như chỉ có vết máu mà thôi. Đây là rối loạn kinh nguyệt, có thể do ảnh hưởng của bệnh toàn thân hay bệnh tại cơ quan sinh dục, mà cũng có thể do căng thẳng thần kinh.

- **Rong kinh:** Là hiện tượng đợt hành kinh kéo dài trên 7 ngày.

- **Rong huyết:** Là hiện tượng ra máu không liên quan đến kỳ kinh. Có thể là do nhiễm khuẩn hoặc bất thường ở cổ tử cung.

4. Vệ sinh kinh nguyệt:

Cần tắm rửa hàng ngày bằng nước sạch, nước ấm hoặc với xà phòng tắm hoặc nước rửa vệ sinh (có bán ở các hiệu thuốc). Máu kinh nguyệt có mùi hôi đặc

trung khi máu tiếp xúc với không khí và vi khuẩn. Vì vậy, rửa bộ phận sinh dục hàng ngày bằng xà phòng nhẹ và nước sạch là cần thiết.

Khẩu phần ăn nên tăng lượng rau và hoa quả để cung cấp chất dinh dưỡng và chất xơ vì táo bón có thể gia tăng sự khó chịu khi có kinh.

Có thể dùng băng vệ sinh để thấm kinh nguyệt. Băng vệ sinh khi thấm kinh nguyệt sẽ có mùi hôi. Vì thế, băng vệ sinh cần được thay ít nhất bốn lần trong một ngày tùy thuộc vào lượng kinh và mức độ mồ hôi thoát ra.

Từ lần thấy kinh đầu tiên, nên mang theo trong túi xách băng vệ sinh chưa sử dụng phòng khi cần thiết trong thời gian có kinh, hoặc chuẩn bị cho một đợt hành kinh mới.

Tập thể dục nhẹ nhàng và nghỉ ngơi đầy đủ cũng quan trọng trong thời gian có kinh.

5. Một số điều cần lưu ý khi bạn gái có kinh?

Trong kỳ kinh, các tuyến của tử cung rất dễ bị tổn thương. Chính vì lẽ đó mà chúng ta cần phải vệ sinh thật tốt vì vi khuẩn rất dễ xâm nhập vào tử cung và có thể gây bệnh làm tổn thương hệ thống sinh sản của bạn.

Trong kỳ kinh, một số bạn gái cảm thấy đau vùng háng, eo và phần bụng dưới, đó là do co bóp của tử cung gây ra. Có một vài cách chống đau bạn có thể thử nghiệm: Có thể chườm nóng, ngâm chân vào nước nóng, lấy gối đè lên bụng, xoa bóp lưng. Nếu đau nhẹ, có thể làm một việc gì đó sẽ quên đau. Một số bạn dùng cao ích mẫu hoặc thuốc điều kinh Đông Y cũng có hiệu quả. Ngoài ra khi đau bụng nhiều, bạn có thể dùng một số thuốc Tây Y giảm đau, nhưng trước khi dùng, bạn nên hỏi ý kiến của cán bộ y tế.

Nói chuyện với ai đó về kinh nguyệt là rất có ích, có thể nói với mẹ, hoặc bà, hoặc cô, hoặc bạn lớn tuổi hơn, hoặc chị em họ. Bạn gái có thể biết thêm nhiều điều hữu ích từ một người đã có kinh nguyệt. Ví dụ như khi hành kinh cảm thấy như thế nào? Cần phải làm gì để chuẩn bị cho kỳ kinh đầu tiên? Mua băng vệ sinh ở đâu? Sử dụng như thế nào? Các thông tin này có thể giúp cho bạn gái chuẩn bị cho kỳ kinh nguyệt đầu tiên, cho dù điều đó xảy ra ở nhà bạn hay bạn đang đi chơi với bạn bè hay đang ở trường học. Bạn có thể mang băng vệ sinh trong ví, hoặc túi, cặp của mình khi đi xa nhà, hoặc tới trường.

PHẦN B

Hướng dẫn tổ chức truyền thông nhóm chủ đề “Kinh nguyệt tuổi dậy thì”

I. Mục tiêu giao lưu: *Sau buổi truyền thông, các thành viên tham dự sẽ:*

- Nâng cao hiểu biết về những vấn đề mà các em gặp phải trong tuổi dậy thì, đặc biệt là kinh nguyệt và những vấn đề liên quan đến kinh nguyệt.

- Có khả năng thực hành vệ sinh và chăm sóc sức khỏe bản thân.

II. Thời gian giao lưu: 90 phút

III. Chuẩn bị:

1. *Phương tiện:* Phong, bìa màu, Giấy Ao, Băng dính hai mặt, Bút dạ, Quà cho các thành viên tham dự, tài liệu ruyền thông.

