

Số 08 - 2014



KHÁM PHỤ  
KHOA ĐỂ  
CHĂM SÓC  
SỨC KHỎE  
CHO BẢN  
THÂN  
KHÔNG  
CÓ GÌ ĐÁNG  
XẤU HỔ  
CHÁU Ạ!



Tr2. Không nên giữ bí mật

Tr3. “Mạnh dạn và ham học hỏi”

Tr4. Để “cô bé” và “cậu bé” luôn khỏe mạnh

Tr6. Bài học mẹo mào

Tr8 Viêm nhiễm không tự khỏi

Tr9. “Cô bé” tiết dịch màu nâu

Tr10. Tranh cười: Lí do

Tr11. “Con tôi trưởng thành hơn rất nhiều”

# CÂU CHUYỆN CỦA TEEN

Chương trình tư vấn cũng gửi lời chia sẻ, động viên tớ rằng bất cứ khi nào tớ thấy có dấu hiệu khác lạ ở “cậu nhỏ” thì cần chia sẻ với chương trình tư vấn hoặc với bố mẹ và đi khám để xác định nguyên nhân, không nên giấu kín vì việc chăm sóc sức khỏe cho bản thân không có gì đáng phải xấu hổ.

## Không nên giữ bí mật

Mấy ngày hôm nay, tớ như đũa mất hồn. Chẳng là tớ nhận thấy đầu “cậu nhỏ” có xuất hiện những mụn màu trắng, số lượng lại rất nhiều, li ti. Lâu nay tớ không khi nào để ý kĩ xem rãnh quy đầu của “chiến hữu” có gì đặc biệt. Vậy mà khi để tâm tới thì sự thể đã thành ra như thế.

Thằng bạn tớ hỏi có phải tớ bị bỏ “đá” không nhưng tớ nói không phải. Nó cứ vặn hỏi mãi nhưng tớ kín kẽ không chia sẻ. Làm sao có thể nói với nó là tớ đang bị viêm nhiễm ở “chỗ đó” chứ. Nó lại nghĩ linh tinh là mình có “chuyện đó” thì khó.

Nghĩ mãi không biết phải làm sao, tớ đành viết thư hỏi một chương trình tư vấn về sức khỏe sinh sản. Sau mấy ngày chờ đợi

trong tâm trạng thấp thòm, tớ đã thờ phào khi thông tin hồi đáp nói rằng tớ không bị viêm nhiễm. Theo như trong thư chia sẻ thì các mụn nhỏ li ti của tớ màu trắng, không có nhân, không có sự gia tăng về số lượng hay kích thước, không gây ngứa hay đau; “Cậu nhỏ” của tớ cũng không có dấu hiệu bất thường như tiểu buốt/ tiểu rát hay tiết dịch có màu sắc lạ như xanh, đen, sô cô la...Do đó, đích thị những mụn li ti đó chính là các hạt thụ cảm thể, giúp tiếp nhận các kích thích tình dục tốt hơn. Những thụ cảm thể này không xuất hiện ở những khu vực khác trên dương vật như thân dương vật, gốc dương vật. Đây là hiện tượng sinh lý bình thường của cơ thể.

Chương trình tư vấn cũng gửi lời chia sẻ, động viên tớ rằng bất cứ khi nào tớ thấy có dấu hiệu khác lạ ở “cậu nhỏ” thì cần chia sẻ với chương trình tư vấn hoặc với bố mẹ và đi khám để xác định nguyên nhân, không nên giấu kín vì việc chăm sóc sức khỏe cho bản thân không có gì đáng phải xấu hổ. Chia sẻ trong thư nói rằng nếu giả sử tớ bị viêm nhiễm thì việc giấu kín vấn đề của mình còn khiến bệnh tình trở nên nặng hơn và có thể ảnh hưởng tới sức khỏe sinh sản về sau.

Hú hồn, vậy mà tớ đã lo ngay ngáy mấy hôm nay. Thật là sáng suốt khi gửi thư chia sẻ về vấn đề của mình. Đôi khi nói ra là cách giúp chúng ta tháo gỡ được khó khăn thay vì giữ bí mật đẩy các bạn ạ!

