

Sổ tay

SỔNG KHỎE



SỔ TAY SỐNG KHỎE

Tài liệu này được Trung tâm Phát triển và Hội nhập (CDI) chủ trì biên soạn với sự hỗ trợ của Trung tâm sáng kiến sức khỏe và dân số (CCIHP), do Quỹ Châu Á và Văn phòng Quyền Lao động thuộc Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ tài trợ.

Bản quyền tài liệu thuộc Trung tâm Phát triển và Hội nhập (CDI). Tài liệu có thể được sao chép, lưu hành, sử dụng cho các mục đích phi thương mại song phải bảo lưu tính toàn vẹn của tài liệu không làm sai lệch nội dung thông tin.

Trong xu thế công nghiệp hóa, toàn cầu hóa ngày càng mạnh mẽ của nền kinh tế, số lượng người lao động di cư ngày càng tăng lên, đặc biệt là người lao động di cư từ nông thôn ra thành phố và các đô thị. Môi trường sống thay đổi khiến họ phải đối mặt với nhiều khó khăn và rủi ro trong cuộc sống. Mặt khác, do nhận thức và kiến thức chưa đầy đủ, họ rất dễ gặp phải những nguy cơ ảnh hưởng đến quyền lợi, an toàn tài sản và thậm chí cả tính mạng của bản thân, dẫn tới tác động không tốt đến kinh tế - xã hội cả ở nơi đến và nơi đi.

Với mục đích thúc đẩy công tác phổ biến kiến thức và hỗ trợ cho người lao động di cư, một bộ tài liệu gồm 4 cuốn sách về các chủ đề thiết thực được biên soạn nhằm giúp người lao động nâng cao nhận thức, hiểu biết pháp luật khi tham gia thị trường lao động cũng như hòa nhập, phát triển tốt hơn trong môi trường sống và làm việc mới.

Bộ tài liệu bao gồm:

- *Sổ tay: Kiến thức về pháp luật lao động:* cập nhật các quy định về hợp đồng lao động, tiền lương, thời gian làm việc và nghỉ ngơi, an toàn lao động, kỷ luật lao động, đình công, khiếu nại - khiếu kiện, chính sách cho lao động nữ...
- *Sổ tay: Tìm hiểu về an sinh xã hội:* cung cấp thông tin về các chế độ và quy định an sinh xã hội như đăng ký tạm trú, thủ tục hộ tịch, chế độ bảo hiểm xã hội, bảo hiểm y tế...
- *Sổ tay: Sống khỏe:* cung cấp các hướng dẫn cơ bản về sức khỏe sinh sản, tình dục, các vấn đề về tình yêu - hôn nhân và các địa chỉ chăm sóc sức khỏe tin cậy...
- *Sổ tay: Kỹ năng cần thiết trong công việc:* kiến thức về kỹ năng tìm việc, các kỹ năng làm việc hiệu quả và những điều cần lưu ý khi làm việc xa nhà.

Nội dung các tài liệu được thiết kế dưới dạng Hỏi - Đáp, với những thông tin và giải thích ngắn gọn, súc tích. Các câu hỏi là những tình huống có thật, được người lao động gửi đến trang web www.laodongxanh.net và câu trả lời do đội ngũ luật sư và chuyên gia thực hiện.

Trung tâm Phát triển và Hội nhập xin chân thành cảm ơn Quý Châu Á và Văn phòng Quyền lao động thuộc Bộ ngoại giao Hoa Kỳ (Đơn vị điều hành và tài trợ dự án), các cơ quan nhà nước, mạng lưới luật sư và các chuyên gia đã hỗ trợ Trung tâm trong quá trình biên soạn và xuất bản bộ sách này. Hy vọng bộ sách sẽ trở thành tài liệu tham khảo hữu ích và thân thiện với người lao động!

Mục lục

PHẦN I: SỨC KHỎE SINH SẢN, TÌNH DỤC	8
1. Quan hệ tình dục an toàn	9
2. Tình dục lành mạnh	10
3. Khả năng mang thai	11
4. Có thai ngoài ý muốn.	13
5. Tránh thai	15
PHẦN II: TÌNH YÊU HÔN NHÂN	18
1. Chung sống hòa hợp	19
2. Bạo lực trong tình yêu và hôn nhân	20
PHẦN III: ĐỊA CHỈ CHĂM SÓC SỨC KHỎE SINH SẢN-TÌNH DỤC TIN CẬY	24
Một số địa chỉ chăm sóc SKSSTD tin cậy	



PHẦN I: SỨC KHỎE SINH SẢN, TÌNH DỤC

1. Quan hệ tình dục an toàn ?



Em là nữ, em muốn hỏi: tại sao lần đầu tiên quan hệ lại bị đau đớn dữ dội như vậy? Và tại sao lại bị chảy máu?

