



## bạn trẻ kể chuyện

### Mục lục

- Bạn trẻ kể chuyện:** |  
Hiểu để trân trọng nhau hơn
- Bạn trẻ trải 2**  
**nghiệm:** Từ bạn gái đến chỗ bác sĩ: một con đường không thẳng
- Có thể bạn chưa 4**  
**biết:** Chăm sóc SKSSTD cho TNCN: cần một giải pháp bền vững.  
Những lầm tưởng 6  
phổ biến về dung dịch vệ sinh
- Hỏi về luật và 7**  
**chính sách**
- Tư vấn bạn trẻ:** Khi 8  
"đèn dầu" nổi mụn
- Góc sẻ chia 9**
- Góc thư giãn 9**
- Góc tâm hồn 10**
- Khéo tay 11**

**Chuyên san số 16**  
**Năm 2014**

## Hiểu để trân trọng nhau hơn

"Em làm gì ở phòng khám phụ khoa mà để cho bà Thuộc chủ nhà mắng anh là không đưa em đi khám? Em đi khám gì mà không nói cho anh biết...?". Một loạt các câu hỏi được Huy, bạn trai tôi đặt ra trong giận giữ làm tôi bất giác cũng trở nên lúng túng. Thấy vậy, anh tiếp tục tấn công: "Có phải em có chuyện gì với ai...?"

Câu hỏi với đầy hoài nghi của anh làm cảm giác tự ái của tôi cũng trào lên. Tôi và anh yêu nhau chưa lâu nhưng cũng đâu phải những người xa lạ. Chúng tôi đã là bạn thân từ thời phổ thông trung học, cả hai cùng không đỗ đại học nên mới nhờ các anh, chị cùng quê giới thiệu cho công việc ở cụm công nghiệp Sài Đồng này. Thân nhau và đồng cảnh nên hai đứa mới đến với nhau. Tưởng là hiểu và tin nhau, vậy mà chỉ vì tôi không nói với anh chuyện đi đến phòng khám phụ khoa, anh lại hoài nghi và căn vặn về đủ những chuyện chả liên quan gì đến việc tôi đến phòng khám.

Thường là khi tức đến cao độ thì tôi lại không muốn tranh luận mà chỉ im lặng. Nhưng hôm nay, tôi cảm thấy bị tổn thương thật nhiều, nên khi có quyết định cho riêng mình về mối quan hệ này, tôi đã nói rõ với anh về những suy nghĩ và cảm nhận của mình: "Vào phòng khám nhưng đâu nhất thiết phải khám. Mà nếu có khám về sản phụ khoa thì nó cũng không phải là điều gì tội lỗi. Các bộ phận trên cơ thể của con người đều có thể được khám mà chẳng có liên quan gì đến mối quan hệ của em với anh hay với những người khác. Mấy bữa nay tự nhiên thấy "vùng kín" ngứa ngứa nên tiện đi mua đồ, em vào kiểm tra xem sao. Chẳng có gì là bí mật, nhưng em thấy không nhất thiết phải nói với anh về mọi chuyện. Vậy mà anh lại không tin tưởng người mình yêu".

Anh im lặng hồi lâu rồi nói lời xin lỗi vì không hiểu sao lại gán chuyện tình dục với việc đi khám phụ khoa rồi giận giữ vô cớ. Anh nói rằng thật tốt khi tôi đã nói cho anh hiểu thay vì im lặng như mọi khi. Anh đã bị ảnh hưởng bởi những trao đổi của những người xung quanh mà quên mất đâu mới là giá trị mình theo đuổi, ai mới là người anh phải đặt niềm tin.



*Hiểu để trân trọng nhau hơn*

**Lê Thảo Nhi (KCN Sài Đồng)**



## bạn trẻ trải nghiệm

*Quyền đạt được chuẩn mực cao nhất về sức khỏe sinh sản tình dục (SKSSTD), bao gồm cả tiếp cận dịch vụ chăm sóc SKSSTD<sup>1</sup>.*

*Khi quyền này được thực thi, mọi người được đảm bảo các điều kiện để có thể thụ hưởng những chuẩn mực cao nhất về SKSSTD. Theo đó, việc cung ứng dịch vụ chăm sóc SKSSTD cần phải tính đến những khác biệt của mỗi nhóm để đảm bảo công bằng và bình đẳng cho tất cả mọi người.*

### Từ bạn gái đến chỗ bác sỹ – một con đường không thẳng

“Em thấy mấy lần trước khi cơ quan sinh dục ngứa một chút thì chăm chỉ vệ sinh vài ngày là hết. Nhưng lần này thấy ngứa hơn, khí hư ra nhiều lắm và màu sắc cũng không giống với ngày thường... Em lo lắng nhưng ngại đi khám, mình là con gái đi đến bệnh viện khám chỗ ấy người ta nhìn thấy lại đánh giá”, Minh Thư, Hà Nội.