N.Đ (THCS Lý Thường Kiệt)





## “Mạnh dạn và ham học hỏi”

“Buổi truyền thông rất thú vị và bổ ích, tôi không nghĩ rằng học sinh lại mạnh dạn và ham học hỏi như vậy. Các em tham gia rất tích cực” (*Hiệu trưởng trường THCS Lê Lợi*)

“Buổi truyền thông rất bổ ích, giúp em hiểu hơn về sự phát triển cơ thể của mình khi ở tuổi dậy thì và biết thêm về các biện pháp tránh thai” (*Học sinh lớp 7 trường THCS Lê Lợi*)



*Trò chơi “Lựa chọn đúng”*

Đó là những tâm tình từ hiệu trưởng nhà trường và học sinh trường THCS Lê Lợi khi tham gia chương trình truyền thông “Khi chúng mình đã lớn” – Chương trình truyền thông về giới tính, sức khỏe sinh sản do nhóm Tình nguyện trẻ tổ chức vào ngày 10/10 vừa qua tại trường THCS Lê Lợi.

Nhân dịp chào mừng 60 năm giải phóng thủ đô 10 tháng 10 và 60 năm thành lập ngành giáo dục, trường THCS Lê Lợi tung bừng tổ chức buổi sinh hoạt truyền thông cho các bạn học sinh. Nhân sự kiện này, nhà trường cũng đã phối hợp với Trung Tâm sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP) tạo điều kiện cho nhóm Tình nguyện trẻ tổ chức buổi truyền thông ý nghĩa này. Sau khi kết thúc chương trình chào mừng với nhiều tiết mục văn nghệ hấp dẫn, cuốn hút, chương trình truyền thông với các trò chơi thú vị, hấp dẫn của nhóm Tình nguyện trẻ đã thu hút được sự tham gia sôi nổi và nhiệt tình của các bạn học sinh. Các bạn hăng hái tham gia các trò chơi và trả lời các câu hỏi liên quan đến sức khỏe sinh sản một cách mạnh dạn và hào hứng...

Buổi truyền thông về sức khỏe sinh sản, giới tính “Khi chúng mình đã lớn” dù chỉ kéo dài 45 phút nhưng thông qua các trò chơi như: Lựa chọn đúng, Đúng hay sai, Ai nhanh hơn đã đã giúp các bạn học sinh hiểu rõ những sự thay đổi thể chất, tâm lý của bạn nam và bạn nữ ở lứa tuổi dậy thì, giúp các bạn phân biệt những sự thay đổi nào là bình thường hay bất thường. Đồng thời, cung cấp cho các bạn thông tin về một số biện pháp tránh thai hiện đại, an toàn.

*San*

TRANG 3

**TEEN  
ĐÓ ĐẬY**

*Buổi truyền thông này cũng giới thiệu thêm về hoạt động của nhóm Tình nguyện trẻ tại trường THCS Lê Lợi như là một kênh cung cấp thông tin chính xác, thân thiện cho các bạn học sinh toàn trường khi các bạn có các khó khăn liên quan tới giới tính, sức khỏe sinh sản.*

# HÀNH TRANG TEEN

Ba dấu hiệu đặc  
trưng nhận diện  
viêm nhiễm  
đường sinh sản:

- Dương vật hay  
âm đạo tiết dịch  
bất thường màu  
xanh, nâu, sô cô  
la...

- Cơ quan sinh  
dục ngứa, đau,  
rát, đỏ, có các nốt,  
các vết loét...

- Tiểu đau/rát  
hoặc tiểu nhiều  
hơn bình thường.

## Để “cô bé” và “cậu bé” luôn khỏe mạnh

Viêm nhiễm đường sinh sản là tình trạng viêm nhiễm xảy ra do vi khuẩn xâm nhập từ ngoài vào hoặc do những vi sinh vật bình thường vẫn có trong đường sinh dục của bạn nữ phát triển quá mức. Các trường hợp viêm nhiễm thông thường còn gọi là viêm phụ khoa. Để tìm hiểu rõ hơn về vấn đề viêm nhiễm đường sinh sản và cách vệ sinh, phòng tránh viêm nhiễm đường sinh sản, giúp “cô bé” và “cậu bé” luôn được khỏe mạnh, chúng ta hãy cùng theo dõi cuộc trò chuyện của “cô bé” và “cậu bé” các bạn nhé!



Làm thế nào để “cô bé” và “cậu bé” luôn khỏe mạnh?

Cậu bé: “Cô bé” ơi! Sao nhìn cậu mệt mỏi thế, cậu lại bị ốm à?

Cô bé: Chào cậu! Mình mới bị ốm cậu ạ! Thấy khó chịu quá.

Cậu bé: Khổ thân cậu quá! Mà sao cậu hay ốm thế?

Cô bé: Cậu không biết đấy thôi. Mình dễ bị “ốm” lắm không như cậu đâu. Nguyên nhân cũng là do đặc điểm về cấu trúc sinh học của tớ và cậu khác nhau nên mới như vậy đấy.

Cậu bé: Vậy à? Cậu có biết cậu thường bị ốm do nguyên nhân gì không?

Cô bé: Có nhiều nguyên nhân lắm cậu ạ! Nguyên nhân đầu tiên có thể kể đến là việc cô chủ của chúng tớ vệ sinh không đúng cách, chẳng hạn như: dùng nước bẩn để vệ sinh, sử dụng dung dịch vệ sinh, chất tẩy rửa không phù hợp. Ngoài ra, việc các cô chủ mặc quần chip với chất liệu dày, không mềm mại và thông thoáng, kích thước quá chật cũng là lí do khiến tớ bị bức bí, dễ bị viêm nhiễm. Hoặc cô chủ thường xuyên để tớ ở trong tình trạng ẩm ướt thì cũng có thể khiến tớ dễ bị vi khuẩn tấn công hơn Cậu bé ạ!

Cậu bé: Ôi sao mà nhiều lí do quá! Mà mình được biết các cậu có một khoảng thời gian khó khăn trong mỗi tháng đúng không? Trong khoảng thời gian đó các cậu có bị ảnh hưởng gì không?

Cô bé: Khoảng thời gian đó bọn mình thường gọi là ngày “đèn đỏ”, trong những ngày này chúng tớ càng phải chú ý đến việc vệ sinh hơn.



Cô chủ cần vệ sinh sạch sẽ cho tờ sau mỗi lần thay băng và muộn nhất là 4 giờ thay băng một lần để tránh vi khuẩn từ băng vệ sinh xâm nhập ngược lại và gây viêm nhiễm cho tờ.

Cậu bé: Việc vệ sinh đúng cách thực sự cần thiết cậu nhỉ!



Cô bé: Chính xác là như vậy. Không chỉ chúng tờ mới có nguy cơ mà các cậu cũng đầy nguy cơ nếu như không được chăm sóc đúng cách.

Cậu bé: Cậu có biết các bước chăm sóc “cô bé” đúng cách không?

Cô bé: Ô, tất nhiên là có chứ. Thứ nhất, cô chủ của tờ sẽ cần sử dụng nước sạch để vệ sinh cho tờ hàng ngày; khi vệ sinh thì cô chủ của tờ cũng chỉ được rửa ở bên ngoài mà không được đưa tay thật sâu vào âm đạo; cần giữ cho tờ luôn khô thoáng. Ngoài ra, nếu cô chủ của tờ có thực hiện hoạt động “thảm du” hay “xxx” thì cô ấy cũng cần vệ sinh cho tờ trước và sau khi “hành sự” đấy. Bên cạnh đó, nếu tờ có dấu hiệu bị ốm thì cô chủ cũng cần đưa tờ đi khám sản phụ khoa để bác sĩ có thể giúp tờ chữa khỏi bệnh.

Cậu bé: Ô, nhiều thứ phải chú ý quá nhỉ!

Cô bé: Tất nhiên rồi, nhưng không quá khó để thực hiện đâu. Thế còn cậu, cách chăm sóc cậu có gì đặc biệt không?

Cậu bé: Tờ thì cũng có nhiều điểm giống cậu. Chẳng hạn cậu chủ cần phải dùng nước sạch để vệ sinh tờ hàng ngày, sử dụng quần lót với chất liệu và kích thước phù hợp, giữ cho tờ luôn khô thoáng. Trong quá trình vệ sinh thì cậu chủ của tờ cần lộn ngược bao quy đầu để cho quy đầu lộ hoàn toàn ra ngoài. Sau đó, rửa bằng nước sạch ở quy đầu để các chất cặn đọng lại tại những khu vực này được trôi hết ra ngoài.

Cô bé: Sự khác biệt đó là do cấu tạo của chúng ta khác nhau đấy nhỉ!

Cậu bé: Đúng là vậy đấy. Thế nhưng, cậu và tờ đều có một mong muốn giống nhau là luôn được khỏe mạnh, có như vậy thì cô chủ, cậu chủ của chúng ta mới được khỏe mạnh.

Cô bé: Ừ, tờ hy vọng rằng qua cuộc trao đổi của chúng mình, cô chủ và cậu chủ sẽ hiểu rằng vệ sinh chúng mình đúng cách là một trong những “vắc xin” tốt để phòng chống viêm nhiễm đường sinh sản.

Nấm còi

Cách chăm sóc  
“cô bé” và “cậu  
bé” đúng cách:

- Sử dụng nước  
sạch để vệ sinh  
“cô bé” và “cậu  
bé” hàng ngày

- Chỉ được vệ  
sinh “cô bé” ở  
bên ngoài,  
không được  
thụt rửa sâu  
vào trong âm  
đạo.

- Giữ cho “cô  
bé” và “cậu bé”  
luôn khô  
thoáng.

- Sử dụng đồ  
lót với kích cỡ  
và chất liệu phù  
hợp.

- Đi khám khi  
“cô bé” và “cậu  
bé” có dấu hiệu  
bị ốm.

# MỘT TEEN KHÁC

**Đúng là đôi khi  
im lặng không  
phải là điều tốt  
các bạn ạ! Đồng  
thời, phải biết  
chăm sóc bản  
thân mình đúng  
cách thì mới  
luôn mạnh khỏe  
và vui vẻ.**

## Bài học mếu máo

Mình là một cô bé khá tinh nghịch và ham chơi. Bạn bè thường gọi mình là “mặt còi” vì mình có làn da “bánh mật” và trông mình cũng nhỏ hơn các bạn khác trong lớp. Một thói quen không tốt của mình là mình rất ít khi để ý đến sức khỏe của mình. Mẹ thường hay nhắc nhở nhưng mình chẳng khi mấy khi bận tâm, chỉ đến khi bị ốm nằm nhà hay phải đi bệnh viện mình mới chịu ngoan ngoãn hơn. Thế nhưng, có một chuyện đã xảy ra và kể từ thời điểm đó trở đi mình mới biết yêu quý bản thân mình hơn.



*Mình đang gặp rắc rối*

Chuyện là thế này, hôm ấy là ngày sinh nhật đứa bạn thân cùng lớp, mình đi mua quà sinh nhật và tiện thể khuân về nhà mấy “em quần chip”. Họa tiết ren với chất liệu hơi thô ráp nhưng mình cảm thấy những chiếc quần chip này vô cùng gợi cảm. Về nhà thử thì thấy hơi bị chật và dù chưa kịp giặt nhưng vì nóng lòng muốn mặc quần chip mới nên mình đã mặc luôn vào tối hôm đi dự sinh nhật cùng chiếc váy mới.

Nhưng chuyện chưa dừng lại ở đó. Những ngày sau mình thấy “vùng kín” của mình bắt đầu khó chịu. Lúc đầu chỉ là ngứa thôi, sau đó những những dịch tiết ra từ bộ phận nhạy cảm này thêm nhiều hơn, tới mức mình phải dùng băng vệ sinh hàng ngày. Mình chẳng biết phải làm gì cả, hỏi mẹ thì có khi sẽ còn bị mẹ mắng nặng nề hơn. Còn tự đến bác sĩ ư? Mình sợ sẽ bị thái độ dò xét, tra hỏi của bác sĩ nên đành âm thầm tự “chữa trị” bằng cách dùng xà bông làm sạch nhiều lần trong ngày. Nhưng “nhỏ” thay, không những không thấy đỡ mà dịch tiết ấy còn có mùi và màu lạ, số lượng thì ngày một nhiều hơn. Chẳng còn cách nào khác, mình mếu máo “cầu cứu sự viện trợ” tới mẹ.

