

Biết sức khỏe của quý vị



Khả năng sinh con và sinh sản



Về tập sách nhỏ này

Sách này dành cho những ai muốn biết thêm về:

- kinh nguyệt hoặc kỳ kinh
- cách người nữ thụ thai
- khả năng sinh con

Sẽ hữu ích nếu biết về kinh nguyệt và cách phụ nữ mang thai khi nghĩ về:

- kế hoạch hóa gia đình
- ngừa thai
- sinh sản

Rụng trứng: khi trứng rụng từ buồng trứng.

Kinh nguyệt: khi máu và lớp niêm mạc tử tử cung người nữ chảy ra ngoài qua âm đạo. Kinh nguyệt còn được gọi là (kỳ) kinh nguyệt hoặc kỳ kinh.

Sinh sản: khi đứa trẻ là kết quả do:

- quan hệ tình dục
- kỹ thuật hỗ trợ sinh sản

Chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt:

- là quá trình tự nhiên trong đời sống phụ nữ
- liên quan đến **quá trình rụng trứng** và **kinh nguyệt**
- là phần quan trọng của **sinh sản**
- được tính từ ngày đầu tiên của kỳ kinh phụ nữ đến ngày đầu kỳ kinh tiếp theo
- thường khoảng 28 ngày, nhưng có thể từ 21-42 ngày
- sẽ khác nhau tùy mỗi phụ nữ



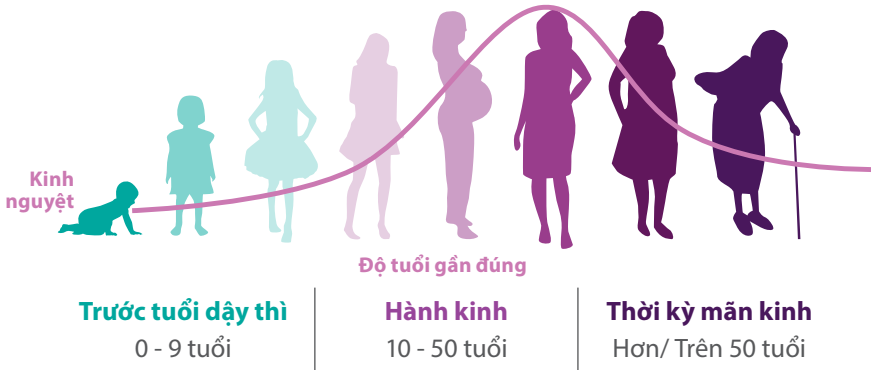
Kỳ kinh

Kỳ kinh:

- đôi khi được gọi là kinh nguyệt hoặc kỳ kinh (nguyệt)
- bắt đầu **kỳ kinh đầu** khi bé gái thường từ 11 đến 14 tuổi
- **mãn kinh** khi người nữ khoảng 45-55 tuổi
- thường kéo dài 3-7 ngày
- có thể đau đớn với một số người nữ
- khác nhau tùy mỗi người

Kỳ kinh đầu (Menarche): kỳ kinh đầu tiên của bé gái.

Thời kỳ mãn kinh: khi ngừng kinh và khi người phụ nữ không có kinh suốt một năm.