Đó là tâm sự của một bạn gái gửi thư đến chương trình Tâm sự bạn trẻ 360 nhưng đọc lên hẳn nhiều bạn chưa một lần khám phụ khoa cũng thấy quen quen và cảm giác như bạn ấy nói hộ mình. Hiểu được rằng nhiều bạn, đặc biệt là các bạn gái còn e dè trong việc khám “chỗ ấy”, phóng viên (PV) của Tâm sự bạn trẻ 360 đã tham khảo ý kiến của bác sỹ (BS) Hồ Mai Hoa, thuộc Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe sinh sản Hà Nội về điều mà Minh Thư và nhiều bạn gái đã chia sẻ, để xem sau buổi trao đổi này, bạn gái có thể hạ đổ tấm rào “em ngại” để đến với bác sỹ không nhé!

*PV: Thưa bác sỹ, trước tiên xin bác sỹ cho biết cảm nhận chung của mình khi nghe chia sẻ từ Minh Thư?*

BS: (cười) Con đường từ bạn gái đến chỗ bác sỹ quả là không thẳng chút nào!

*PV: Nếu bạn gái không vượt qua được rào cản là sự ngại ngùng như Minh Thư đã có thì điều gì sẽ xảy ra thưa bác sỹ?*

BS: Dấu hiệu của Minh Thư gợi báo tình trạng viêm nhiễm cơ quan sinh dục. Nhưng nếu bạn ấy ngại đến chỗ bác sỹ thì hẳn là không ai có thể giúp

bạn ấy xác định rõ xem có thực là viêm nhiễm hay không và nếu là viêm nhiễm thì do nguyên nhân gì.



*BS Hồ Mai Hoa*

Trên cơ sở khám, quan sát trực tiếp và thực hiện những xét nghiệm hỗ trợ mới giúp có được chẩn đoán chính xác và có hướng dẫn điều trị phù hợp cho bạn ấy. Còn nếu ngại không đi khám thì có thể từ viêm nhiễm ở âm đạo sẽ dẫn đến viêm nhiễm ngược dòng vào phía trong gây viêm nhiễm cổ tử cung, viêm nội mạc tử cung, viêm phần phụ... từ đó có thể sẽ khiến bạn gái không có khả năng sinh con hoặc nếu chữa trị cũng phải mất rất nhiều thời gian, công sức và tiền của.

*PV: Nhưng thưa bác sỹ, Minh Thư và các bạn gái chỉ thấy ngứa ngứa, và rửa một vài ngày là hết thì hẳn là không đáng lo phải không ạ?*

BS: Câu trả lời là không. Vì viêm nhiễm đường sinh sản có thể có những đợt cấp mà bạn gái nhận diện được thông qua những biểu hiện như Minh Thư đã có: ngứa, tiết dịch nhiều, có mùi hôi... nhưng sau vài ngày cấp,

<sup>1</sup>Quyền SKSSTD (Nguồn: Hiệp hội kế hoạch hoá gia đình quốc tế - IPPF)

chúng có thể lắng xuống. Điều đó không có nghĩa bạn đã khỏi, mà có thể bệnh đã chuyển sang dạng mãn tính.

Với ý kiến của bác sỹ như vậy thì rõ ràng, vấn đề lớn liên quan đến sức khỏe sinh sản của chúng ta có thể khởi đầu ở những điều thật đơn giản. Và không có cách nào khác hơn là đi khám.

Nhưng cũng thật khó vì không biết những người xung quanh sẽ nhìn mình như thế nào? Có khi nào họ lại nghi ngờ mình đi "giải quyết hậu quả" không? Hay là vì "quan hệ tình dục nhiều nên mắc bệnh này bệnh khác?"... Chưa hết, khi khám thì bác sỹ sẽ làm gì nhỉ? Có làm rách cái "ngàn vàng" của mình không nữa?... Ui, mới hình dung thôi nhiều bạn đã thấy... khiếp đảm rồi.

*PV: Là một người làm việc chuyên về sức khỏe sinh sản, bác sỹ có ý kiến như thế nào trước "một bầu lo lắng" ấy của bạn gái?*

**BS:** Đúng là hiện nay cũng còn một số người khi nhìn các bạn gái đến khám phụ khoa sẽ có những suy nghĩ như bạn đã nêu. Tuy nhiên trên thực tế, việc đến khám phụ khoa là một hành động văn minh và rất quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe sinh sản của bạn gái. Hơn nữa, viêm nhiễm cũng có thể do cơ thể tự phát sinh hoặc do những điều kiện khách quan như nguồn nước, vệ sinh không đúng cách... chứ không phải là do quan hệ tình dục dẫn đến mang bệnh như một số người vẫn nghĩ.

Cũng phải lưu ý thêm rằng ngay cả khi

bạn đến với cơ sở y tế chuyên về sản phụ khoa để chữa những bệnh lây truyền qua đường tình dục, hay nạo hút thai thì điều đó cũng không liên



*BS khám phụ khoa ban đầu thường là BS nữ (ảnh minh họa; nguồn Internet)*

quan gì đến vấn đề đạo đức, phẩm chất của một con người. Và các bạn trẻ chính là những người đầu tiên "cải tổ" tư tưởng đến khám phụ khoa nghĩa là có "vấn đề liên quan đến đạo đức" còn đang tồn tại đâu đó ngoài xã hội.

*PV: Vậy bác sỹ sẽ làm những gì khi bạn gái đến khám ?*

Khi đến khám phụ khoa, chúng tôi cần quan sát trực tiếp cơ quan sinh dục của bạn gái để xác định rõ những biểu hiện bề mặt. Qua đó, có được chẩn đoán ban đầu. Chúng tôi cũng cần thực hiện một số xét nghiệm để hỗ trợ chẩn đoán.

