

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý VỀ GIÁO DỤC SỨC KHỎE SINH SẢN TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

Lứa tuổi vị thành niên có rất nhiều sự thay đổi về tâm sinh lý cũng là điểm quan trọng khởi đầu để các em hình thành kỹ năng sống, chuẩn bị cho giai đoạn trưởng thành sau này.

Trong giai đoạn này các em có đặc điểm tâm sinh lý đặc thù như thích thử nghiệm những điều mới mẻ, thích khám phá năng lực bản thân. Chính vì vậy, công tác tuyên truyền sức khỏe sinh sản (SKSS) cho trẻ vị thành niên trong giai đoạn này 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.

Tuổi vị thành niên là gì?

Tuổi dậy thì - vị thành niên là giai đoạn chuyển tiếp từ trẻ em sang người lớn. Độ tuổi vị thành niên là 10 - 18 tuổi.

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.

Sức khỏe sinh sản vị thành niên là tình trạng khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và xã hội của tất cả những yếu tố liên quan tới cấu tạo và hoạt động của bộ máy sinh sản ở tuổi vị thành niên.

Những thay đổi về sinh lý ở tuổi vị thành niên

Với trẻ gái

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: thay đổi ở vú (núm vú nhô lên rõ hơn, hình thành quầng vú và bầu vú, phát triển đầy đủ sau 18 tháng); phát triển xương chậu (khung chậu của nữ tròn hơn và rộng hơn khung chậu của nam); xương đùi, các mô mỡ hình thành đường cong; phát triển chiều cao, cân nặng; bộ phận sinh dục phát triển (âm hộ, âm đạo to ra, tử cung và buồng trứng phát triển); buồng trứng bắt đầu hoạt động bằng việc xuất hiện kinh nguyệt;

Về thay đổi sinh lý: bắt đầu xuất hiện kinh nguyệt. Trong khoảng 1 năm đầu khi có kinh, kinh nguyệt không đều và thời gian hành kinh cũng thay đổi.

Với trẻ trai

Về thời gian: Bắt đầu dậy thì khi trẻ được 10 – 15 tuổi;

Về thay đổi cơ thể: vỡ tiếng; có ria mép xuất hiện và râu ở cằm; phát triển chiều cao và cân nặng; tuyến bã và tuyến mồ hôi phát triển, xương ngực và vai phát triển; các cơ rắn chắc hơn; hình thành trái cổ do sụn giáp phát triển; dương vật và tinh hoàn to lên;

Về thay đổi sinh lý: tinh hoàn hoạt động sinh ra nội tiết sinh dục nam và tinh trùng; biểu hiện xuất tinh, những lần đầu là mộng tinh.

Những thay đổi về tâm lý ở tuổi vị thành niên

Với những đặc điểm sinh lý riêng biệt, trẻ vị thành niên dễ thay đổi tính cách, hành vi ứng xử như sau:

Tính độc lập: trẻ có xu hướng tách ra, ít phụ thuộc vào cha mẹ, chuyển từ sinh hoạt gia đình sang sinh hoạt bạn bè để đạt được sự độc lập. Đôi khi, trẻ có biểu hiện chống đối lại các quan điểm của cha mẹ.

Nhân cách: cố gắng khẳng định mình như một người lớn, có hành vi bắt chước người lớn.

Tình cảm: chuẩn bị cho mối quan hệ yêu đương, học cách biểu lộ tình cảm và điều khiển cảm xúc, phát triển khả năng yêu và được yêu, tỏ thái độ thân mật trong mỗi quan hệ với người khác.

Tính tích hợp: thu thập thông tin từ cha mẹ, nhà trường, bạn bè, xã hội,... để tạo ra giá trị của bản thân, tạo sự tự tin và cách ứng xử.

Trí tuệ: trẻ vị thành niên thường thích lập luận, nhìn sự vật theo quan điểm lý tưởng hóa.

Nguy cơ hay gặp ở tuổi vị thành niên

Do những thay đổi trên, trẻ vị thành niên dễ bị dụ dỗ, lường gạt, mua chuộc, xâm hại và dễ bắt chước những thói hư tật xấu.