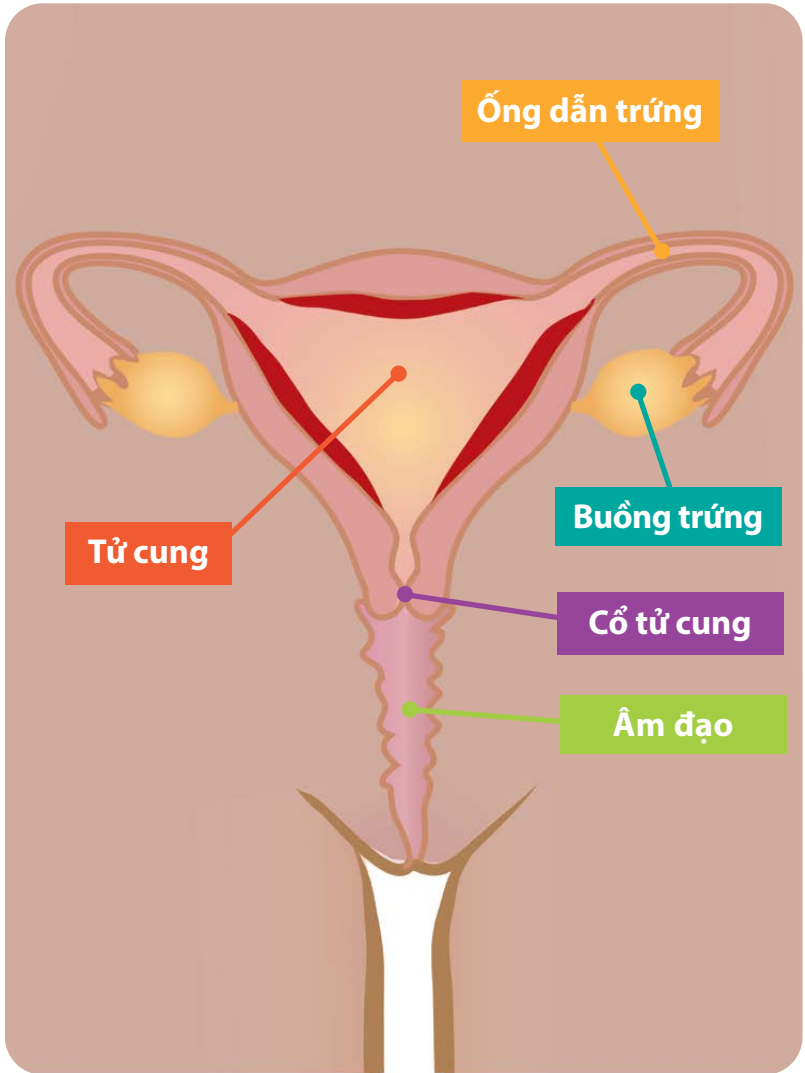
Biểu mẫu ra máu của phụ nữ có thể khác nhau khi bắt đầu có kinh lần đầu tiên vào **kỳ kinh đầu** và khi kết thúc kinh nguyệt vào **thời kỳ mãn kinh**.

Trong **kỳ kinh đầu** và **thời kỳ mãn kinh** người nữ có thể:

- ra máu nhiều hơn
- ra máu ít thường xuyên hơn
- ra máu thường xuyên hơn
- ra máu lâu dài hơn
- ra máu trong thời gian ngắn hơn

Có nhiều cách kiểm soát tình trạng ra máu nhiều hoặc đau đớn. Hãy trò chuyện với bác sĩ hoặc đến phòng khám Kế hoạch Gia đình NSW nếu quý vị lo lắng về kỳ kinh ra nhiều hoặc đau đớn.

Hệ sinh sản nữ



Buồng trứng

Phụ nữ có hai **buồng trứng**, nơi chứa trứng của người nữ. Buồng trứng phóng thích khoảng một trứng mỗi tháng.

Ống dẫn trứng

Ống dẫn trứng nối buồng trứng với tử cung.

Tử cung

Lớp niêm mạc **tử cung** dày lên cùng với máu mỗi tháng, sẵn sàng cho việc mang thai.

Cổ tử cung

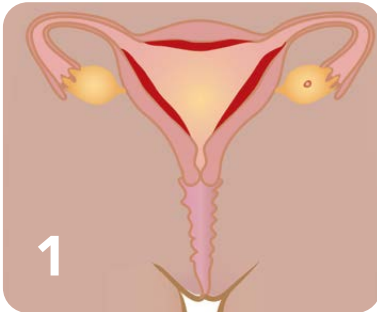
Cổ tử cung là lối nhỏ nối âm đạo với tử cung. Một số thứ đi qua đoạn này, gồm có:

- tinh trùng di chuyển đến tử cung
- máu kinh chảy xuống âm đạo

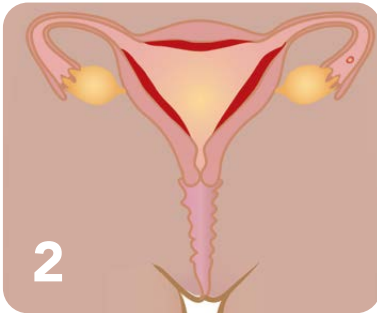
Âm đạo

Âm đạo là đoạn co giãn, nối cổ tử cung với phần ngoài cơ thể phụ nữ.

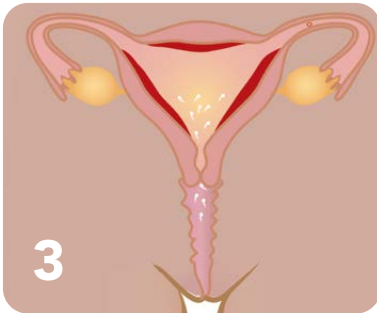
Chu kỳ kinh nguyệt



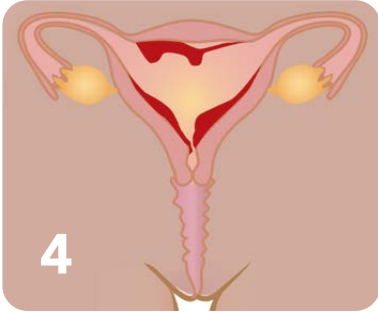
Mỗi tháng, một trứng trưởng thành trong **buồng trứng** phụ nữ. Lớp niêm mạc **tử cung** của người nữ cũng sẽ dày lên.



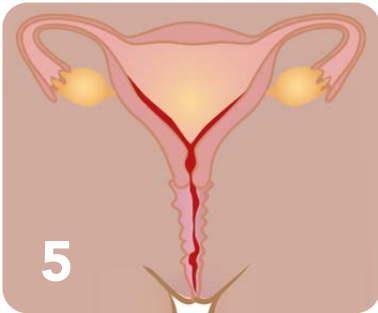
Trứng này khi trưởng thành sẽ được phóng thích khỏi buồng trứng người nữ. Đây gọi là sự rụng trứng. Trứng di chuyển xuống **ống dẫn trứng** về phía **tử cung**.



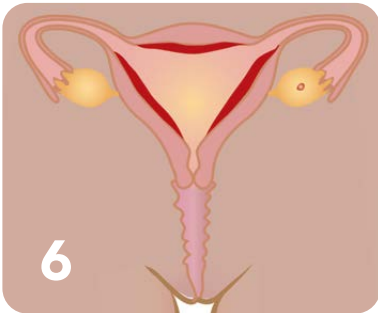
Khi người nam và nữ quan hệ tình dục, tinh trùng người nam có thể đi vào **âm đạo** người nữ, sau đó, đi vào **tử cung** và **ống dẫn trứng** (của người nữ).



Nếu không có tinh trùng trong **tử cung** hoặc **ống dẫn trứng**, trứng sẽ không được **thụ tinh**. Nếu trứng không được **thụ tinh**, trứng và lớp niêm mạc **tử cung** bị vỡ ra.

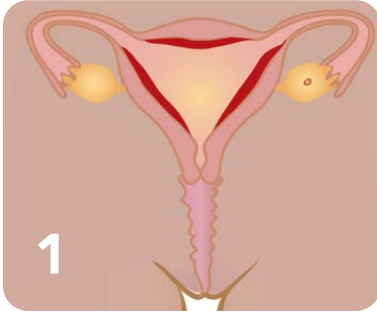


Máu và lớp niêm mạc **tử cung** chảy ra qua **âm đạo** thành kinh nguyệt phụ nữ.

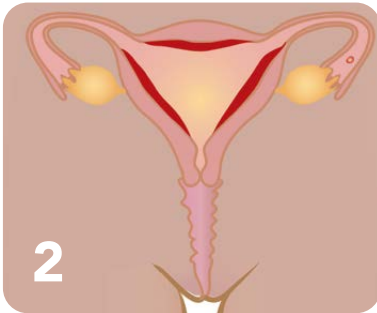


Sau đó toàn bộ chu kỳ bắt đầu lại.

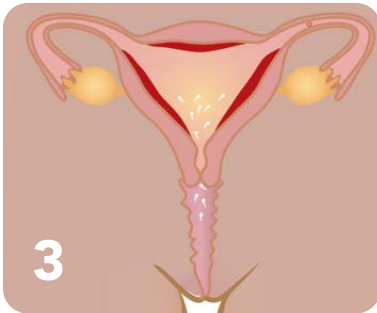
Chu kỳ sinh sản



Mỗi tháng, một trứng trưởng thành trong **buồng trứng** phụ nữ. Lớp niêm mạc **tử cung** của người nữ cũng sẽ dày lên.