2. *Địa điểm:* Làm ở nơi có diện tích đủ rộng: Lớp học, sân trường, nhà văn hoá, hội trường... Kê ghế theo hình chữ U hoặc hình tròn để mọi người có thể nhìn thấy nhau.

3. *Thành phần tham dự:* là các bạn gái tuổi vị thành niên.

IV. Hình thức tổ chức: Thảo luận nhóm. Nói chuyện chuyên đề. Thi trắc nghiệm. Lồng ghép các hoạt động vui chơi, giải trí, các hoạt động văn nghệ cùng các trò chơi tập thể.

V. Mô tả hoạt động:

Hoạt động 1: Khởi động

- *Thời gian:* 10 phút.

- *Hình thức:* Trò chơi: “Chanh chua - Cua kẹp”

- *Cách chơi:* Tất cả thành viên tham gia giao lưu đứng thành một vòng tròn. Tất cả các thành viên xoè tay ra, lấy ngón trỏ của bàn tay trái đặt lên giữa lòng bàn tay phải của người bên cạnh. Khi hướng dẫn viên hô “Chanh” thì tất cả các thành viên hô “Chua”. Khi hướng dẫn viên hô “Cá” thì tất cả các thành viên đồng thanh hô “Bơi”. Khi hướng dẫn viên hô “Cua” thì tất cả thành viên hô “Kẹp” và đồng thời rút tay trái của mình ra khỏi lòng bàn tay của người bên cạnh, tay phải nắm nhanh và chặt lấy ngón tay trỏ của người kế tiếp.

Luật chơi: Ai bị nắm ngón tay trái là thua. Hướng dẫn viên không hô “Kẹp” mà đã nắm tay hoặc rút ngón trỏ ra là cũng bị thua. Người nào thua sẽ bị loại ra khỏi cuộc chơi. Cố gắng tìm ra khoảng 5- 6 người thua cuộc và sau đó đưa ra hình thức phạt cho những người thua này.

Chú ý: Hướng dẫn viên có thể dùng nhiều từ khác nhau như: cá - bơi, chanh - chua, muỗi - đốt, cua - kẹp, hổ - vồ... để đánh lừa người chơi.

Hoạt động 2: Tóm tắt kỳ sinh hoạt lần trước và giới thiệu nội dung buổi giao lưu này. Thời gian: 10 Phút

Hoạt động 3: Tìm hiểu về những nội dung liên quan đến kinh nguyệt

- *Thời gian:* 35 phút

- *Nội dung:* Hành kinh là gì? Vì sao mọi người dùng từ “Chu kỳ kinh nguyệt”? Những ảnh hưởng của kinh nguyệt có thể gây ra cho bạn gái trước, trong và sau kỳ kinh? ý nghĩa của việc bắt đầu có kinh nguyệt ?

- *Hình thức:* Thảo luận nhóm: Chia các thành viên thành 2 nhóm để thảo luận các câu hỏi trên trong thời gian 10 phút.

Mời đại diện các nhóm lên trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình, sau đó các thành viên khác bổ sung ý kiến cho nhau.

Cuối cùng HDV kết luận những nội dung của phần này: nên tận dụng tất cả các ý kiến của các nhóm và ý kiến đóng góp của các thành viên, sau đó bổ sung thêm thông tin (*được trình bày trong phần lý thuyết*)

Các thông điệp cần ghi nhớ

Về kiến thức:

Hành kinh là hiện tượng chảy máu từ âm đạo ra ngoài có tính chất chu kỳ và hiện tượng này thực chất là niêm mạc tử cung bong ra và thải ra ngoài. Máu kinh đỏ nhưng không đông, chỉ chứa ít máu còn lại là các chất niêm mạc của tử cung.

Các đợt hành kinh lặp đi lặp lại tạo thành chu kỳ kinh nguyệt. Khoảng thời gian từ ngày đầu tiên của đợt hành kinh này đến khi bắt đầu đợt hành kinh sau là một chu kỳ. Một chu kỳ kinh nguyệt trung bình kéo dài khoảng 22 - 35 ngày.

Các em gái thường bắt đầu có kinh vào lứa tuổi 11 - 18, một số có sớm hơn, một số có muộn hơn, điều đó hoàn toàn bình thường. Một đợt hành kinh thường kéo dài từ 3 - 7 ngày.

Trong kỳ kinh, các tuyến của tử cung rất dễ bị tổn thương. Một số bạn gái cảm thấy đau vùng háng, eo và phần bụng dưới, đó là do co bóp của tử cung gây ra.

Khi các bạn nữ bắt đầu có kinh nguyệt là dấu hiệu của sự trưởng thành từ cô bé trở thành thiếu nữ, đây là hiện tượng sinh lý bình thường. Các bạn không phải lo lắng, sợ hãi. Tuy nhiên cần nhớ rằng khi bạn gái đã có kinh nếu quan hệ tình dục không bảo vệ dù chỉ một lần thì bạn gái có thể có thai ngoài ý muốn.