Với người chưa quan hệ tình dục thì chúng tôi lấy dịch ở ngay cửa âm đạo để làm xét nghiệm mà không hề tổn hại đến màng trinh.

Cho dù là bác sỹ nam hay bác sỹ nữ khám cho bạn gái thì cái nhìn của chúng tôi là cái nhìn của bác sỹ với bệnh nhân, nhìn để xác định xem có bệnh hay không và đó là cái nhìn

không phán xét, đánh giá (Bác sỹ cười và giải thích thêm: vì nhìn quen và nhìn nhiều rồi mà :)).

Hơn nữa, hiểu được tâm lý e dè của bạn gái nên bác sỹ khám phụ khoa ban đầu ở các cơ sở y tế chuyên về sản phụ khoa thường là bác sỹ nữ, vì thế, các bạn gái có thể an tâm nhé!

Nhưng hẳn là vẫn còn không ít các bạn chưa xóa được rào cản của buổi đầu đi khám phụ khoa. Trong hoàn cảnh này, bạn gái có thể cân nhắc đến việc bệnh có thể tiến triển và dẫn đến những biến chứng khó lường với hiệu quả của việc khám và điều trị sớm để có động lực thúc đẩy bạn gái "mạnh" hơn trong quyết định đi khám phụ khoa.

*PV: Xin chân thành cảm ơn bác sỹ!*

**Nguồn: [tamsubantre.org](http://tamsubantre.org)**





## Có thể bạn chưa biết?

\* Diễn đàn được tổ chức vào ngày 8/6/2014, tại TP Thủ Dầu Một - tỉnh Bình Dương. Tham dự diễn đàn có đầy đủ đại diện lãnh đạo của các cơ quan liên quan như: Tiến sĩ Vũ Đăng Minh, Vụ trưởng Vụ Công tác Thanh niên, Bà Ristu Nacken Phó Trưởng đại diện Quỹ Dân số LHQ tại Việt Nam, Ông Nguyễn Mạnh Dũng, Bí thư Thường trực Ban Chấp hành TW Đoàn, Ông Vũ Thanh Liêm, Giám đốc Trung tâm Thanh thiếu niên Trung ương; đại diện Ủy ban nhân dân và tỉnh đoàn Bình Dương, TP Hồ Chí Minh, các chuyên gia SKSSTD và quyền, cùng với trên 120 đại biểu đại diện cho thanh niên công nhân đến từ KCN của tỉnh Bình Dương và TP Hồ Chí Minh.

## Chăm sóc SKSSTD<sup>2</sup> cho TNCN<sup>3</sup>: cần một giải pháp bền vững

“Tôi hiểu được rằng các bạn đều đang rất trăn trở về việc làm thế nào để chúng ta có được một giải pháp căn cơ trong việc chăm sóc SKSSTD cho thanh niên công nhân...”, Tiến sĩ Vũ Đăng Minh, Vụ trưởng Vụ Công tác Thanh niên - đơn vị phụ trách triển khai dự án sửa đổi Luật Thanh niên năm 2005 của Bộ Nội Vụ chia sẻ cảm nhận như vậy sau một ngày lắng nghe ý kiến của thanh niên công nhân tại Diễn đàn “**VỀ SỰ THAM GIA CỦA THANH NIÊN TRONG TIẾP CẬN THÔNG TIN VÀ DỊCH VỤ CHĂM SÓC SKSS cho thanh niên khu công nghiệp, tại Bình Dương**”<sup>\*</sup>.



Tiến sĩ Vũ Đăng Minh phát biểu tại Diễn đàn

### Hoạt động chăm sóc SKSSTD từ góc nhìn của thanh niên công nhân

Chia sẻ thông tin tại diễn đàn, thanh niên công nhân Bình Dương và TP Hồ Chí Minh ghi nhận những nỗ lực của một số công ty trong việc thực hiện thông tin, truyền thông về SKSSTD cho người lao động như đã tổ chức truyền thông nhóm lớn tại doanh nghiệp, phát tờ rơi, truyền thông thông qua loa phát thanh...; một số doanh nghiệp cũng đã khám phụ khoa cho thanh niên công nhân.

Tuy nhiên, khi nói về hoạt động thông tin, truyền thông, một thực trạng chung cũng được thanh niên công nhân chỉ ra: đó là thời điểm bố trí hoạt động truyền thông không phù hợp (truyền thông sau giờ làm việc hoặc trong ngày nghỉ hiếm hoi của công nhân);

Hoạt động truyền thông không thường xuyên, không rộng khắp ở các công ty. Hình thức truyền thông cũng chưa thực sự hấp dẫn khi chỉ mang tính thuyết trình và người thực hiện còn chưa đảm bảo chất lượng. Sau truyền thông còn thiếu bộ phận tư vấn hoặc hỗ trợ thanh niên công nhân khám và chăm sóc sức khỏe. Cán bộ y tế tại nhà máy (nếu có) cũng không cung cấp được các thông tin liên quan đến SKSSTD.