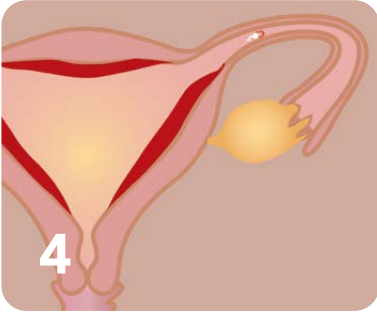


Trứng này khi trưởng thành/chín sẽ được phóng thích khỏi buồng trứng người nữ. Đây gọi là sự rụng trứng. Trứng di chuyển xuống **ống dẫn trứng** về phía **tử cung**.

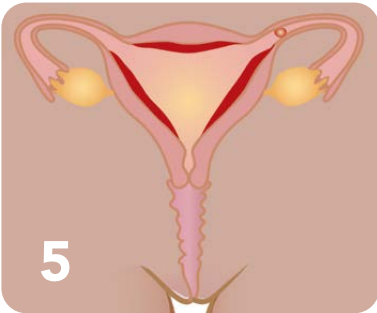


Khi người nam và nữ quan hệ tình dục, tinh trùng người nam có thể đi vào **âm đạo** người nữ, sau đó, đi vào **tử cung** và **ống dẫn trứng** (của người nữ).

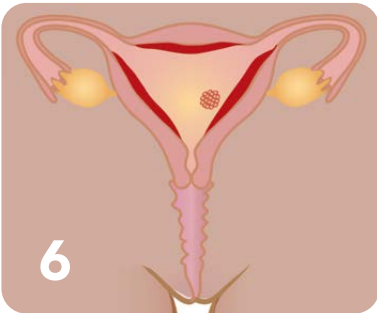
Thụ tinh: khi tinh trùng người nam và trứng người nữ kết hợp với nhau.



Tinh trùng người nam và trứng người nữ kết hợp được với nhau bên trong người nữ, gọi là **thụ tinh**.



Trứng đã thụ tinh sẽ đi xuống **ống dẫn trứng** về phía **tử cung**.



Trứng đã thụ tinh đến **tử cung** có thể dính vào thành **tử cung**. Em bé có thể bắt đầu phát triển trong **tử cung** người nữ.

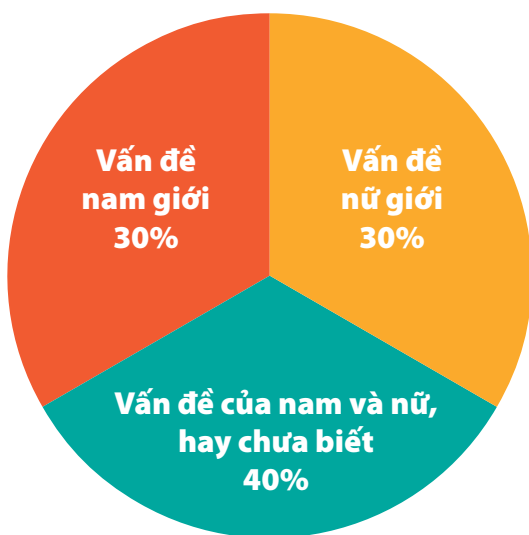
Khả năng sinh sản

Sinh sản là khả năng sinh con tự nhiên của một người (nữ).

Vô sinh là khi nam và nữ quan hệ tình dục đều đặn, không dùng bao cao su trong một năm mà không thể có thai.

Vô sinh khá phổ biến. Cả nam và nữ đều có thể gặp vấn đề về sinh sản.

Vấn đề sinh sản xảy ra như nhau giữa nam và nữ.



Có nhiều lý do tại sao nam và nữ có thể gặp vấn đề về sinh sản, có thể là:

- các vấn đề với hệ sinh sản của người nam hay nữ
- **tuổi tác**
- các yếu tố về lối sống như thừa cân, hút thuốc, sử dụng rượu và ma túy
- một số bệnh trạng như:
 - **hội chứng buồng trứng đa nang**
 - **lạc nội mạc tử cung**
- các vấn đề sau khi cố tháo gỡ **thắt ống dẫn tinh** ở nam giới

Thắt ống dẫn tinh: là cách phẫu thuật vĩnh viễn ngăn tinh trùng phóng ra khi người nam xuất tinh, người nữ không thể có thai khi người nam và nữ quan hệ tình dục.

Hội chứng buồng trứng đa nang: bệnh trạng thường gặp ở phụ nữ do mất cân bằng nội tiết tố. Nhiều **nang trứng** phát triển trong buồng trứng. Phụ nữ có thể có kinh nguyệt không đều.