Trả lời:

Hiện tượng đau và chảy máu khi giao hợp có thể xảy ra ở bất kỳ lần quan hệ tình dục nào và ngược lại không phải lần đầu quan hệ tình dục nào cũng đau và chảy máu. Tuy nhiên, nếu trong lần đầu tiên có hiện tượng đau và chảy máu thì có thể do một số nguyên nhân chính sau:

- **Về mặt cơ thể:** Một số bạn gái có những bất thường về cấu tạo cơ quan sinh dục như chít hẹp âm đạo, màng trinh quá dày, hoặc viêm nhiễm cơ quan sinh sản. Trong các trường hợp này các bạn gái thường cảm thấy đau hoặc khó khăn, kèm theo chảy máu khi đưa dương vật hoặc vật lạ vào âm đạo. Tình huống này không chỉ xảy ra trong lần quan hệ tình dục đầu tiên mà có thể tiếp tục xảy ra ở những lần quan hệ tình dục tiếp theo. Trong trường hợp này, bạn gái cần đi khám và có can thiệp của bác sĩ phụ khoa để khắc phục hiện tượng này.
- **Về cách thức quan hệ tình dục:** Do bạn nam quan hệ tình dục quá thô bạo, thời gian khúc dạo đầu chưa đủ kích thích cho bạn gái cảm thấy hưng phấn, hoặc do hai bạn không có ham muốn tình dục... Những nguyên nhân này có thể làm cho bạn gái chưa sẵn sàng cho việc quan hệ tình dục, chưa đủ hưng phấn để tiết dịch bôi trơn và giãn nở âm đạo khi quan hệ tình dục, nên dễ bị trầy xước âm đạo, gây đau và chảy máu. Giải pháp cho nguyên nhân này là bạn trai có thể dành nhiều thời gian kích thích cho bạn tình và cùng bạn gái khám phá những điểm nhạy cảm, cùng tìm hiểu mong muốn của bạn gái trong khi quan hệ tình dục qua việc trao đổi, trò chuyện.
- **Về tâm lý:** Nếu bạn gái có tâm trạng lo lắng, căng thẳng như lo về khả năng mang thai, lo sợ sẽ bị đau, lo sợ người khác phát hiện khi có quan hệ tình dục... khiến cho bạn gái cảm thấy hoang mang, chưa sẵn sàng cho việc quan hệ tình dục lần đầu và điều này cũng dễ làm cho cơ âm đạo bị co thắt, gây đau và chảy máu nếu bạn nam cố đưa dương vật vào. Để khắc phục hiện tượng này, bạn gái cần được trao đổi, thảo luận để có giải pháp cho những lo lắng đó, và giải tỏa những cảm xúc tiêu cực đang có.

2. Tình dục lành mạnh ?



Tôi muốn tư vấn về chuyện sinh hoạt tình dục lành mạnh. Thế nào là lành mạnh để đảm bảo sức khỏe của cả hai người?

Trả lời:

Trong việc quan hệ tình dục khi nói đến tình dục lành mạnh là nói đến 7 yếu tố:

1. Cả hai cùng sẵn sàng cho việc quan hệ tình dục (cùng muốn thực hiện chuyện quan hệ tình dục và không có cảm giác tội lỗi hay lo sợ)
2. Quan hệ tình dục dựa trên cơ sở tự nguyện
3. Quan hệ tình dục dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau
4. Quan hệ tình dục dựa trên sự đồng thuận
5. Không có yếu tố lạm dụng hoặc bóc lột trong quan hệ tình dục
6. Tình dục an toàn là nói đến việc người trong cuộc sử dụng các biện pháp bảo vệ như bao cao su hay thuốc tránh thai... để phòng ngừa mang thai ngoài ý muốn hay mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục bao gồm cả HIV/AIDS.
7. Mang lại sự thoải mái trong quan hệ tình dục cho cả hai người.



Bạn gái tôi nói dạo này thấy không còn muốn quan hệ tình dục nữa vì không thấy có cảm giác gì. Tại sao cô ấy lại thay đổi như vậy?

Trả lời:

Các yếu tố ảnh hưởng tới mức độ hưng phấn, sự khoái cảm của bạn gái trong quá trình quan hệ tình dục khá đa dạng. Nó có thể liên quan tới tâm trạng của bạn gái (sự lo lắng, không thoải mái...), thể trạng (cơ thể mệt mỏi, sức khỏe yếu), cách thức quan hệ tình dục (thời điểm quan hệ, cách thức kích thích, địa điểm làm chuyện ấy...). Căn cứ vào những yếu tố này, bạn có thể trao đổi với bạn gái bạn để tìm hiểu xem hiện tại có điều gì đang làm cho cô ấy cảm thấy lo lắng, căng thẳng, mệt mỏi hay trong mối quan hệ của các bạn có điều gì khiến cô ấy buồn lòng không... Nếu có thì việc giải quyết những vấn đề về tâm lý này sẽ góp phần cải thiện cảm giác của bạn gái bạn trong chuyện quan hệ tình dục. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể tìm hiểu các điểm nhạy cảm, các cách thức, tư

thế và cả thời điểm, địa điểm, quan hệ tình dục mà cô ấy mong muốn để có thể làm tăng hưng phấn và khoái cảm tình dục cho bạn gái. Ngoài ra, bạn cũng lưu ý rằng, có những thời điểm, giai đoạn nhất định một người có thể không muốn chuyện tình dục diễn ra, khi ấy rất cần sự tôn trọng mong muốn của đối tác để chuyện tình dục luôn là tự nguyện, sẵn sàng và như thế mới có được sự thoải mái, hưng phấn.



Tôi muốn biết làm cách nào nhận biết màng trinh còn hay rách?