### Khó khăn đến từ nhiều phía

Hiện trạng trên được các thành viên nhìn nhận từ phía: các bạn cho rằng chính mình còn rụt rè, e ngại khi tiếp cận thông tin, dịch vụ chăm sóc SKSSTD. Nhưng cái chính là các bạn khó sắp xếp thời gian (áp lực ca/kíp) để tham dự các nội dung theo chương trình dự án (nếu có);

Doanh nghiệp chưa thực sự quan tâm đến việc chăm sóc SKSSTD cho thanh niên công nhân: còn chưa dành thời gian để tổ chức các hoạt động thông tin, truyền thông trong giờ làm việc cho người lao động. Và hầu hết chưa bố trí nhân sự chăm lo công tác truyền thông, chăm sóc SKSSTD cho thanh niên công nhân. Các doanh nghiệp cũng chưa có nguồn kinh phí

<sup>2</sup>Sức khỏe sinh sản, tình dục;

<sup>3</sup>Thanh niên công nhân

thực hiện thông tin, truyền thông về vấn đề này.

Thanh niên công nhân cũng nhìn thấy rõ vấn đề không chỉ liên quan đến doanh nghiệp, mà ở tầm cao hơn, vẫn chưa có những quy định hướng dẫn cụ thể về việc thông tin, truyền thông về SKSSTD cho người lao động; chưa có đơn vị giám sát thực hiện công tác này, nên trong bối cảnh nền kinh tế thị trường, các doanh nghiệp sẽ ưu tiên cho việc sản xuất và thực hiện những cái có trong đã có trong Luật.

Những gì không có trong Luật có thể được thực hiện như SKSSTD, nhưng nó không đồng bộ và chỉ mang tính chất kỳ cục, không thường xuyên, không rộng khắp.



Trước thực tế này, cán bộ hành chính nhân sự đề xuất tại Diễn đàn: “*Các lãnh đạo doanh nghiệp không phải không thực hiện, họ luôn tuân thủ những gì có trong Luật.*”

*Vì vậy cần có quy định về việc chăm sóc SKSSTD cho người lao động ở trong Luật. Khi đó các doanh nghiệp sẽ thực hiện nghiêm túc, mà những người làm về hành chính nhân sự như chúng tôi cũng dễ dàng trong việc đưa vào chương trình hoạt động và đề xuất lãnh đạo để thực hiện”.*

## Và giải pháp tháo gỡ

Chia sẻ với những khó khăn của người lao động và đồng tình với đề xuất của cán bộ chính nhân sự, Tiến sĩ Vũ Đăng Minh khẳng định: “chúng ta cần phải có một chính sách căn cơ của nhà nước. Chính sách đó phải được luật hóa. Và việc sửa đổi Luật Thanh niên hiện nay là một cơ hội thuận lợi để đảm bảo điều này. Việc sửa đổi Luật lần này có Hiến pháp với chương mới về Quyền con người, quyền công dân làm nền tảng. Các điểm cần sửa đổi cũng tiếp cận theo hướng quy định rõ trách nhiệm của nhà nước trong việc đảm bảo thực hiện quyền cho thanh niên. Đồng thời cũng có quy định rõ về trách nhiệm thanh tra, kiểm tra giám sát của các cơ quan liên quan, cũng như các chế tài để quản lý.

Cách tiếp cận lần này là chúng tôi xây dựng luật theo hướng: Thanh niên được hưởng những quyền gì trong hiến pháp thì cơ quan nhà nước phải có trách nhiệm đảm bảo để thanh niên được thực hiện đầy đủ các quyền theo quy định của hiến pháp. Chứ không phải trách nhiệm của cơ quan nhà nước là cái gì làm được thì chúng tôi làm cho thanh niên, cái gì không làm được thì chúng tôi lờ đi. Trách nhiệm của nhà nước là phải bảo đảm cho thanh niên được thực hiện đầy đủ các quyền của mình. Nội hàm của các điều khoản trong Luật và ngôn ngữ thể hiện trong luật cũng phải như vậy chứ không phải chỉ “đẩy mạnh” nữa.

Ví dụ vấn đề chúng ta đang bàn từ sáng đến giờ đó là quyền tiếp cận của thanh niên công nhân trong chăm sóc SKSSTD thì trong Luật phải có quy định

về việc **thanh niên có quyền tiếp cận với các dịch vụ chăm sóc SKSSTD**. Trên cơ sở này của Luật, chúng ta sẽ bổ sung vào các nghị định, thông tư hướng dẫn liên quan đến luật doanh nghiệp, luật lao động. Vậy thì các ông chủ doanh nghiệp phải có trách nhiệm tổ chức cung cấp các dịch vụ chăm sóc SKSSTD cho người lao động. Anh phải đảm bảo thời gian, vật chất để cho công nhân được thụ hưởng những dịch vụ đó”.

Những lời tâm huyết của TS Vũ Đăng Minh chia sẻ và lý giải về việc sửa đổi Luật Thanh Niên, đặc biệt là suy nghĩ của ông trong việc khắc phục những khó khăn, thiếu hụt về thông tin, dịch vụ chăm sóc SKSSTD cho thanh niên tại các khu công nghiệp bằng việc ghi nhận đề xuất nội dung về Luật đã giúp cho thanh niên công nhân thấy những tâm tư nguyện vọng của mình thực sự được lắng nghe.