Lạc nội mạc tử cung: khi nội mạc tử cung người nữ phát triển bên ngoài tử cung. Lạc nội mạc tử cung có thể dẫn đến kinh nguyệt đau đớn.

Tuổi tác rất quan trọng với khả năng sinh con.

Khi phụ nữ càng lớn tuổi, trứng cũng già đi. Trứng cuối cùng sẽ 'cạn kiệt'. Đây là lý do tại sao phụ nữ khó có thai hơn sau 35 tuổi.

Chất lượng tinh trùng người nam cũng có thể suy giảm khi họ già đi.

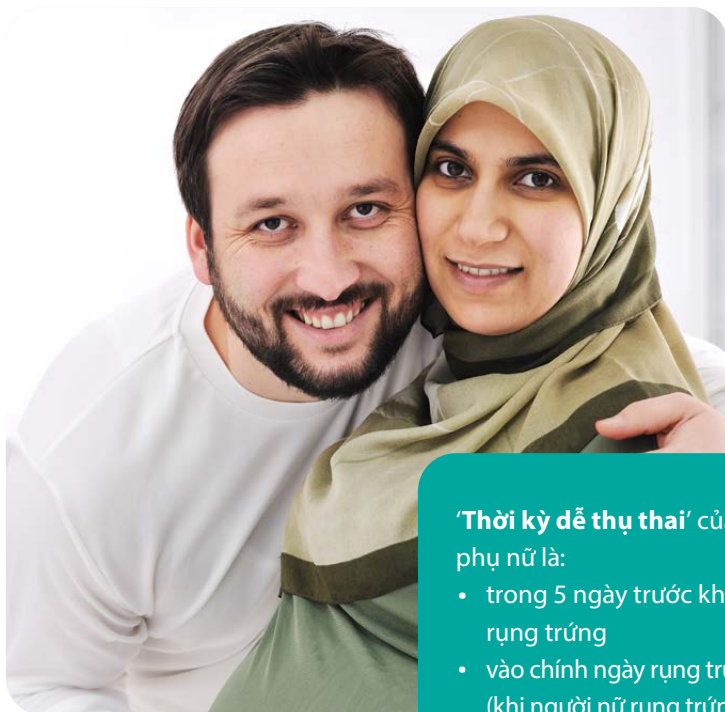
Nang trứng: Là một túi trong buồng trứng, chứa trứng chưa trưởng thành.

Cải thiện cơ hội quý vị thụ thai

Một số điều nam và nữ có thể làm để cải thiện khả năng thụ thai.

Bao gồm:

- quan hệ tình dục trong '**thời kỳ dễ thụ thai**' của người nữ
- có lối sống lành mạnh (xem trang 18)



'Thời kỳ dễ thụ thai' của phụ nữ là:

- trong 5 ngày trước khi rụng trứng
- vào chính ngày rụng trứng (khi người nữ rụng trứng).

Thời điểm quan hệ tình dục

Thời điểm quan hệ tình dục rất quan trọng đối với những người đang muốn có thai.

Quan trọng là phải biết khi nào trong chu kỳ kinh nguyệt người nữ dễ thụ thai nhất.

Để tăng khả năng thụ thai, nam và nữ nên quan hệ tình dục:

- trong 5 ngày trước khi rụng trứng
- (vào) ngày rụng trứng

Nếu người nam và nữ không biết ‘thời kỳ dễ thụ thai’ của người nữ, nên quan hệ tình dục mỗi 2-3 ngày.

Điều này sẽ tăng cơ hội thụ thai.



Cơ hội thụ thai của người nữ:

- tăng lên trong ‘thời kỳ dễ thụ thai’
- lớn nhất vào ngày rụng trứng (rụng trứng)

Cách biết khi nào người nữ rụng trứng

Người nữ có thể khó biết khi nào mình đang rụng trứng.