Về Kỹ năng:

Nói chuyện với ai đó về kinh nguyệt là rất có ích, có thể nói với mẹ, hoặc bà, hoặc cô, hoặc bạn lớn tuổi hơn, hoặc chị em họ. Bạn gái có thể biết thêm nhiều điều hữu ích từ một người đã có kinh nguyệt.

Nếu có những bất thường về kinh nguyệt các bạn cần chia sẻ với mẹ để đến các cơ sở y tế được tư vấn và chữa trị kịp thời.

Hoạt động 4: Hỏi đáp về vệ sinh kinh nguyệt.

Thời gian: 25 phút

Hình thức: Hái hoa dân chủ

Nội dung: Những điều bạn gái cần lưu ý khi có kinh; Vệ sinh kinh nguyệt

Các thông điệp cần ghi nhớ

Các bạn gái cần lưu ý:

Trong kỳ kinh, các tuyến của tử cung rất dễ bị tổn thương, vi khuẩn rất dễ xâm nhập vào tử cung và có thể gây bệnh làm tổn thương hệ thống sinh sản của bạn.

Trong kỳ kinh, một số bạn gái cảm thấy đau vùng háng, eo và phần bụng dưới, đó là do co bóp của tử cung gây ra.

Vệ sinh trong kỳ kinh:

Cần tắm rửa và rửa bộ phận sinh dục hàng ngày bằng nước sạch, nước ấm hoặc với xà phòng tắm hoặc nước rửa vệ sinh trong thời gian có kinh.

Nên ăn nhiều rau và hoa quả trong thời gian có kinh.

Dùng băng vệ sinh và thay băng ít nhất bốn lần trong một ngày.

Tập thể dục nhẹ nhàng và nghỉ ngơi đầy đủ trong thời gian có kinh.

Hoạt động 5: Lấy ý kiến của các thành viên về buổi sinh hoạt.

Thời gian: 10 phút

Hình thức: dán giấy

Cách tiến hành:

+ Kẻ bảng gồm 3 cột trên một tờ giấy A0, ở cột 1 dán mặt cười, cột 2 dán mặt bình thường và cột 3 dán mặt méo.

+ Cắt nhiều hình hoa hoặc trái tim nhỏ.

+ Hướng dẫn các thành viên tham gia phát biểu ý kiến cảm nghĩ của mình và dán vào cột mình lựa chọn.

+ Tổng hợp những hình hoa hoặc hình trái tim. Hướng dẫn viên đánh giá buổi sinh hoạt có kết quả hay không?.

Hoạt động 6: Tổng kết buổi sinh hoạt và giới thiệu nội dung và nơi sinh hoạt lần sau. Thời gian: 5 phút; Hình thức: Thuyết trình.

Phần C: Các câu hỏi để hướng dẫn viên tham khảo

Câu 1: *Em đang học lớp 9, ở lớp em nhiều bạn nữ đã có kinh nguyệt rồi nhưng em và một số bạn nữa vẫn “chưa thấy gì” như vậy có phải là “bất bình thường” không?*

Trả lời: Kinh nguyệt là dấu hiệu quan trọng báo hiệu bạn gái đã đến tuổi dậy thì, tức là đã có hiện tượng “rụng trứng”. Điều đó có nghĩa rằng bạn gái đã có khả năng sinh sản, hay nói cách khác là có thể sẽ có thai nếu có quan hệ tình dục. ở tuổi của bạn, hầu hết các bạn nữ đã dậy thì. Tuy nhiên, tuổi dậy thì đến sớm hay muộn còn tùy thuộc từng người, chính vì thế nên bạn cứ yên tâm, có thể là bạn sẽ dậy thì muộn hơn các bạn cùng lứa và điều đó là bình thường. Nếu bạn vẫn lo lắng vì cảm thấy cơ thể mình *không bình thường lắm*, bạn có thể đến gặp bác sĩ chuyên khoa sức khỏe sinh sản để được khám và tư vấn.

Câu 2: *Em muốn biết, kinh nguyệt ở đâu ra ạ?*

Trả lời: Hàng tháng, sẽ có một trứng rụng ra từ buồng trứng, trứng sẽ được loa vòi hứng lấy, rồi được vận chuyển vào trong vòi trứng. Nếu trứng gặp được

trùng sẽ được thụ tinh và di chuyển xuống buồng tử cung, vì mình trong lớp niêm mạc dày xốp và làm tổ ở đó, phát triển thành một thai nhi.