**Hoa Cát**



## CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT?

Lựa chọn sản phẩm rửa phụ khoa thích hợp, an toàn khi dùng hàng ngày, đảm bảo các yêu cầu:

- Làm sạch nhẹ nhàng, giảm ngứa, ngăn ngừa viêm nhiễm phụ khoa;
- Khử mùi hôi vùng kín;
- Dưỡng da vùng kín đem lại cảm giác thoải mái, tự tin cho người dùng.



## Những lầm tưởng phổ biến về dung dịch vệ sinh

Dung dịch vệ sinh phụ khoa ngày càng trở nên thông dụng, nhưng nhiều người vẫn có những lầm tưởng về nó. Dưới đây là những lầm tưởng phổ biến nhất:

### Nếu bị viêm nhiễm, nấm ngứa chỉ cần dùng dung dịch vệ sinh

Liên quan đến viêm nhiễm, nấm ngứa, dung dịch vệ sinh chỉ có tác dụng phòng ngừa chứ không có tác dụng điều trị vì không phải là thuốc. Nên nếu thấy có “sự cố ở vùng kín”, giải pháp là đến phòng khám sản phụ khoa ngay thay vì tự điều trị bằng dung dịch vệ sinh bạn nhé.

### Chỉ nên dùng khi có “sự cố ở vùng kín”

Khi có “sự cố ở vùng kín”, ngoài thuốc để điều trị, các bác sỹ thường kê thêm dung dịch vệ sinh. Việc dùng thêm dung dịch vệ sinh và vệ sinh đúng cách giúp hỗ trợ điều trị để “sự cố ở vùng kín” nhanh chóng được giải quyết hơn. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn chỉ nên dùng khi có “sự cố ở vùng kín” mà nên dùng hàng ngày. Việc dùng hàng ngày vừa giúp chúng ta phòng ngừa viêm nhiễm nấm ngứa, vừa mang lại cảm giác dễ chịu, thoải mái khi “vùng kín” sạch và thơm.

### Loại nào cũng giống nhau và đều có thể dùng hàng ngày

Điều này chắc chắn là không. Các thương hiệu khác nhau sẽ nghiên cứu kỹ về đặc thù của cơ quan sinh dục, tâm lý người tiêu dùng để tạo cho sản phẩm của mình một ưu thế riêng. Đó là vấn đề mang tính chiến lược, cái mà

chúng ta cần quan tâm là sự khác nhau trong thành phần của các loại dung dịch vệ sinh.



### Chọn dung dịch vệ sinh phụ khoa cần đọc kỹ thành phần

Nếu thành phần của dung dịch vệ sinh là các chất kháng sinh, kháng khuẩn thì đây là những dung dịch vệ sinh thường dùng theo chỉ định của bác sỹ trong trường hợp viêm nhiễm để hỗ trợ điều trị.

Các loại dung dịch vệ sinh này không được dùng để vệ sinh cơ quan sinh dục hàng ngày do tính sát khuẩn của chúng cao. Chúng có thể tiêu diệt cả các vi khuẩn có lợi ở âm đạo, gây mất cân bằng sinh lý âm đạo.

Khi lựa chọn sản phẩm vệ sinh phụ khoa hàng ngày, bạn cần đọc kỹ thành phần để lựa chọn loại sản phẩm thích hợp. Các sản phẩm vệ sinh phụ khoa có thành phần từ thảo dược, muối là các loại có thể dùng hàng ngày. Chúng an toàn vì phù hợp với sinh lý âm đạo.

**Tiếp theo trang 12**

## Chế độ BHXH cho lao động nữ sinh đôi

**Hỏi:** Theo quy định mới nữ lao động khi sinh con sẽ được nghỉ hưởng chế độ thai sản 6 tháng. Nhưng sắp tới tôi sinh hai cháu cùng lúc thì thời gian nghỉ của tôi như thế nào?

**Đáp:** Tại khoản 1 Điều 157 Bộ luật Lao động 2012 có hiệu lực từ ngày 1/5/2013 quy định Lao động nữ được nghỉ trước và sau khi sinh con là 06 tháng.

Trường hợp lao động nữ sinh đôi trở lên thì tính từ con thứ 02 trở đi, cứ mỗi con, người mẹ được nghỉ thêm 01 tháng.

Như vậy, trường hợp bạn sinh đôi thì thời gian nghỉ trước và sau khi sinh con của bạn là 07 tháng.

CDI Việt Nam

## Chế độ tiền lương khi đi làm trước thời hạn nghỉ thai sản

**Hỏi:** Theo quy định mới nữ lao động khi sinh con sẽ được nghỉ hưởng chế độ thai sản 6 tháng. Nếu tôi có nguyện vọng đi làm trước 2 tháng thì ngoài tiền thai sản theo quy định của bảo hiểm xã hội, tôi có được hưởng lương của 2 tháng làm việc đó không?

**Đáp:** Tại khoản 4 Điều 157 Bộ luật Lao động 2012 có hiệu lực từ ngày 1/5/2013 quy định trước khi hết thời gian nghỉ thai sản theo quy định tại Khoản 1 Điều này, nếu lao động nữ có nhu cầu, có xác nhận của cơ sở khám bệnh chữa bệnh có thẩm quyền về việc đi làm sớm không có hại cho sức khỏe của người lao động và được người sử dụng lao động đồng ý, lao động nữ có thể trở lại làm việc khi đã nghỉ ít nhất được 4 tháng.

