

Nếu có bất cứ trong các triệu chứng này, bạn nên nói việc này với Bác sĩ.

KHI NÀO BẠN NÊN TÌM SỰ CHĂM SÓC Y TẾ?

Bạn nên đi đến Bác sĩ Y khoa nếu có các điều sau đây xảy ra:

- Đột nhiên có thay đổi trong kỳ kinh của bạn mà không biết rõ nguyên nhân (như căng thẳng tột độ, bệnh hay tăng/giảm cân)
- Xuất huyết ở kỳ kinh quá nhiều kéo dài hơn bảy ngày.
- Xuất huyết giữa hai kỳ kinh
- Đau bụng dữ dội kéo dài hơn 2 ngày
- Bạn nghĩ là bạn có thể mang thai
- