



CK.0000044999

Bạn gái trưởng thành

Sức khỏe sinh sản

Kiến thức
cơ bản
giữ gìn
Sức khỏe

NGUYỄN
HỌC LIỆU



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Lời nói đầu

Sinh con là một quy luật có ý nghĩa vô cùng to lớn đối với sự tồn tại của loài người. Nhờ thế hệ này nối tiếp thế hệ khác mà mỗi quốc gia, dân tộc trên thế giới này ngày càng hưng thịnh hơn, văn minh hơn.

Tuy nhiên, đó là khi chúng ta nhìn trên phương diện: Con người là nhân tố quan trọng nhất cho sự phát triển của thế giới. Bởi chỉ có con người với bàn tay và khối óc sáng tạo mới có thể vươn tới đỉnh cao trí tuệ, chiếm lĩnh và chinh phục những điều tưởng chừng không bao giờ đạt tới được.

Con người sinh ra để tạo nên trái đất tươi đẹp này. Điều đó đúng. Nhưng con người sinh ra, trước hết để tạo nên gia đình - tế bào của xã hội. Một gia đình hạnh phúc sẽ góp phần làm cho xã hội đó hạnh phúc hơn. Nếu nhìn vào mỗi gia đình bé nhỏ trên trái đất này, bạn sẽ nhận thấy nụ cười và niềm hạnh phúc lớn lao của ai đó được

làm cha, làm mẹ, làm ông, làm bà khi một đứa trẻ cất tiếng khóc chào đời.

Cuốn sách này của chúng tôi là quà tặng dành riêng cho những người phụ nữ, những ai đang làm mẹ và chuẩn bị làm mẹ. Hy vọng rằng, các bạn gái sẽ học được nhiều điều mới mẻ, hiểu biết hơn để tự bảo vệ chăm sóc mình và đứa con thương yêu, cũng như duy trì được một đời sống hôn nhân êm ấm, hạnh phúc.

NHỮNG ĐIỀU PHỤ NỮ CẦN BIẾT KHI MANG THAI

Phần này sẽ trình bày sự phát triển của thai nhi qua các thời kì, sự biến đổi của cơ thể mẹ và cách giữ gìn sức khỏe từng thời kì, bao gồm dạy thai, luyện tập của phụ nữ có thai và xử lý các triệu chứng thường gặp. Loại bỏ xu hướng mổ lấy thai mù quáng, lựa chọn tính năng động chủ quan của người mẹ trong khi sinh nở và vai trò của người chồng trong việc bảo vệ, thúc đẩy và khuyến khích sinh nở tự nhiên..., chúng tôi sẽ giới thiệu kĩ những kiến thức có liên quan đến sinh nở. Chất lượng giữ gìn sức khỏe kì hậu sản có ảnh hưởng đến sự hồi phục nhanh chóng của sản phụ và sự phát triển lành mạnh của trẻ. Bảo vệ, khuyến khích dùng sữa mẹ nuôi con, nắm vững đặc điểm cơ bản trẻ sơ sinh và nội dung chăm sóc, chú ý vệ sinh, tập thể dục sau khi sinh và sớm tiến hành các biện pháp tránh thai đều là những yếu tố quan trọng trong giai đoạn này.



BẠN GÁI TRƯỞNG THÀNH

I. GIỮ GÌN SỨC KHỎE THỜI KÌ KẾT HÔN

Không lựa chọn bạn đời là người có cùng huyết thống

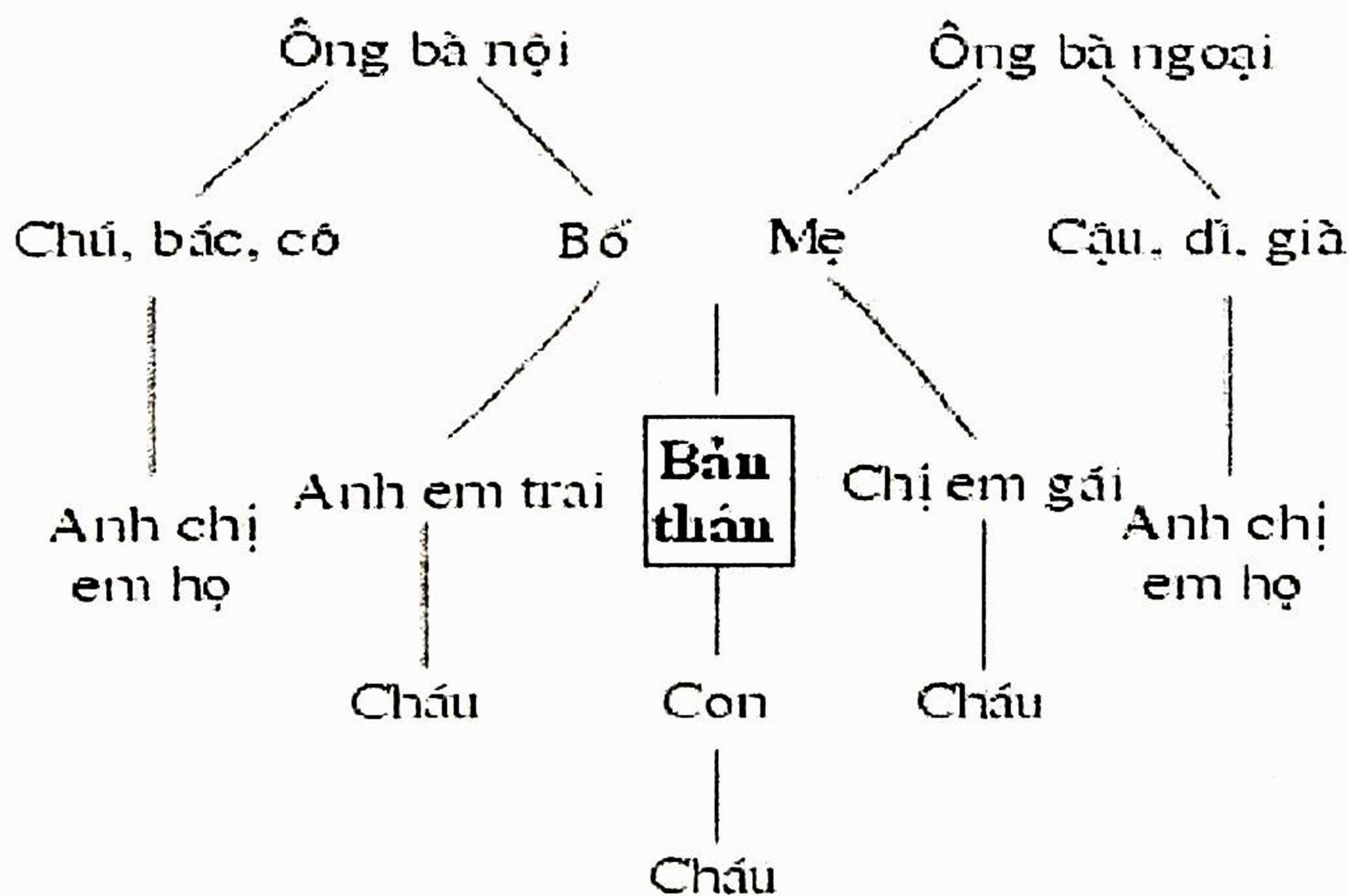
Nhiều vùng nông thôn nước ta có "lệ làng" khá nguy hiểm: Cấm trai làng khác đến tìm hiểu con gái làng mình, từ đó dẫn đến tỉ lệ những người cùng họ kết hôn tăng, con cái sinh ra thường ốm yếu, ngây dại, dị dạng. Ở thành phố, do mãi làm ăn công tác, họ hàng bà con sống ở nhiều nơi... nên có nhiều người không biết hết những người bên nội, bên ngoại của mình (nhất là thanh niên), do đó mà có một số trường hợp khi về ra mắt song thân thì các cụ mới ngã ngửa ra "cái đứa mà nó dẫn về" chính là đứa cháu họ... Rất nhiều trường hợp tương tự đã xảy ra. Vì vậy mà nam nữ thanh niên khi chọn người yêu cần phải tìm hiểu rõ gia đình, họ hàng của đối phương.

Cùng huyết thống là gì?

Huyết thống là chỉ những người thân thuộc có cùng quan hệ họ hàng, dòng máu. Phạm vi cấm kết hôn của Luật Hôn nhân và Gia đình nước ta là: "Giữa những người cùng dòng máu về trực hệ, giữa anh em cùng cha mẹ, cùng cha khác mẹ hoặc cùng mẹ khác cha; giữa những người khác có họ trong phạm vi ba đời" (điểm C điều 7). Cùng dòng máu trực hệ là cha mẹ với con cái; ông bà với cháu nội, cháu ngoại; có họ trong phạm vi ba đời tính như sau: đối với người cùng một gốc sinh ra thì cha mẹ là đời thứ nhất; anh em ruột là đời thứ hai; con chú, con bác, con cô, con cậu, con dì là đời thứ ba.