Thời điểm rụng trứng:

- có thể thay đổi tùy mỗi chu kỳ kinh nguyệt
- khác nhau tùy mỗi người

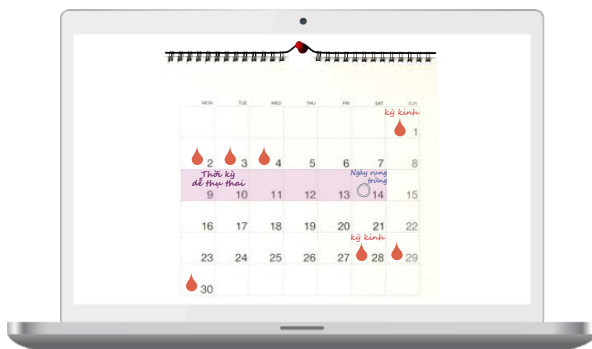
Hầu hết phụ nữ rụng trứng khoảng 14 ngày trước kỳ kinh.

Một số thứ có thể giúp dự đoán thời điểm phụ nữ rụng trứng.

Có thể hữu ích khi dùng:

- máy tính ngày rụng trứng
- lịch rụng trứng
- ứng dụng (app) trên điện thoại di động theo dõi rụng trứng
- bộ công cụ dự đoán rụng trứng

Tất cả đều giúp theo dõi chu kỳ kinh nguyệt phụ nữ và biết khi nào dễ thụ thai nhất.



Người nữ có thể kiểm tra những thay đổi cơ thể khác để biết khi nào mình dễ thụ thai nhất, có thể là:

- thay đổi nhiệt độ cơ thể
- thay đổi **chất nhầy cổ tử cung** (chất nhầy cổ tử cung chảy ra nhiều hơn và trong hơn khi phụ nữ có khả năng đậu thai)

Chất nhầy cổ tử cung: chất nhầy xuất phát từ các tuyến ở cổ tử cung.



Lối sống lành mạnh

Những điều nam và nữ có thể làm để cơ hội thụ thai cao hơn.

Nam và nữ có thể:

- hạn chế uống rượu hoặc không uống chút nào
- không hút thuốc hoặc dùng ma túy/ chất cấm
- duy trì cân nặng hợp lý
- ăn uống lành mạnh, cân bằng, gồm rau, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt
- tập thể dục thường xuyên, nhẹ nhàng

Những phụ nữ đang muốn mang thai được khuyến cáo nên dùng thuốc bổ sung folate/ dạng vitamin B9 tự nhiên (có thể mua ở nhà thuốc hoặc siêu thị). Folate hỗ trợ sự phát triển em bé khỏe mạnh. Folate nên được uống:

- Ít nhất một tháng trước khi đậu thai
- Trong 12 tuần đầu thai kỳ

Folate không cải thiện cơ hội người nữ mang thai.



Hầu hết cặp vợ chồng khỏe mạnh sẽ thụ thai nếu cố gắng trong vòng một năm. Có thể hữu ích đến gặp bác sĩ gia đình hoặc phòng khám kế hoạch gia đình để nói về các lựa chọn nếu quý vị:

- dưới 35 tuổi và chưa có thai sau một năm cố gắng
- trên 35 tuổi và chưa có thai sau sáu tháng cố gắng

Có một số lựa chọn điều trị vô sinh, gồm có:

- thay đổi lối sống
- dùng một số loại thuốc do bác sĩ kê đơn
- phẫu thuật
- kỹ thuật hỗ trợ sinh sản

Kỹ thuật hỗ trợ sinh sản

Kỹ thuật hỗ trợ sinh sản (ART) là phương pháp giúp mọi người thụ thai. Đôi khi còn gọi là điều trị hỗ trợ sinh sản, ART có thể được dùng:

- cho cặp vợ chồng mà người nam bị vô sinh
- cho phụ nữ độc thân muốn có con
- cho phụ nữ không thể thụ thai
- cho phụ nữ không thể đậu thai
- làm giảm nguy cơ **rối loạn di truyền** từ cha mẹ sang con
- để **bảo tồn khả năng sinh sản**

Rối loạn di truyền là rối loạn truyền từ cha mẹ sang con cái. Đây là do những thay đổi trong DNA.

Bảo tồn khả năng sinh sản là khi trứng, tinh trùng hoặc mô sinh sản được lưu trữ, để có thể sử dụng sinh con trong tương lai.

Có nhiều loại điều trị ART khác nhau. Một số trong đó là:

- thuốc giúp phụ nữ rụng trứng
- thụ tinh nhân tạo (IUI)
Đây là khi tinh trùng được đưa vào tử cung người nữ đang thời kỳ rụng trứng.