Mẹ đưa mình tới bác sĩ để kiểm tra. Dù rất sợ nhưng mình vẫn phải



“nhắm mắt, nhắm mũi” đi cùng mẹ. Thật may bác sĩ khám rất nhẹ nhàng và còn ngồi lại hỏi han, dặn dò mẹ và mình. Bác sĩ nói trường hợp của mình là bị viêm âm đạo do nấm, tạp khuẩn và có thể dùng thuốc chữa khỏi được.

Khi hỏi mình về thói quen vệ sinh và mặc quần chip của mình, bác sĩ đã lắc đầu bảo mình mắc sai lầm khi lựa chọn quần chip quá chật vì sẽ gây bí, sinh nhiều mồ hôi ẩm ướt, mình cần lựa chọn quần chất liệu cotton, thoáng và hút ẩm. Bác sĩ cũng dặn mình là cần giặt quần chip mới mua trước khi mặc và cũng không nên



### Chăm sóc “cô bé” đúng cách để luôn mạnh khỏe

dùng xà bông để vệ sinh vùng kín nhiều lần trong ngày vì việc làm này sẽ làm môi trường pH trong bộ phận nhạy cảm này thay đổi, thuận lợi cho sự phát triển của vi khuẩn có hại. Thay vào đó mình có thể dùng dung dịch vệ sinh vùng kín phù hợp. Mình cũng cần phơi đồ lót nơi có ánh sáng để đồ lót không bị ẩm ướt, dễ gây viêm nhiễm. Luôn giữ cho vùng kín được khô thoáng.

Mình thở phào nhẹ nhõm. Cuối cùng mình cũng đã biết phải làm gì. Mẹ cũng không mắng mình như mình nghĩ mà còn khuyến khích cho sự thay đổi ở mình. Vị bác sĩ tốt bụng đó cũng không trách mình mà còn đưa ra nhiều lời khuyên hữu ích cho mình nữa. Thế mà mình đã lo sợ những thứ đầu đầu. Không nói ra thì chắc mình tiêu rồi. Đúng là đôi khi im lặng không phải là điều tốt các bạn ạ! Đồng thời, phải biết chăm sóc bản thân mình đúng cách thì mới luôn mạnh khỏe và vui vẻ.

Về nhà, mình đã bỏ ngay những quần chip không phù hợp ra khỏi bộ sưu tập đồ lót yêu thích của mình. Thích là một chuyện nhưng nếu sở thích có thể gây hại đến sức khỏe thì chả thích tẹo nào các bạn nhí! Nhân đây, mình cũng xin giới thiệu với các bạn bảng size kích cỡ quần lót cho bạn nam và bạn nữ mà mình đã tìm đọc được để các bạn có thể tham khảo thêm nhé! (Tiếp theo trang 10)

An Nguyễn

Khi có các câu hỏi liên quan tới các vấn đề về giới tính, sức khỏe sinh sản, sức khỏe tình dục, Teen hãy đừng ngại chia sẻ với Nhóm tình nguyện trẻ qua: <https://www.facebook.com/pages/Tinh-Nguyen-Teen-hoặc-với-các-tư-vấn-viên-qua-website-tamsubantre.org>. Các thành viên sẽ chia sẻ và hỗ trợ các bạn.

**Dung dịch vệ sinh không phải là thuốc để chữa bệnh mà chỉ hỗ trợ quá trình điều trị viêm nhiễm. Việc tự ý mua thuốc để chữa viêm nhiễm cũng là việc làm không phù hợp mà chúng mình cần đi khám phụ khoa để xác định chính xác nguyên nhân và có hướng xử lý phù hợp.**

## Viêm nhiễm không tự khỏi

Gửi L- Người bạn thân nhất của tớ

Tớ biết bây giờ cậu thực sự rất lo lắng, sợ hãi khi nhận thấy “cô bé” có những dấu hiệu của hiện tượng viêm nhiễm. Thế nhưng, lúc này, tâm trạng lo lắng không giúp cậu giải quyết được khó khăn đang gặp phải, vì vậy, tớ mong cậu hãy cố gắng giữ bình tĩnh cậu nhé!



*Tớ sẽ luôn lắng nghe và giúp đỡ cậu*

Hôm qua, cậu nói với tớ rằng cậu sẽ mua dung dịch vệ sinh về để chữa bệnh hoặc ra hiệu thuốc và hỏi người bán thuốc về loại thuốc có thể giúp cậu chấm dứt tình trạng hiện tại, thế nhưng, theo tớ, những việc làm trên là không nên cậu ạ!