Trả lời:

Màng trinh nằm ngay ngoài cửa âm đạo và có nhiều loại hình khác nhau. Nó là một nếp niêm mạc mọc ra từ chung quanh âm môn, che phủ lỗ ngoài của âm đạo, nhưng không phải kín bưng như tang trống. Màng trinh có một lỗ hoặc nhiều lỗ nhỏ để máu kinh hàng tháng thoát ra ngoài. Màng trinh có nhiều hình dạng khác nhau như hình tròn nhỏ hay hình lá, hình bầu dục... Trên màng trinh có những mao mạch. Hơn 60% trường hợp màng trinh mỏng khi giao hợp lần đầu thì dễ rách và chảy máu, nhiều trường hợp có thể bị rách do vô tình đưa ngón tay vào trong âm đạo trong lúc vệ sinh... Cá biệt có màng trinh khá dày giao hợp không được, cần phải nhờ bác sĩ sản phụ khoa cắt, rạch màng trinh. Nhưng đáng lưu ý là có gần 30% các loại màng trinh dai và co giãn tốt, giao hợp một vài lần hoặc rất nhiều lần không rách nên không ra máu. Hoặc màng trinh hình cầu như dải lụa vắt vèo từ bên này qua bên kia ở cửa âm đạo, khi giao hợp màng trinh chỉ ép vào một bên chứ không rách, nên cũng không chảy máu. Muốn biết màng trinh còn hay đã rách, bạn gái có thể tự kiểm tra bằng một chiếc gương soi trong tư thế ngồi xổm hoặc nhờ bác sĩ chuyên khoa sản phụ khoa kiểm tra giúp.

3. Khả năng mang thai ?



Em và bạn gái có quan hệ tình dục không an toàn, bọn em rất lo lắng khi cô ấy chậm kinh đến hơn một tuần. Cuối tuần vừa rồi cô ấy đã có kinh trở lại. Như vậy là bạn gái em không có thai nữa phải không?

Trả lời:

Hành kinh là hiện tượng không có trứng thụ tinh và làm tổ trong buồng tử cung, nên niêm mạc trong tử cung sẽ bong và chảy ra ngoài tạo thành máu kinh. Vì vậy, khi có thai nghĩa là sẽ không có kinh và ngược lại, khi có kinh nghĩa

là đang không có thai. Vậy nên nếu bạn gái bạn thấy kinh trở lại với số ngày có kinh và lượng máu kinh tương đương với những đợt hành kinh khác và không có bất kỳ dấu hiệu khác biệt nào so với những đợt hành kinh khác thì đây là dấu hiệu tin tưởng cho thấy bạn ấy đang không mang thai.



Trường hợp trong bồn tắm, nếu người nam xuất tinh trong nước thì người nữ có mang thai không?

Trả lời:

Nếu hai người ở trong bồn tắm và có giao hợp trực tiếp với nhau. Người nam xuất tinh thẳng vào âm đạo người nữ thì tình huống này không khác gì với tình huống các cặp đôi giao hợp trên giường. Nghĩa là nguy cơ mang thai vẫn có thể xảy ra. Nhưng nếu người nam không xuất tinh thẳng vào âm đạo người nữ mà xuất tinh ra bồn nước thì tinh trùng không thể tự tìm đường đến âm đạo và tạo nguy cơ mang thai được.



Chúng em đã quan hệ tình dục trước đây một tháng, nhưng đến tháng sau em vẫn thấy kinh nguyệt xuất hiện bình thường. Em rất sợ mình không có khả năng mang thai. Làm thế nào để kiểm tra khả năng mang thai của mình?

Trả lời:

Không phải cứ quan hệ tình dục là sẽ có con ngay, cũng không phải nếu chưa có con trong một vài lần quan hệ tình dục thì có nghĩa là bạn không thể có con. Đôi khi khả năng có thai còn phụ thuộc vào may mắn. Những cặp vợ chồng chỉ được khuyến cáo nên đi khám để kiểm tra khả năng sinh sản của mình khi họ đã quan hệ tình dục từ 1 năm trở lên với tần suất 2 - 3 lần/ tuần và không dùng biện pháp tránh thai nào mà không có thai.

Trong trường hợp hai vợ chồng bạn không quan hệ tình dục thường xuyên và mới bắt đầu trong khoảng thời gian gần đây, bạn không nên quá lo lắng về khả năng sinh sản của mình, bạn cũng chưa cần đi khám để kiểm tra khả năng sinh sản. Trong trường hợp bạn vẫn cảm thấy băn khoăn lo lắng, bạn cũng có thể cùng chồng đi kiểm tra khả năng sinh sản tại các cơ sở y tế sản phụ khoa bởi khả năng sinh sản phụ thuộc vào cả hai vợ chồng chứ không chỉ phụ thuộc vào một mình bạn. Chồng bạn có thể làm xét nghiệm tinh dịch đồ để kiểm tra số lượng và chất lượng tinh trùng. Bạn có thể kiểm tra hoạt động của buồng trứng,

cầu tạo bình thường hay bất thường của buồng tử cung thông qua siêu âm, chụp Xquang và kiểm tra hiện tượng viêm nhiễm thông qua khám phụ khoa...