Trong trường hợp này, ngoài tiền lương của những ngày làm việc do người sử

dụng lao động trả, lao động nữ vẫn tiếp tục được hưởng trợ cấp thai sản theo quy định của pháp luật về bảo hiểm xã hội.

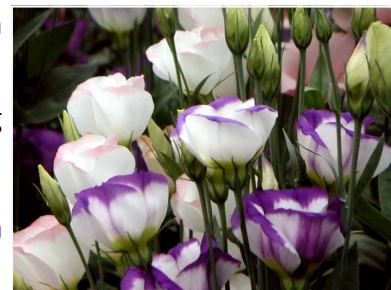
Như vậy, trường hợp bạn hỏi đã được quy định rõ trong Luật. Vì vậy, nếu bạn có nhu cầu đi làm trước thời gian nghỉ thai sản, bạn cần trao đổi với lãnh đạo doanh nghiệp để xin ý kiến về vấn đề này.

Nếu được sự đồng thuận của doanh nghiệp, bạn chỉ cần đi kiểm tra sức khỏe và xin giấy chứng nhận từ cơ quan y tế để đảm bảo các thủ tục hành chính đã quy định trong Luật. Khi đi làm trước hai tháng, ngoài tiền thai sản theo quy định của bảo hiểm xã hội, bạn vẫn sẽ được nhận lương của hai tháng làm việc đó.

CDI Việt Nam

## hỏi về luật & chính sách

*Người lao động nữ được nghỉ trước và sau khi sinh con là 06 tháng. Nhưng bạn vẫn có thể đi làm trước thời hạn nghỉ thai sản nếu có nhu cầu. Khi đi làm, ngoài tiền thai sản theo quy định của BHXH, bạn vẫn được hưởng lương trong thời gian làm việc trước thời hạn nghỉ thai sản đó.*





## tư vấn bạn trẻ

*Giữ vệ sinh sạch sẽ cơ quan sinh dục là điều cần thiết, giúp giảm thiểu nguy cơ viêm nhiễm đường sinh sản. Nhưng khi có quan hệ tình dục, cần sử dụng bao cao su đúng cách để phòng tránh bệnh lây truyền qua đường tình dục.*



### Khi “đèn đầu” nổi mụn

Em chào chương trình, em năm nay 21 tuổi. Hôm qua sau lần quan hệ tình dục thì em không để ý. Nhưng đến ngày hôm nay em phát hiện ở đầu khấc của dương vật (rãnh bao quy đầu) xuất hiện mụn nhỏ li ti khá đều xếp thành 2 hàng xung quanh đầu khấc.

Hiện tại em không có triệu chứng ngứa hay có mủ gì cả! Bình thường em vẫn vệ sinh vùng kín rất sạch sẽ! Đột nhiên thấy xuất hiện hiện tượng này em không biết là em có bị bệnh gì không? Mong được sự tư vấn từ chương trình. Em xin cảm ơn.

*Bạn nam, 21 tuổi, Hà Nam*

#### **Bạn thân mến,**

Cảm ơn bạn đã tin tưởng chia sẻ băn khoăn của mình cùng chương trình. Chúng tôi sẽ cùng bạn trao đổi để giải đáp mối quan tâm của bạn!

Các bạn nam ở độ tuổi từ 20-30 thường xuất hiện ở vùng rãnh quy đầu những hạt trắng nhỏ li ti đồng dạng, xếp thành hai hoặc ba hàng chạy xung quanh rãnh quy đầu. Những hạt mụn này không gây ngứa ngáy, khó chịu, không có mủ, nhân cứng hay nước ở bên trong, không sưng tấy... Chúng được gọi là “chuỗi hạt ngọc dương vật”, thực chất là các mụn sinh lý vô hại, không cần điều trị gì. Giữ vệ sinh tốt, thường xuyên rửa sạch vùng quy đầu sẽ giúp chúng sớm lặn đi.

Bạn có thể căn cứ vào những thông tin chúng tôi chia sẻ ở trên để đánh giá tình trạng các nốt mụn nhỏ li ti của mình. Trong trường hợp bạn thấy các nốt mụn sưng, tấy đỏ, có mủ, nhân cứng, gây ngứa ngáy, khó chịu... thì đó là những biểu hiện bất thường, gọi báo tình trạng viêm nhiễm ở quy đầu. Khi đó cần đi khám chuyên khoa nam khoa hoặc tiết niệu để bác sĩ kiểm tra chính xác và có hướng xử trí phù hợp.

Việc giữ vệ sinh sạch sẽ cơ quan sinh dục là điều cần thiết, giúp giảm thiểu nguy cơ viêm nhiễm đường sinh sản. Tuy nhiên bên cạnh đó cũng cần quan hệ tình dục an toàn, sử dụng bao cao su đúng cách để phòng tránh bệnh lây truyền qua đường tình dục, bạn nhé.

Chúc bạn mọi điều tốt lành!



*Đi khám để được nhận hỗ trợ từ bác sĩ ngay khi thấy cơ quan sinh dục nổi mụn bất thường  
(Ảnh minh họa; nguồn ảnh Internet)*



## Nếu em chủ động

Giá như em có thể nói trực tiếp với anh rằng “em yêu anh” thì tốt biết bao. Em không dám bày tỏ tình cảm của mình vì lo sợ anh từ chối, lo sợ anh bảo rằng



anh đã có người khác để yêu thương.