Cậu cũng biết tớ đã được tham gia khóa đào tạo của nhóm Tình nguyện Trẻ đúng không? Ở đó, cô giáo đã nói với tớ rằng viêm nhiễm không thể tự chữa khỏi được đâu, cũng chẳng thể tự ý dùng thuốc linh tinh bởi điều đó có thể khiến bệnh tình của cậu nặng hơn đấy. Dung dịch vệ sinh chỉ là cái hỗ trợ cho quá trình điều trị viêm nhiễm chứ không phải là thuốc chữa bệnh. Còn việc cậu tự ý đi mua thuốc trong khi không biết nguyên nhân dẫn đến tình trạng viêm nhiễm là gì thì có thể sẽ đẩy cậu rơi vào tình huống “tiền mất tật mang” đấy. Bởi vì cùng một biểu hiện bất thường về mặt cơ thể như nhau có thể xuất phát từ những nguyên nhân khác nhau. Do đó, tớ nghĩ tốt nhất cậu nên đi khám phụ khoa để bác sĩ xác định nguyên nhân và bác sĩ sẽ kê đơn thuốc phù hợp, giúp cậu sớm loại bỏ được sự khó chịu do hiện tượng viêm nhiễm mang lại cậu nhé!

Nếu cậu có khó khăn gì liên quan tới giải pháp mà tớ chia sẻ, đừng quên tớ là người bạn thân nhất của cậu nhé! Tớ sẽ sẵn sàng lắng nghe và giúp đỡ cậu hết khả năng của tớ.

Chúc cậu chóng khỏe!

Yêu cậu nhiều!

V.A (THCS Lý Thường Kiệt)



## “Cô bé” tiết dịch màu nâu

Em năm nay 14 tuổi, không hiểu sao vùng kín (âm đạo) của em ra chất dịch màu nâu, không mùi. Không phải nó ra hàng tháng mà thỉnh thoảng lại có. Liệu em có gặp vấn đề gì về vùng kín và có ảnh hưởng gì đến vấn đề sinh sản hay không?

**Bạn nữ, 14 tuổi, Hà Nội**

Hiện tại, bạn đang băn khoăn về hiện tượng thỉnh thoảng âm đạo của bạn tiết ra khí hư có màu nâu, không mùi và ảnh hưởng của hiện tượng đó đến sức khỏe sinh sản của bạn. Tình nguyện trẻ phân nào hiểu được băn khoăn của bạn trong tình huống này.

Ngoài hiện tượng bạn đã chia sẻ, bạn có nhận thấy cơ quan sinh dục của bạn có thêm những biểu hiện khác lạ khác như âm đạo nổi mẩn ngứa, đỏ, đau rát... hay không? Hiện tượng dịch tiết âm đạo màu nâu có gần với thời điểm bạn có kinh nguyệt (trước hoặc ngay sau khi hành kinh) không?

Bạn biết đấy, dịch tiết âm đạo được tiết ra thường xuyên ở âm đạo bạn gái, bình thường có màu trắng trong có thể hơi ngà vàng. Dịch tiết âm đạo có tác dụng giữ ẩm âm đạo, tạo điều kiện cho tinh trùng xâm nhập vào tử cung khi có trứng rụng hoặc ngăn cản việc xâm nhập đó khi không có trứng đợi tinh trùng. Đây là dịch tiết bình thường ở âm đạo của bạn gái. Tuy nhiên, trong trường hợp dịch tiết âm đạo có những biểu hiện bất thường như có màu nâu, đen, xanh, sô cô la...; có mùi hôi tanh kèm theo biểu hiện đau, rát, nổi mẩn ở cơ quan sinh dục... là biểu hiện của viêm nhiễm cơ quan sinh dục và trong tình huống này bạn gái cần được thăm khám phụ khoa và điều trị nếu cần thiết.