Chúng tôi dự định sinh con trong giai đoạn này. Tôi muốn hỏi thời điểm nào trong chu kỳ kinh nguyệt dễ mang thai nhất?

Trả lời:

Thời điểm bạn gái dễ có khả năng mang thai cao nhất trong chu kỳ kinh nguyệt chính là khoảng thời gian xung quanh thời điểm rụng trứng. Ở bạn gái, trứng thường rụng trước khi có kinh 14 ngày. Khi tính ngày rụng trứng có thể tính theo công thức: Chu kỳ kinh - 14. Do đó, nếu bạn có chu kỳ kinh là 30 ngày, thì ngày dự kiến có trứng rụng của bạn được tính như sau: 30 - 14 = 16. Ngày rụng trứng, có thể rơi vào ngày thứ 16 trong chu kỳ kinh nguyệt. (Một chu kỳ kinh được tính từ ngày đầu tiên có kinh của đợt hành kinh này đến ngày đầu tiên có kinh của đợt hành kinh tiếp theo). Theo đó, xung quanh thời điểm rụng trứng (trước và sau ngày dự kiến có trứng rụng 3 - 5 ngày), các bạn có thể quan hệ tình dục cách ngày (quan hệ tình dục một ngày, nghỉ một ngày) điều này vừa giúp bạn nam có thể giữ được số lượng và chất lượng tinh trùng tốt, vừa giúp tăng cơ hội tinh trùng gặp trứng và thụ thai.

4. Có thai ngoài ý muốn



Em đi khám thì biết mình có thai gần 4 tuần. Em có nhờ bác sĩ cho em uống thuốc bỏ thai, nhưng bác sĩ nói là thai phải ít nhất trên 5 tuần, và hẹn em tuần sau quay lại khám thì mới dùng thuốc được. Bác sĩ bảo vậy có đúng không?

Trả lời:

Như bạn biết phương pháp phá thai bằng thuốc chỉ thực hiện đối với thai chưa quá 7 tuần tuổi (theo cách tính của bác sĩ tuổi thai được tính từ ngày có kinh đầu tiên của chu kỳ kinh cuối chứ không phải tính từ ngày có quan hệ tình dục). Bạn chú ý đến điểm này vì nếu bạn trì hoãn đến khám lại quá lâu bạn sẽ không thể dùng biện pháp phá thai bằng thuốc nữa. Tuy nhiên, cần có thời gian để tổ chức thai di chuyển vào buồng tử cung thì mới có thể tiến hành phá thai bằng thuốc (tức là dừng sự phát triển của thai trong buồng tử cung và đẩy tổ chức thai ra khỏi cơ thể) hoặc hút thai. Nếu áp dụng biện pháp phá thai quá sớm khi thai chưa di chuyển hẳn vào trong buồng tử cung thì thai sẽ vẫn tiếp tục

phát triển và cần phá thai lại. Như vậy, việc phá thai không nên thực hiện quá sớm hoặc quá muộn. Bạn cần tuân thủ theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ, vì bác sĩ là người trực tiếp khám và đọc kết quả siêu âm của bạn. Bác sĩ là người có thể quyết định bỏ thai vào thời điểm nào thì tốt nhất cho bạn.



Do chưa có điều kiện sinh con nên hiện tại mình phải phá thai. Mình vừa đi hút thai về, mình muốn biết cần phải lưu ý điều gì sau khi phá thai?

Trả lời:

Sau khi phá thai, bạn cần lưu ý các điểm chính sau:

1. Tuân thủ theo hướng dẫn của bác sĩ trong việc dùng thuốc để phòng tránh nhiễm khuẩn đường sinh sản, tránh dính tắc tử cung...;
2. Phải trở lại tái khám sau khi phá thai 2 tuần (theo lịch hẹn của bác sĩ), dù bạn không có bất kỳ biểu hiện khác thường nào. Nếu có các dấu hiệu như sốt, ra máu ồ ạt, sản dịch nhiều, hôi... thì bạn cần đi tái khám ngay mà không cần phải đợi đến thời điểm bác sĩ hẹn tái khám.
3. Sau khi hút thai, bạn cũng cần kiêng quan hệ tình dục ít nhất là sau khi bạn thấy hiện tượng ra máu/dịch ngừng hoàn toàn được 2 ngày để tránh nguy cơ nhiễm khuẩn khi cổ tử cung còn đang mở.
4. Bạn cũng lưu ý là khả năng có thai sẽ quay trở lại ngay, nên bạn cần lựa chọn một biện pháp tránh thai có hiệu quả cao như bao cao su, thuốc uống tránh thai hàng ngày ngay khi có quan hệ tình dục trở lại.



Em thấy nhiều người do phá thai nhiều có khả năng dẫn đến vô sinh, đó là do phá thai ở những cơ sở không đúng tiêu chuẩn hay kể cả hút thai nhiều cũng dẫn đến vô sinh ?