- thụ tinh trong ống nghiệm (IVF)
Đây là khi người nữ được tiêm thuốc giúp sản xuất trứng. Một số trứng được lấy khỏi buồng trứng người nữ và được kết hợp với tinh trùng trong **đĩa nuôi cấy**. Có khi trứng và tinh trùng kết hợp. Nếu trứng và tinh trùng kết lại, sẽ được đưa vào tử cung người nữ.

Đĩa nuôi cấy là đĩa tròn nhỏ. Các khoa học gia sử dụng đĩa nuôi cấy để giữ hoặc nuôi cấy tế bào.

- tiêm tinh trùng vào bào tương trứng (ICSI)
Đây là khi người nữ được tiêm thuốc giúp sản xuất trứng. Một số trứng được lấy khỏi buồng trứng người nữ. Tinh trùng được tiêm vào trứng trong phòng thí nghiệm. Trứng và tinh trùng được đưa vào tử cung người nữ.

Quyết định có dùng điều trị ART hay không là quyết định quan trọng. Một số điều cần suy nghĩ là:

- phản ứng phụ khi chọn ART
Điều trị ART có thể có phản ứng phụ. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc đến phòng khám Kế hoạch Gia đình NSW để tìm hiểu thêm về phản ứng phụ có thể có.



- tuổi và tiền sử y khoa của quý vị
Điều trị ART có thể mất một khoảng thời gian trước khi phụ nữ mang thai. Đôi khi phương pháp điều trị ART hoàn toàn không hiệu quả. Việc điều trị diễn ra tốt đẹp thế nào phụ thuộc vào độ tuổi và tiền sử bệnh của quý vị.
- chi phí điều trị
Chi phí điều trị bao nhiêu tùy thuộc loại điều trị áp dụng. Đôi khi ta có thể nhận được khoản hoàn trả từ Medicare giúp trang trải một phần chi phí điều trị ART. Một số chi phí ART đôi khi có thể được công ty Bảo hiểm Y tế Tư nhân chi trả.

Cũng rất tốt nếu quý vị nói chuyện với bạn đời, gia đình hoặc bạn bè mình nếu nghĩ đến điều trị sinh con bằng ART. Quý vị cũng nên nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc đến phòng khám Kế hoạch Gia đình NSW để tìm hiểu thêm về các phương pháp điều trị ART.

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc đến phòng khám Kế hoạch Gia đình NSW nếu:

- quý vị hoặc bạn đời đang gặp vấn đề với thụ thai hoặc đậu thai
- quý vị đang lo lắng về vô sinh
- quý vị là phụ nữ độc thân muốn có con
- quý vị có mối quan hệ đồng giới và muốn có con

Để biết thêm thông tin về ART, hãy đến trang <https://www.yourivfsuccess.com.au/>

Để biết thêm thông tin về kinh nguyệt, chu kỳ kinh nguyệt, khả năng sinh sản hoặc vô sinh, hãy gặp bác sĩ gia đình của quý vị hoặc đến phòng khám Kế hoạch hóa Gia đình NSW. Hãy đến www.yourfertility.org.au để biết thêm thông tin về khả năng sinh sản.

Cảm thấy áp lực?

Phụ nữ nên tự lựa chọn nếu và khi nào mang thai và không nên cảm thấy bị áp lực do bạn đời hoặc gia đình mình về việc mang thai nếu mình không muốn.

Nếu cảm thấy bị áp lực phải mang thai, quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ của mình hoặc đến phòng khám Kế hoạch Gia đình NSW.

Phụ nữ có thể yêu cầu giúp đỡ nếu bị ép buộc quan hệ tình dục, và có thể đến gặp bác sĩ gia đình hoặc phòng khám Kế hoạch Gia đình NSW để làm xét nghiệm STI và uống thuốc tránh thai khẩn cấp.

Tình dục bị ép buộc hoặc khiến một người cảm thấy không thoải mái có thể là lạm dụng tình dục. Đây là tội phạm.

Nếu lo lắng về những gì đang xảy ra trong mối quan hệ của mình, quý vị có thể liên lạc 1800 RESPECT qua số 1800 737 732 (24 giờ) hoặc trang www.1800respect.org.au.



Ghi chú



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web của chúng tôi www.fpnsw.org.au hoặc gọi **Đường dây Kế hoạch Gia đình NSW** theo số **1300 658 886**.

Được NSW Health tài trợ