Em còn sợ sẽ thất vọng thật nhiều nếu sau khi em nói lời yêu, anh sẽ từ chối là bạn của em. Nếu thế, em sẽ không còn được quan tâm, được là bạn, là đồng nghiệp của anh như hiện nay. Giá như em có một phép màu nào đó để em biết được tình

cảm của anh!

**Bạn gái dấu tên, ở nhà D2, khu ký túc xá Bắc Thăng Long, gửi anh T. có số điện thoại 0168 913 50xx**

## Bể trứng

Trên xe bus, một anh chàng trông thấy có bao tải hàng nên định ngồi lên. Bỗng bà già ngồi cạnh đó hét to: "Coi chừng bể trứng!".

Anh chàng hoảng hốt hỏi lại:

- Bao này đựng trứng hả?
- Không. Sầu riêng!

ST

## Đi gặp bác sĩ



Gặp nhân viên, giám đốc bực dọc khiển trách.

- Hôm qua, anh xin nghỉ làm để đi gặp bác sĩ, thế mà sau đó tôi gặp anh ở sân vận động. Sao anh lại nói dối tôi như vậy?
- Tôi không nói dối đâu, thưa sếp. Bác sĩ của tôi chơi ở cánh trái trong trận đó.

ST

## góc sẻ chia

*Hãy tự dành cho mình cơ hội bằng cách trực tiếp bày tỏ tình cảm với người ấy thay vì nói “giá như”. Khi bày tỏ tình cảm, ít nhất bạn có 50% cơ hội cho tình yêu của mình!*

## góc thư giãn





## góc tâm hồn

*Người ta có thể quên tất cả những gì bạn đã nói, đã làm. Nhưng người ta sẽ không bao giờ quên cảm giác mà bạn đã đem lại cho họ.*

### Cửa sổ và hai người bệnh

Trên chiếc giường ở sát khung cửa sổ duy nhất của căn phòng, người bệnh nằm gần cửa sổ được phép ngồi dậy 1 giờ mỗi ngày. Người bệnh thứ hai phải nằm hoàn toàn. Họ thường nói chuyện với nhau, kể cho nhau nghe chuyện vợ con, gia đình, nghề nghiệp và những khó khăn trong cuộc sống...



Mỗi buổi chiều, khi người đàn ông ở chiếc giường gần cửa sổ được phép ngồi dậy, anh ấy ngồi đó, mắt hướng ra ngoài cửa sổ và kể cho người bạn cùng phòng của mình cuộc sống đang diễn ra bên ngoài ô cửa nhỏ. Người này kể, người kia nhắm mắt tưởng tượng. Cứ thế họ cùng tìm thấy niềm vui nho nhỏ mỗi ngày. Đó cũng là khoảng thời gian hạnh phúc mà người đàn ông ở chiếc giường bên kia được hưởng, thế giới được mở ra sống động với anh

“Ô cửa sổ nhìn ra một công viên bên một dòng sông thơ mộng. Nơi có những chú vịt, chú thiên nga đang nhẹ nhàng lướt mình trên mặt nước, nơi có những em bé đang nô đùa rộn rã tiếng cười, nơi mà các cặp tình nhân tay trong tay, ngập tràn hạnh phúc. Ở nơi đó, muôn hoa rực rỡ sắc màu và còn thấy được cả đường chân trời ửng đỏ trước cảnh hoàng hôn...”

Ngày lại ngày qua đi. Một buổi sáng, y tá mang nước rửa mặt đến cho hai bệnh nhân. Và thật buồn... cô phát hiện ra người đàn ông trên chiếc giường gần cửa sổ đã chết. Anh ra đi, một cách nhẹ nhàng và bình yên trong giấc ngủ của mình.

Vô cùng đau buồn, cô gọi nhân viên bệnh viện đến mang xác anh đi. Một không khí nặng nề bao trùm căn phòng. Sau đó, người đàn ông còn lại ngỏ ý muốn được lại gần cửa sổ. Cô y tá kéo chiếc giường của anh sát lại bên cửa sổ. Sau khi chắc chắn anh đã thoải mái, cô để anh lại một mình.

Một cách chậm chạp và khó khăn, anh tự mình di chuyển bằng khuỷu tay, đến sát bên cửa sổ, nhưn người để nhìn ra bên ngoài. Nhưng thật bất ngờ! Tất cả những gì mà anh có thể nhìn được qua ô cửa sổ chỉ là một bức tường trống trơn! Khi y tá quay lại, anh hỏi thăm cô về người bạn cùng phòng, người vẫn hằng ngày mở ra một thế giới tươi đẹp và nên thơ cho anh ta qua những lời kể.

Cô y tá nói người đàn ông đó bị mù. Anh đã lặng đi, trong sự xúc động khôn tả...



## Nộm rau má tôm thịt

### Khéo tay



Vị hơi đắng, bùi bùi của rau má quyện với vị ngọt của tôm, thịt sẽ đem lại món nộm tươi ngon, hấp dẫn và bổ dưỡng trong mùa hè này!

#### Nguyên liệu:

300g rau má (đã nhặt sạch), 15g thịt ba chỉ, 150g tôm tươi, 1 củ cà rốt, 1 củ tỏi băm nhuyễn, 1 quả ớt, 1 quả chanh, Vừng rang.