Trả lời:

Đúng như suy nghĩ của bạn, việc hút thai nếu được thực hiện ở những cơ sở không uy tín, máy móc lạc hậu, điều kiện vệ sinh không đảm bảo, bên cạnh đó trình độ tay nghề của bác sĩ còn non kém thì sẽ có thể gặp một số nguy cơ trong quá trình thực hiện thủ thuật phá thai cũng như sau quá trình nạo hút thai: chảy máu, sót nhau, thủng tử cung, bị viêm dính tử cung, vòi trứng... từ đó, ảnh hưởng đến khả năng sinh sản về sau của bạn gái. Bên cạnh đó, có một số nguyên nhân dẫn đến biến chứng khi nạo hút thai xuất phát chủ yếu từ bạn gái như: bạn gái có tử cung mỏng lại nạo hút thai nhiều lần, phá thai to,

tử cung đã có sẵn sẹo từ trước, bạn gái không hợp tác với bác sĩ, chẳng hạn như căng cứng, gập cong người khi bác sĩ đang thực hiện thủ thuật... Thông thường, sau khi thực hiện thủ thuật hút thai khoảng 14 ngày, bạn gái sẽ phải trở lại tái khám theo yêu cầu của bác sĩ để kiểm tra xem việc thực hiện thủ thuật nạo hút thai đã thành công hay chưa, có bị viêm dính tử cung, vòi trứng sau khi phá thai hay không...

Trên thực tế không phải cứ phá thai nhiều lần là dẫn đến vô sinh, nhưng việc phá thai và phá thai nhiều lần có thể có nguy cơ vô sinh như trên đã phân tích... Từ đó có thể thấy rằng việc lựa chọn một cơ sở nạo hút thai an toàn cộng với việc hợp tác và tuân thủ chặt chẽ chỉ dẫn của bác sĩ trong quá trình thực hiện thủ thuật hút thai, cũng như sau khi thực hiện hút thai là việc làm rất cần thiết để đảm bảo một ca hút thai được thành công.

5. Tránh thai



Em và bạn gái đã lỡ quan hệ tình dục không an toàn. Chúng em chưa muốn có thai. Tại em quan hệ cách nay là 1 tuần rồi. Liệu bạn gái em uống thuốc tránh thai khẩn cấp có còn kịp không?

Trả lời:

Thuốc tránh thai khẩn cấp dùng để “cứu cánh” sau những trường hợp quan hệ tình dục không an toàn (không sử dụng biện pháp tránh thai nào, sử dụng biện pháp tránh thai tự nhiên, hoặc các sự cố như rách, bục, thủng bao cao su...). Về nguyên tắc, khi sử dụng thuốc tránh thai khẩn cấp, càng uống gần thời điểm quan hệ tình dục thì hiệu quả càng cao, và ngược lại hiệu quả sẽ càng giảm. Hiện nay loại thuốc tránh thai khẩn cấp có tác dụng lâu nhất tính từ sau khi có quan hệ tình dục, tối đa là 120 giờ (5 ngày, ví dụ như Mifestad 10) hoặc tối đa là 72 giờ (3 ngày) đối với đa số các loại thuốc tránh thai khẩn cấp khác ví dụ như Postinor-2, Ecee 2... Như vậy, tại thời điểm này các bạn đã có quan hệ tình dục được một (hoặc hơn một) tuần rồi, vậy việc uống thuốc tránh thai khẩn cấp lúc này không còn tác dụng nữa.



Em đang dùng thuốc tránh thai phối hợp và có 1 thắc mắc, hướng dẫn của thuốc có ghi là thuốc nên uống vào 1 giờ nhất định. Vậy, em nên uống trước bữa sáng, sau bữa sáng...(có tính chất tương đối), hay ngày uống viên thuốc đầu tiên là 6h sáng trước bữa sáng thì luôn là 6h sáng, dù 7h sáng trước bữa sáng cũng không được ?

Trả lời:

Theo hướng dẫn của nhà sản xuất thì người sử dụng cần uống thuốc vào một thời điểm cố định trong ngày để tránh tình trạng quên uống thuốc. Quan trọng là thời điểm uống thuốc là mấy giờ chứ không phụ thuộc vào sự kiện đi kèm như có ăn sáng hay không ăn sáng. Việc gắn với sự kiện/việc làm mang tính lặp lại trong ngày chỉ là một gợi ý để người dùng ghi nhớ việc uống thuốc. Lý do quan trọng của việc phải uống thuốc vào giờ cố định trong ngày là vì: mỗi viên thuốc tránh thai hàng ngày đều chứa một hàm lượng nhỏ hoóc-môn, do vậy, việc uống thuốc vào một thời điểm cố định trong ngày giúp đưa một hàm lượng hoóc-môn đều đặn vào cơ thể với khoảng cách thời gian giống nhau giữa các viên thuốc sẽ tăng cường hiệu quả tránh thai của thuốc. Tuy nhiên, khoảng cách giờ các giờ uống thuốc có thể chênh nhau 1-2 tiếng cũng không ảnh hưởng gì. Do đó, nếu bạn gái uống thuốc tránh thai đều đặn hàng ngày trong khoảng 6 đến 7 giờ sáng thì vẫn có thể yên tâm về hiệu quả tránh thai.

Do điều kiện của chúng em không ở bên nhau thường xuyên, cũng không quan hệ tình dục thường xuyên, một tháng chỉ 1 đến 2 lần nên không muốn dùng thuốc tránh thai hàng ngày. Một tháng uống hai lần thuốc tránh thai khẩn cấp loại một viên có ảnh hưởng gì nhiều không?