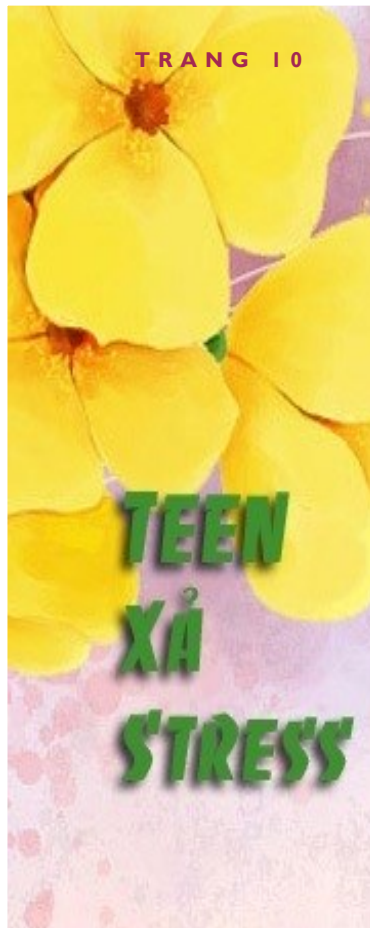
Trong tình huống của bạn, nếu hiện tượng tiết dịch màu nâu ở âm đạo gần kề với thời điểm bạn có kinh hoặc vừa mới sạch kinh và không kèm theo các biểu hiện khác lạ nào như chúng tôi đã nêu ở trên thì đó là hiện tượng hoàn toàn bình thường. Ngược lại, nếu hiện tượng đó không gần kề với thời điểm có kinh hoặc kèm theo những biểu hiện khác lạ như chúng tôi đã chia sẻ thì bạn cần đi khám để xác định nguyên nhân và có hướng xử trí phù hợp. Nếu bạn bị viêm nhiễm cơ quan sinh dục thì việc điều trị sớm, dứt điểm là việc làm cần thiết vì việc phát hiện, điều trị muộn, điều trị không dứt điểm có thể sẽ gây viêm nhiễm lan rộng, viêm nhiễm ngày một nặng hơn và có thể ảnh hưởng đến tử cung, vòi trứng, buồng trứng... khiến những bộ phận này bị viêm nhiễm, dính tắc... từ đó có thể ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản của bạn.

Chúc bạn mọi điều tốt lành!

Tình nguyện trẻ

## TEEN GỖ RỒI

Các bạn vị thành niên có thể gửi câu hỏi của mình qua fanpage: [https://www.facebook.com/pages/Tinh -  
Nguyen -Trẻ](https://www.facebook.com/pages/Tinh-Nguyen-Trẻ) hoặc website: [tamsuban-tre.org](https://www.tamsuban-tre.org) để được hỗ trợ giải đáp thông tin.



## Lí do



St

## Bài học mẹo mào (tiếp theo trang 7)

\*) Bảng size đồ lót cho bạn nam

Kích cỡ (size)	Chiều cao (cm)	Cân nặng (kg)
S	160	45 - 50
M	160	55 - 60
L	165 - 170	65 - 70
XL	165 - 170	75 - 80
XXL	170 - 175	85 - 90

\*) Bảng size đồ lót cho bạn nữ

Vòng ngực (cm)	81-87	87-95	95- 105
Size	M	L	XL





## “Con tôi trưởng thành hơn rất nhiều”

Trong cuộc sống hôm nay, nhu cầu được tiếp cận với các thông tin đúng và chính xác về giới tính, sức khỏe sinh sản của lứa tuổi vị thành niên là rất lớn bởi đây là lứa tuổi có sự thay đổi về tâm sinh lý rất đặc trưng. Phần lớn các bạn nam và nữ dậy thì ở giai đoạn lứa tuổi này, nhu cầu, tâm lý tò mò, muốn khám phá bản thân và người khác giới rất cao.



*Con tôi đã trưởng thành hơn rất nhiều*

Tôi là phụ huynh có con đang trong giai đoạn này, nhiều lúc cũng muốn hướng dẫn con nhưng tôi không biết phải bắt đầu từ đâu? Bắt đầu như thế nào? Tôi thường mua sách về cho con đọc và in những câu chuyện có nội dung liên quan đến sức khỏe và giới tính về cho con xem sau đó mẹ con tôi trao đổi với nhau. Nhiều lúc tôi vẫn băn khoăn, tôi cảm thấy mình chưa có khả năng để dạy con vì kiến thức của tôi về vấn đề này chưa sâu rộng.