Những nguy cơ hay gặp ở trẻ là: Quan hệ tình dục không an toàn; Mang thai sớm ngoài ý muốn, dễ sảy thai, đẻ non, nhiễm độc thai, làm tăng nguy cơ tử vong của người mẹ; làm mẹ quá trẻ; trẻ sinh ra thiếu cân, suy dinh dưỡng, mắc bệnh hoặc thậm chí là tử vong; bỏ học giữa chừng, ảnh hưởng tới tương lai; dễ nảy sinh tâm lý chán nản; phải gánh chịu định kiến xã hội; gánh nặng về kinh tế khi nuôi con; phá thai có thể dẫn đến các tai biến như nhiễm trùng, thủng tử cung, vô sinh,... Mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục và thậm chí là HIV/AIDS; Dễ bị lôi kéo sử dụng chất kích thích, chất gây nghiện.

Chăm sóc, giáo dục sức khỏe sinh sản vị thành niên như thế nào?

Thời kỳ vị thành niên, trẻ gặp nhiều vấn đề khủng hoảng, hoang mang về tâm lý. Tuy trưởng thành về mặt cơ thể nhưng trẻ vị thành niên vẫn cần được giúp đỡ, giáo dục từ gia đình và nhà trường để phát triển đúng hướng.

Theo đó, gia đình, nhà trường và chính trẻ vị thành niên cần:

Rèn luyện về kỹ năng sống

Chủ động tìm hiểu kiến thức về giới tính, sức khỏe sinh sản tuổi thành niên từ cha mẹ, thầy cô, người thân và bạn bè;

Tâm sự những lo lắng, băn khoăn với người thân hoặc thầy cô;

Duy trì thời gian biểu học tập, nghỉ ngơi, tập luyện và giải trí phù hợp;

Phân biệt rõ ràng giữa tình yêu và tình bạn trong sáng.

Chăm sóc sức khỏe thể chất và tâm lý

Trẻ cần được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết trong chế độ ăn gồm protein, vitamin, khoáng chất, tinh bột,... Cần có sự quan tâm, chăm sóc, giáo dục của cha mẹ, người thân và thầy cô giáo;

Tránh xa các chất kích thích như rượu bia, thuốc lá, ma túy,...

Cha mẹ cần đặt mình vào vị trí của con, giúp con giải quyết các vấn đề trong cuộc sống. Cha mẹ cần tôn trọng quyết định của con nếu phù hợp. Phụ huynh cũng cần căn cứ vào nhu cầu, sở thích và năng lực của trẻ vị thành niên để hướng nghiệp phù hợp.

Chăm sóc sức khỏe sinh sản vị thành niên

Trẻ nữ cần biết cách vệ sinh thời kỳ kinh nguyệt, đi khám nếu đến 15 – 16 tuổi vẫn chưa có kinh nguyệt và bổ sung viên sắt theo chỉ định của bác sĩ để phòng tránh thiếu máu do thiếu sắt.

Trẻ nam phải biết phát hiện những bất thường về cơ quan sinh dục của mình (hẹp bao quy đầu, ản tinh hoàn, lỗ tiểu có vị trí bất thường) để đi khám kịp thời; không mặc quần lót bó sát, quá chật.

Tránh xa hình ảnh, phim ảnh, trang web đồi trụy, khiêu dâm.

Không nên quan hệ tình dục trước tuổi trưởng thành.

Nếu quan hệ tình dục cần thực hiện tình dục an toàn: chung thủy, sử dụng bao cao su đúng cách mỗi khi quan hệ tình dục để tránh mang thai ngoài ý muốn, bệnh lây qua đường tình dục và nhất là HIV/AIDS.

Giai đoạn dậy thì - vị thành niên là giai đoạn trung gian chuyển mình từ trẻ con sang người lớn ở trẻ. Cần hết sức lưu ý chăm sóc sức khỏe tâm sinh lý của trẻ ở giai đoạn này để con có bước đệm vững chắc cho giai đoạn trưởng thành.

Nguồn: Báo Sức khỏe và Đời sống

BAN GIÁM ĐỐC

CÁN BỘ Y TẾ

NGUYỄN THỊ THANH TÂM