Trả lời:

Thuốc tránh thai khẩn cấp là một biện pháp tránh thai được dùng khi giao hợp không được bảo vệ hoặc có sử dụng biện pháp bảo vệ nhưng bị thất bại như quên uống thuốc tránh thai hàng ngày, bao cao su bị thủng, rách... Tuy nhiên, bạn không nên sử dụng quá 4 viên đối với loại 2 viên và sử dụng quá 2 viên đối với loại 1 viên trong một tháng. Việc dùng nhiều hơn mức độ cho phép, làm tăng nồng độ nội tiết tố trong máu, dẫn đến các rối loạn về rụng trứng, kinh nguyệt, khả năng thụ thai... Đồng thời dùng quá mức cho phép trong một tháng thì hiệu quả tránh thai cũng giảm. Như vậy, nếu sử dụng thuốc tránh thai khẩn cấp loại một viên hai lần trong một tháng là vẫn trong mức độ cho phép. Song không có nghĩa là tháng nào bạn cũng có thể dùng không quá hai liều thuốc tránh thai khẩn cấp, bởi nếu dùng như vậy sẽ là một biện pháp tránh thai thường xuyên, hiệu quả tránh thai sẽ giảm và tác dụng phụ sẽ tăng. Chính vì vậy, bạn cũng có thể cân nhắc tới một số biện pháp tránh thai khác an toàn hơn như dùng bao cao su, hoặc phim tránh thai...



Chung sống hòa hợp



PHẦN II: TÌNH YÊU HÔN NHÂN

1. Chung sống hòa hợp?

?

Em mới lập gia đình được 1 tháng, tuy là vợ chồng mới cưới nhưng chúng em thường hay cãi nhau và giận nhau (chuyện không lớn lắm). Em lúc nào cũng cảm thấy tình yêu anh dành cho em chưa nhiều, thiếu sự quan tâm tới em. Mong anh (chị) giúp em với, làm thế nào để vợ chồng em được hòa thuận vui vẻ? Chồng em tuổi thân (1980), em tuổi mão (1987).

Trả lời:

Tranh luận vẫn thường xảy ra trong hôn nhân, nhưng cần chú ý tôn trọng nhau và lắng nghe để có thể hiểu và thông cảm cho những suy nghĩ của nhau. Trong trường hợp bạn thấy tranh cãi thì bạn có thể nhìn lại nguyên nhân dẫn đến và điều chỉnh những nguyên nhân đó. Nếu đó là những nguyên nhân chủ quan xuất phát từ tính cách của hai bạn thì bạn có và chồng sẽ cùng ngồi lại nhìn nhận và có những trao đổi, điều chỉnh ứng xử cho hài hòa hơn. Trong trường hợp nguyên nhân là khách quan thì các bạn cần tìm cách hạn chế tiếp xúc với những nguyên nhân như vậy để không ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa hai bạn.

Ngoài ra, để anh ấy hiểu được bạn muốn nhận được sự quan tâm nhiều hơn, bạn cần chia sẻ rõ với anh ấy về những suy nghĩ và tình cảm của mình, cũng như những hành vi, cử chỉ và việc làm bạn muốn nhận được từ anh ấy. Khi có những chỉ dẫn cụ thể, chồng của bạn mới hiểu rõ và có xu hướng thể hiện tình yêu và sự quan tâm theo cách bạn mong đợi. Bạn cũng có thể thể hiện sự quan tâm và yêu thương đến anh ấy nhiều hơn. Cảm nhận được sự quan tâm và yêu thương mà bạn dành cho có thể khuyến khích sự quan tâm và yêu thương anh ấy dành cho bạn, bạn ạ. Trong thư bạn còn đề cập đến tuổi của chồng mình và mình. Phải chăng bạn cho rằng tuổi tác chính là lý do ảnh hưởng đến sự hoà thuận trong gia đình của mình? Tuy vậy, như bạn cũng biết trong một mối quan hệ thì mỗi người đều là chủ của mối quan hệ ấy, mỗi người đều có thể điều khiển, điều chỉnh hành vi của mình. Do vậy, bạn hoàn toàn có thể làm chủ những hành động của mình và có những ứng xử phù hợp để mối quan hệ giữa bạn và chồng êm đềm, hạnh phúc hơn.

2. Bạo lực trong tình yêu và hôn nhân



Em năm nay 24 tuổi, em quen người yêu em gần 3 năm. Năm đầu tiên anh rất yêu thương, tử tế với em nhưng thời gian về sau, chúng em có nhiều mâu thuẫn thì bản chất vũ phu của anh càng bộc lộ rõ hơn. Anh càng vô lý, đánh chửi em, đập điện thoại và xe của em nữa. Anh ấy còn đe dọa khi em muốn chia tay. Xin tư vấn giúp em cách thoát khỏi người đàn ông vũ phu này.