Nếu trứng không được thụ tinh, 14 ngày sau khi trứng rụng, lớp niêm mạc tử cung dày xốp kia không có trứng làm tổ, sẽ thoái hoá, bong ra cùng với một lượng máu thoát ra đường âm đạo, đó chính là kinh nguyệt.

Câu 3: Kinh nguyệt có ... đáng sợ không?

Trả lời: ở những người bình thường, khoẻ mạnh, máu kinh là vô trùng, nghĩa là không có vi khuẩn, vậy nên không có gì đáng sợ cả. Tuy nhiên, buồng tử cung bình thường đóng kín, trong giai đoạn kinh nguyệt lại hé mở để kinh nguyệt thoát ra, thêm nữa, lớp niêm mạc tử cung lại đang bị tổn thương, chảy máu nên trong giai đoạn này, nếu không giữ gìn vệ sinh cẩn thận thì rất dễ bị nhiễm khuẩn.

Câu 4: Vậy thì giữ vệ sinh kinh nguyệt thế nào cho đúng ạ?

Trả lời: Trước hết, trong giai đoạn hành kinh, chúng ta không nên dầm mình trong nước, đặc biệt là nước bẩn như: nước ao, nước suối... Khi vệ sinh hàng ngày, chỉ dùng nước sạch để rửa ngoài, không thụ nước vào bên trong âm đạo để rửa. Thường xuyên thay băng vệ sinh ngày 3-4 lần (tùy theo lượng máu kinh). Có thể dùng băng vệ sinh bán sẵn, nhưng cần chọn loại có khả năng thấm hút tốt và cần kiểm tra hạn dùng và bao gói có còn nguyên vẹn hay không trước khi sử dụng. Băng vệ sinh cần được bảo quản ở nơi khô ráo, sạch sẽ. Trong trường hợp không có điều kiện mua băng bán sẵn, các bạn có thể dùng khăn xô cắt thành từng miếng 25 x 25 cm, giặt sạch, phơi khô, gấp lại dùng cũng rất tốt. Lưu ý rằng sau khi dùng xong lại giặt sạch, phơi khô cất đi để lần sau dùng tiếp. Khi phơi khăn xô, nhớ phơi ở nơi thoáng mát, nhiều ánh nắng mặt trời vì ánh nắng mặt trời có thể tiêu diệt được vi khuẩn.

Câu 5: Trong những ngày có kinh em hay bị đau bụng, thế có nguy hiểm không và em phải làm thế nào ạ?

Trả lời: Trong kỳ kinh, một số bạn gái cảm thấy đau vùng háng, eo và phần bụng dưới. Điều đó hoàn toàn bình thường, đó là do co bóp của cơ tử cung gây ra, có một vài cách chống đau bạn có thể thử nghiệm: Chườm nóng, ngâm chân vào nước ấm, lấy gối đè lên bụng, xoa bóp lưng. Nếu đau nhẹ, có thể làm một việc gì đó sẽ quên đau. Một số bạn dùng cao ích mẫu hoặc điều hoà kinh nguyệt của Đông y cũng có hiệu quả. Ngoài ra, nếu đau nhiều bạn có thể dùng một số thuốc tây y giảm đau, nhưng trước khi dùng, bạn nên hỏi ý kiến của cán bộ y tế.

Câu 6. Một số nhận thức sai lầm thường gặp:

➤ Phụ nữ trong những ngày hành kinh thường không sạch sẽ.

Sai – Nếu “Bẩn” thì có thể gây nhiễm trùng hoặc nhiễm độc. Máu kinh thì không như vậy, nó vô trùng và không có mùi khi chưa tiếp xúc với môi trường bên ngoài. Nhưng khi máu và màng tử cung ra đến ngoài âm đạo thì tiếp xúc ngay với nhiều loại vi trùng có sẵn ở đó và trở nên có mùi hôi. Chính mùi hôi này mới gây định kiến không hay về kinh nguyệt. Nếu người phụ nữ tắm rửa thường xuyên và thay băng vệ sinh thì sẽ luôn cảm thấy sạch sẽ và thoải mái.

➤ ***Không nên tắm trong khi bị hành kinh***

Sai – Quan niệm này hoàn toàn không có khoa học. Thói quen như không tắm, nhịn đói và thụt rửa đều rất có hại. Mỗi bạn gái cần biết rằng kinh nguyệt là một chức năng bình thường - Không cần thiết phải ngừng các hoạt động hàng ngày trong thời kỳ này.

➤ ***Vẫn có kinh khi có thai***

Sai – Như đã nói ở trên, kinh nguyệt được điều khiển bởi cơ chế thần kinh – nội tiết. Khi có thai, não bộ sẽ chỉ đạo cho buồng trứng không phát triển nang trứng nữa. Niêm mạc tử cung trong giai đoạn này cũng có nhiệm vụ nuôi dưỡng em bé, vì vậy không có hành kinh.