Kết hôn cùng huyết thống rất có hại

Đơn vị gen tạo nên cơ thể là tế bào, kết cấu tế bào gồm nhân tế bào, nguyên sinh bào và màng tế bào, nhiễm sắc thể trong nhân tế bào có rất nhiều gen di truyền (có cả gen tốt lẫn gen xấu). Trong số những gen này có một nửa đến từ bố và một nửa đến từ mẹ, nếu chỉ có một gen gây bệnh thì sẽ không biểu hiện thành trạng thái bệnh, nếu có hai gen gây bệnh tương đồng thì sẽ phát bệnh. Nam nữ có dòng máu càng gần số gen đồng hợp tử sẽ càng nhiều, như gen đồng hợp tử giữa cha mẹ và con cái là 1/2, giữa ông cháu là 1/4, giữa anh chị em họ là 1/8, số gen đồng hợp tử giữa những người không có quan hệ dòng máu chiếm 1% - 1%. Gen gây bệnh đồng hợp tử hợp với nhau sẽ phát sinh bệnh di truyền. Do đó kết hôn cùng huyết thống sẽ tạo điều kiện cho bệnh di truyền xảy ra.



H.1. Phạm vi những người cấm kết hôn (đối với bản thân)

BẠN GÁI TRƯỞNG THÀNH

Hai người có bệnh di truyền giống nhau không nên kết hôn

Người có bệnh di truyền không nên kết hôn với người có bệnh di truyền tương tự vì như vậy sẽ làm khổ cho con cái mình. Chẳng hạn hai người điếc bẩm sinh kết hôn sẽ sinh ra đứa con bị điếc, một gia đình không nghe được sẽ rất khó sống trong xã hội. Do đó, để ngăn ngừa bệnh di truyền phát sinh, những người có bệnh di truyền giống nhau không nên kết hôn.

Khi lựa chọn người yêu, việc tìm hiểu về diện mạo, nghề nghiệp, cá tính, lương bổng... đương nhiên là điều quan trọng, nhưng nhất thiết không được bỏ qua tình trạng sức khỏe của đối phương. Chẳng hạn cơ quan sinh dục nam dị dạng, tinh hoàn nhỏ, ản tinh hoàn,... đường sinh dục nữ dị dạng như bẩm sinh không có âm đạo, buồng trứng không phát triển... không những ảnh hưởng đến cuộc sống sau này của hai vợ chồng mà đa số không có khả năng sinh sản. Nếu mắc bệnh mãn tính như bệnh tim, bệnh gan, bệnh thận... thì nó cũng như bóng đen hạnh phúc gia đình. Do đó thanh niên nam nữ cần có thái độ khoa học, đầu óc tỉnh táo lựa chọn người bạn đời cho mình.

Kiểm tra sức khỏe trước khi kết hôn

Có hai nội dung chính là hướng dẫn vệ sinh trước khi kết hôn và xét nghiệm y học. Mục đích là:

* Giúp cho nam nữ thanh niên nắm vững kiến thức tình dục thông qua giáo dục tâm sinh lý tình dục, vệ

Sức khỏe sinh sản

sinh tình dục và đạo đức tình dục, nhờ đó mà có được cuộc sống tình dục thuận lợi sau khi kết hôn;

* Học kiến thức thụ thai, tránh thai khoa học, có biện pháp tránh thai thích hợp. Sau khi kết hôn mà chưa muốn có con, có thể lựa chọn biện pháp tránh thai hiệu quả và thích hợp, tránh nạo thai do có thai ngoài ý muốn, có đủ khả năng tự bảo vệ sức khỏe sinh sản. Khi muốn có con, có thể tính toán một cách khoa học để lựa chọn thời gian thụ thai thích hợp;

* Xét nghiệm trước khi kết hôn và tiếp nhận chỉ dẫn của bác sĩ dựa theo kết quả xét nghiệm.

Xét nghiệm trước khi kết hôn

Xét nghiệm trước khi kết hôn có vai trò quan trọng trong cuộc sống vợ chồng và trong việc sinh con khỏe mạnh, nhờ đó mà có thể phát hiện được các căn bệnh truyền nhiễm, bệnh di truyền nghiêm trọng, bệnh tâm thần cũng như được các bác sĩ tư vấn. Ở một số nước, khi đăng ký kết hôn cần phải xuất trình giấy xét nghiệm y tế trước khi kết hôn.

Kiểm tra sức khỏe trước khi kết hôn có những nội dung gì?

- Hỏi thăm bệnh sử: Tình trạng sức khỏe hiện tại và những bệnh đã mắc, nhất là bệnh ảnh hưởng đến hôn nhân và sinh sản, tình trạng kinh nguyệt của người nữ và thói quen hút thuốc, uống rượu... của hai người.

- Lịch sử họ hàng: Tình trạng mắc bệnh của những người trực hệ, bàng hệ, ít nhất phải hỏi thăm tìm hiểu

BẠN GAI TRƯỞNG THÀNH

về 3 đời để phân tích bệnh di truyền và có chỉ dẫn thích hợp.

- Kiểm tra sức khỏe: Kiểm tra toàn bộ, chú ý trạng thái tinh thần và hình thể, tình trạng phát triển của cơ quan sinh dục và bệnh tật, lúc cần thiết có thể xét nghiệm thêm.

- Kiểm tra bổ trợ: Kiểm tra huyết niệu, hoá nghiệm dịch âm đạo, kiểm tra chức năng gan, lúc cần thiết còn phải kiểm tra viêm gan B, nhiễm sắc thể, hormon, đo chỉ số IQ...

- Tư vấn và hướng dẫn: Dựa vào phân loại tình trạng xét nghiệm mà chỉ dẫn các vấn đề về sinh sản, sinh hoạt tình dục và tránh thai.

Kiểm tra trước khi kết hôn có lợi cho nam nữ thanh niên

Trước khi kết hôn có dịp kiểm tra toàn diện cơ thể, sẽ có thể phát hiện những bệnh tạm thời không nên kết hôn như viêm gan truyền nhiễm, lao, bệnh hoa liễu, bệnh tâm thần hoặc những bệnh nặng khác. Nếu những người mắc bệnh này kết hôn thì bệnh tình có thể nặng hơn do mệt mỏi, hoặc truyền cho đối phương qua tiếp xúc hoặc sinh hoạt tình dục, do đó cần được kiểm tra chữa trị, làm bệnh tình thuyên giảm hoặc khỏi hẳn mới kết hôn. Ngoài ra, kiểm tra trước khi kết hôn còn có thể phát hiện những bệnh ảnh hưởng đến sinh hoạt tình dục như dị tật ở cơ quan sinh dục, cần được điều trị rồi mới kết hôn.

Sức khỏe sinh sản

Kiểm tra trước khi kết hôn là bước đầu tiên để có con cái khỏe mạnh

Hiện nay có hơn 4000 loại bệnh di truyền, nếu không có phương pháp chữa trị sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của hàng vạn người, tạo nên nỗi đau khổ và gánh nặng cho gia đình, xã hội. Nhờ có kiểm tra trước khi kết hôn mà có thể kịp thời phát hiện tình trạng sức khỏe của bản thân hai người nam nữ hoặc tình hình mắc bệnh di truyền trong gia hệ hai bên, đồng thời căn cứ vào tình hình thực tế của bệnh để đo độ nguy hiểm di truyền và phân tích phương thức di truyền, từ đó đưa ra những hướng dẫn sinh con khỏe mạnh. Do đó, kiểm tra trước khi kết hôn là bước đầu tiên ngăn ngừa bệnh di truyền phát sinh, khống chế bệnh di truyền và là biện pháp quan trọng nâng cao sức khỏe nòi giống.

Những đối tượng không nên kết hôn

- Cùng dòng máu trực hệ và những người khác có họ trong phạm vi ba đời.

- Trí tuệ hai bên vô cùng thấp kém, không thể tự lo liệu cuộc sống, điều này có thể di truyền cho thế hệ sau.

- Hai người đều mắc chứng tinh thần phân liệt: Tỷ lệ phát bệnh ở con cái rất lớn, khó có thể duy trì cuộc sống bình thường.

- Cơ quan sinh dục dị hình khó chữa, như bẩm sinh không có âm đạo, không có dương vật. Như vậy sẽ không thể sinh hoạt tình dục được.

- Sắp chấm dứt cuộc sống: Xơ gan giai đoạn cuối, ung thư kì cuối, bệnh tim nặng...