Trả lời:

Khi trải nghiệm mối quan hệ với người bạn trai có hành vi bạo lực cả về thể chất và tinh thần như bạn trai bạn đã làm với bạn thì mong muốn dừng lại mối quan hệ đó là hoàn toàn phù hợp. Lúc này đây bạn cảm thấy khó khăn khi phải chia tay với người bạn trai này, nhưng sẽ còn khó khăn hơn nhiều nếu bạn và người ấy kết hôn. Chúng tôi không rõ bạn đã có cách ứng phó gì, đã nhận được sự trợ giúp nào rồi, nhưng trong tình huống bạn muốn dừng lại mối quan hệ với anh ta, bạn có thể hẹn gặp anh ta ở nơi công cộng như quán cà phê, đặc biệt là những nơi gần cơ quan công an (ủy ban phường, xã...) để nói rõ, cụ thể và kiên quyết về mong muốn dừng lại mối quan hệ với anh ta. Bạn hoàn toàn có quyền chủ động dừng lại mối quan hệ này và bạn được bảo vệ bởi pháp luật.

Hiện nay đã có luật phòng chống bạo lực, trong đó có quy định rõ những hành vi bạo lực sẽ bị pháp luật nghiêm trị như thế nào. Để bảo vệ mình, vì sự an toàn của bạn, bạn có thể chia sẻ tình huống của bạn với người thân trong gia đình để bạn và gia đình cùng có phương án đối phó với người bạn trai ấy nếu anh ta đe dọa bạn. Trong trường hợp bạn bị đe dọa hoặc đánh đập tiếp, bạn có thể tìm cách ghi lại những bằng chứng về sự đe dọa và bạo lực của anh ta để có bằng chứng cụ thể trong việc xử lý những trường hợp gây bạo lực.

Nếu bạn tiếp tục bị đe dọa, bạn cũng cần trình báo sự việc với cơ quan công an tại nơi bạn sinh sống để họ có phương án theo dõi và xử trí trong những trường hợp khẩn cấp liên quan đến sự an toàn của bạn. Bạn cũng xin số điện thoại của cán bộ công an quản lý khu vực, lấy số điện thoại lực lượng phản ứng nhanh (113) để gọi cấp cứu khi bạn bị đe dọa. Bạn cài đặt phím tắt cho các số điện thoại quan trọng này để dễ dàng gọi ngay khi cần. Trong trường hợp không có người bắt máy, hãy đừng tắt điện thoại mà cố gắng kêu cứu. Khi kêu cứu cần nhanh chóng nói ra địa điểm bạn đang bị bạo lực để mọi người có thể tìm đến và trợ giúp kịp thời. Ngay cả khi tình huống đó không có ai ứng cứu

ngay cho bạn, thì việc để điện thoại cũng sẽ là cơ sở để lưu trữ lại các thông tin xảy ra tại hiện trường. Bạn cũng lưu ý là trong thời gian bạn nói lời chia tay với anh ta, mỗi lần bạn ra khỏi nhà, bạn cần nói với người nhà biết về việc bạn đi đâu và khoảng bao giờ về. Nếu khoảng giờ đó bạn chưa về thì cần gọi điện cho bạn để chắc chắn rằng bạn có được an toàn hay không.

Manh dạn và kiên quyết để rời bỏ mối quan hệ bạo lực này bạn nhé!



Tôi lấy chồng được gần 1 năm và thời gian này thực sự khó khăn với tôi khi gia đình nhà chồng thực sự không muốn hòa nhập với tôi. Mọi người cho rằng là con dâu tôi phải làm mọi việc trong gia đình còn con gái thì không, con gái thì được bố mẹ cưng chiều hết mức. Có cảm giác như tôi là một người phục vụ chứ không phải là một thành viên của gia đình nhà chồng. Tôi cảm thấy rất mệt mỏi và chán chường. Tôi thấy mình đang bị bóc lột sức lao động. Tôi phải làm thế nào để có thể hòa nhập với gia đình nhà chồng?

Trả lời:

Bạn biết đấy, cuộc sống đôi khi không như mong đợi của chúng ta. Khi bạn bước vào một môi trường mới, gặp gỡ và sống chung với những người bạn chưa thực sự hiểu hết về họ sự cố gắng có thể sẽ cần nhân lên gấp bội. Vì vậy, với những nàng dâu trước khi bước về nhà chồng thường được chia sẻ bởi kinh nghiệm của những người đi trước rằng: nhập gia thì tùy tục, nghĩa là muốn nhắc nhở nàng dâu mới sẽ lựa vào hoàn cảnh, lối sống và đặc điểm của gia đình nhà chồng mà từng bước hoà nhập và ngược lại dần dần giúp gia đình nhà chồng hiểu rõ hơn về tính cách, quan điểm sống... của bản thân để tránh được những hiểu nhầm không đáng có.

Để làm được những điều như vậy cần rất nhiều thời gian, sự cố gắng thậm chí có thể trong thời gian nào đó bạn có thể sẽ gặp những điều không như mình mong đợi. Có thể hiện nay bạn thấy nề nếp, thói quen sinh hoạt của nhà chồng còn bất công với bạn bởi bạn phải phục vụ gia đình nhà chồng còn em chồng bạn thì không phải làm những việc đó. Sự nỗ lực nhiều quá khiến bạn mệt mỏi và chán chường. Chúng tôi hiểu và chia sẻ suy nghĩ và cảm nhận bạn đang có. Có thể những người thân trong đình chồng bạn cũng cần được lắng nghe để hiểu phần nào những suy nghĩ và cảm nhận của bạn. Bởi bạn cũng là một thành viên trong gia đình, bạn cũng cần được đối xử công bằng và được yêu thương, được quan tâm đến cảm xúc, mong muốn. Còn công việc là của tất cả các thành viên sống trong cùng gia đình, nên mỗi người đều có