#### Thực hiện:

**Bước 1:** Rau má rửa sạch, ngâm nước muối loãng 15 phút, vớt ra để ráo rồi cho vào túi nilon, để vào ngăn mát tủ lạnh 30 phút cho rau được giòn hơn. (Nếu bạn thích có thể để cả phần rễ khi ăn nhưng nhớ rửa thật sạch nhé).



**Bước 2:** Thịt ba chỉ rửa sạch, cho vào nồi, đổ ngập nước, nêm chút bột canh, luộc chín, vớt ra, cho ngay vào bát nước đá để thịt được trắng và có độ giòn, thái mỏng. Tôm rửa sạch, cho vào nồi nước luộc thịt, luộc đến khi tôm chuyển màu đỏ và cong lại là chín, vớt ra, bóc vỏ, cho vào bát cùng với thịt.

**Bước 3:** Cà rốt bào sợi.

**Bước 4:** Vừng rang chín.



**Bước 5:** Pha nước trộn. Cho 2 thìa canh đường vào bát, 2 thìa canh súp, 2 thìa canh nước cốt chanh, rồi khuấy cho tan hết đường thì cho tỏi, ớt băm nhuyễn vào khuấy đều.

**Bước 6:** Rưới 2 thìa canh hỗn hợp nước trộn vào bát tôm thịt, đảo đều.

**Bước 7:** Trộn cà rốt với rau má

**Bước 8:** Sau đó cho tôm thịt vào.

**Bước 9:** Rưới phần nước trộn còn lại và trộn đều.

Cuối cùng thêm vừng rang và cho rau má ra đĩa.



*Khi cộng thêm vào công thức của mỗi món ăn tình yêu và sự sẻ chia, món ăn sẽ ngon hơn, đậm đà hơn rất nhiều.*



Trung tâm Sáng kiến Sức  
khỏe và dân số (CCIHP)

\*\*\*

ĐC: Số 2, ngách 49/41,

Huỳnh Thúc Kháng, HN

ĐT: 04 3 577 0261

Fax: 04 3 577 0260

<http://ccihp.org>

<http://tamsubantre.org>

Email: [ccihp@ccihp.org](mailto:ccihp@ccihp.org)

## Những lầm tưởng... (tiếp theo trang 6)

### Chỉ dùng cho bạn gái

Nguồn gốc của lầm tưởng này liên quan đến cấu tạo đặc thù cơ quan sinh dục của bạn gái vốn đã khiến chị em dễ gặp các vấn đề về viêm nhiễm cơ quan sinh dục hơn các bạn trai. Vì điều này, các bạn gái cũng chú ý việc phòng ngừa viêm nhiễm ở cơ quan sinh dục hơn các bạn nam và dễ dùng dung dịch vệ sinh phụ khoa hàng ngày hơn.



Hiện nay các nhà sản xuất cũng tập trung vào các sản phẩm dành cho chị em và đôi khi cả nhà

*Nam giới sử dụng dung dịch vệ sinh, tại sao không?*

*(Ảnh minh họa, nguồn Internet)*

sản xuất và người tiêu dùng đều tự động hóa gắn dung dịch vệ sinh phụ khoa với phụ nữ. Điều này không chỉ khiến cho mọi người vô tình nghĩ đó là sản phẩm của riêng bạn gái, mà còn củng cố thêm định kiến giới. Đây là rào cản khiến cho nhiều anh em “tiệt” luôn nhu cầu dùng dung dịch vệ sinh, ai có nhu cầu cũng e ngại bị đánh giá.

Tuy nhiên, trên thực tế ai cũng cần chăm sóc vệ sinh vùng kín mà không phân biệt giới tính. Là người đàn ông của thời đại mới, bạn nam đừng ngại ngừng sử dụng nhé.

**Ths. Lưu Thị Gấm**

### Chịu trách nhiệm:

Ths, BS Hoàng Tú Anh

### Ban cố vấn

Ths, BS Phạm Vũ Thiên  
(CCIHP)

Ths, LS. Hoàng Nguyên  
Bình (CDI Việt Nam)

Nguyễn Thị Diệu Linh

### Phụ trách Ban biên tập:

Phùng Thị Hiền

### Ban biên tập:

Vi Mạnh Cường

Nguyễn Thị Mai Lan

Lường Thị Huệ

Lê Thị Thảo

Hồ Thị Vân

Mọi ý kiến đóng góp cho chuyên san và tin bài, xin gửi về email ban biên tập: [nhipsongtre@ccihp.org](mailto:nhipsongtre@ccihp.org) hoặc gửi thư theo địa chỉ của CCIHP



**CCIHP**  
TRUNG TÂM SÁNG KIẾN  
SỨC KHỎE VÀ DÂN SỐ



**Dự án Thúc đẩy Quyền sức khỏe sinh sản, Tình dục cho Thanh niên công nhân  
các Khu công nghiệp tại Hà Nội**

In 7000 bản tại Công ty Cổ phần In Hồng Hà  
Số đăng ký kế hoạch xuất bản 272-2014/CXB/63-12/VHTT  
Cấp phép ngày 01/7/2014, in và nộp lưu chiểu tháng 7/2014