Thật may mắn là con tôi đã được tham gia dự án nhóm Tình nguyện trẻ của Trung tâm sáng kiến sức khỏe và dân số (CCIHHP). Khóa học đã giúp con tôi rất nhiều điều. Tôi thấy con tôi trưởng thành hơn sau khi hoàn tất khóa học. Tôi không quảng cáo vì tôi thật sự cảm thấy con tôi ngoài kiến thức đã được học về sức khỏe và giới tính, con còn có khả năng thuyết trình trước đám đông trong khi trước đây cháu là đứa trẻ nhút nhát. Cháu còn có thêm kỹ năng viết tin bài cho bản tin Nhịp sống Xteen và khả năng làm việc nhóm rất tốt.

Tôi cũng được tham gia các buổi tọa đàm cùng trò chuyện với con về giới tính, sức khỏe sinh sản do trung tâm phối hợp với trường THCS Lê Lợi và THCS Lý Thường Kiệt tổ chức. Tôi thấy nội dung và cách thức tổ chức chương trình tọa đàm của trung tâm rất ấn tượng và thiết thực.

Cảm ơn Trung tâm sáng kiến sức khỏe và dân số đã tạo điều kiện để con tôi và các bạn bè của cháu có một cơ hội có thêm nhiều kiến thức và các kỹ năng bổ ích về sức khỏe sinh sản, phục vụ cho cuộc sống của cháu hiện tại và tương lai. Đồng thời, cháu có thể giúp đỡ được các bạn bè của mình. Tôi thấy chương trình này rất hay và bổ ích cần được nhân rộng.

**Nguyễn Thị Thúy Ngân (PHHS Hà Thị Trà My - THCS Lê Lợi)**

## CHÚNG MÌNH LÀ TEEN COUNCIL

*Các bạn có thể  
tìm hiểu thêm  
hoạt động của  
Nhóm tình  
nguyện trẻ qua  
fanpage: [https://  
www.facebook.co  
m/pages/Tình -  
Nguyện -Trẻ các  
bạn nhé!](https://www.facebook.com/pages/Tình-Nguyện-Trẻ-các-bạn-nhé!)*

Cảm ơn các bạn đã tích cực đóng góp bài viết cho bản tin số 7. Nhip sống XTeen mời Teen Việt Nam ở trong và ngoài nước tiếp tục đóng góp tin bài và hình ảnh cho bản tin qua email: [nhipsongteen@ccihp.org](mailto:nhipsongteen@ccihp.org)

<https://www.facebook.com/pages/Tinh-Nguyen-Тре>

Mô hình nhóm Tình nguyện trẻ hướng đến việc thành lập một đội ngũ thanh thiếu niên có thể trở thành những người giáo dục viên đồng đẳng và những người ủng hộ cho thái độ và các hành vi tình dục lành mạnh trong giới trẻ. Làm việc trong môi trường chính thức, không chính thức và thậm chí là môi trường ảo (qua các trang web và mạng xã hội), những người trẻ có thể kết nối cộng đồng, giáo dục những người khác về các chủ đề sức khỏe tình dục, kỹ năng sống, khẳng định quyền tình dục và sinh sản của thanh niên.



Mô hình Tình nguyện trẻ, được phát triển bởi tổ chức Planned Parenthood Great Northwest, Hoa kỳ và được Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số (CCIHP) phối hợp với trường THCS Lý Thường Kiệt và THCS Lê Lợi thực hiện từ năm 2014.

**Chịu trách nhiệm:** Ths.Bs Hoàng Tú Anh

**Cố vấn:** BS. Phạm Vũ Thiên

**Phụ trách biên tập:** Ths. Lê Lan Anh

**Bài và ảnh:**

- ◆ Nhóm Tình nguyện trẻ trường THCS Lý Thường Kiệt & THCS Lê Lợi, Hà Nội
- ◆ Các sinh viên tình nguyện của CCIHP.

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

\*\*\*

Địa chỉ: Số 2, gác 49/41, Huỳnh Thúc Kháng, HN

Điện thoại: 04 3 577 0261; Fax: 04 3 577 0260

Website: <http://ccihp.org>; <http://tamsubantre.org/>

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