trách nhiệm gánh vác và thực hiện, không phải trách nhiệm thuộc về riêng bạn. Bên cạnh đó, bạn vẫn duy trì những hành động thể hiện sự quan tâm, chăm sóc với các thành viên trong gia đình và mong muốn hòa nhập với mọi người để mọi người trong gia đình hiểu rằng tình cảm, sự quan tâm, chăm sóc bạn dành cho mọi người xuất phát từ tình cảm, từ mong muốn được yêu thương và chấp nhận như con cái trong gia đình để mọi việc có thể cải thiện theo hướng bạn mong đợi.



PHẦN III: ĐỊA CHỈ CHĂM SÓC SỨC KHỎE SINH SẢN- TÌNH DỤC TIN CẬY

Bạn có thể sử dụng dịch vụ tại các phòng khám đa khoa, các trung tâm y tế, các chuyên khoa phụ sản, nội tiết, da liễu, nam học từ tuyến huyện trở lên gần nơi bạn sinh sống.

Trong tình huống tình trạng bệnh của bạn ở mức độ nghiêm trọng, bạn cần đến khám hoặc xin chuyển tuyến để được khám tại các cơ sở tuyến trung ương như:

1. Bệnh Viện Phụ Sản Trung Ương

Địa chỉ: 43 Tràng Thi, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Điện thoại: (04) 38252161

Trang web: benhvienphusantrunguong.org.vn

2. Bệnh Viện Phụ Sản Hà Nội

929, La Thành, Phường Ngọc Khánh, Quận Ba Đình, Hà Nội

(04) 38 343 432 - 37 759 851 - 38 343 181

Trang web: www.benhvienphusanhanoi.vn

3. Khoa nam học bệnh viện Việt Đức

Địa chỉ: 40 Phố Tràng Thi - Hà Nội - Việt Nam.

Điện thoại: (04) 8.253.531

Trang web: namhoc.vn

4. Khoa nam học bệnh viện Bạch Mai

Địa chỉ: 78 Giải Phóng, Phương Mai, Đống Đa, Hà Nội.

Điện thoại: 04 3868 6074

Trang web: bachmai.vn

5. Hệ thống mạng lưới phòng khám BlueStar - Ngôi sao xanh

Địa chỉ: Phòng 201 - 205, nhà A1, khu Ngoại giao đoàn Vạn Phúc, 298 Kim Mã, phường Kim Mã, quận Ba Đình, Hà Nội

Điện thoại: (04) 4722 5471

Trang web: bluestar.org.vn

6. Hệ thống mạng lưới phòng khám Marie Stopes

Địa chỉ: Căn hộ số 2, tầng 1, Nhà A4, Làng Quốc tế Thăng Long, phường Dịch Vọng, Cầu Giấy, Hà Nội (đối diện số 249 Trần Đăng Ninh)

Điện thoại: (04) 3 754 5169

Trang web: www.mariestopes.org.vn

7. Hệ thống phòng khám đa khoa Vietlife

Địa chỉ:

+ Cơ sở 1: Lô 5, TT4, Trần Văn Lai, KĐT Mỹ Đình – Mễ Trì, Nam Từ Liêm, HN

+ Cơ sở 2: 14 Trần Bình Trọng, Hoàn Kiếm, HN

Điện thoại: (04) 37877336

Trang web: phongkham.org

SỔ TAY
SỐNG KHỎE

Chủ biên

DƯƠNG THỊ VIỆT ANH

Giám đốc Điều hành

Trung tâm Phát triển và Hội nhập

Nhóm biên soạn

TRUNG TÂM SÁNG KIẾN SỨC KHỎE VÀ DÂN SỐ (CCIHP)

PHÙNG THỊ HIỀN

Hiệu đính

KIM THỊ THU HÀ

ĐINH HÀ AN

TRỊNH LINH CHI

NGUYỄN THỊ NGỌC

Thiết kế mỹ thuật

Công ty trách nhiệm hữu hạn in ấn
và quảng cáo thương mại Khánh Dung

In 200 cuốn, khổ 15 x 21 cm

In tại Công ty In Khánh Dung, số 82 ngõ Thịnh Hòa 1, Tôn Đức Thắng, Hà Nội.
Số xác nhận ĐKXB: 1647 - 2015 /CXBIPH/43 - 37/HĐ. QĐXB số: 1519 /QĐ-NXBHĐ
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế - ISBN: 978-604-86-6306-3.

TRUNG TÂM PHÁT TRIỂN VÀ HỘI NHẬP
CENTER FOR DEVELOPMENT AND INTEGRATION

Tầng 16, số 169 Nguyễn Ngọc Vũ, phường Trung Hòa, quận Cầu Giấy, Hà Nội

Tel: +84 4 3538 0100 / Fax: +84 4 3537 7479

Website: www.cd vietnam.org

16th floor, 169 Nguyen Ngoc Vu, Trung Hoa Ward, Cau Giay District, Hanoi

Tel: +84 4 3538 0100 / Fax: +84 4 3537 7479

Website: www.cd vietnam.org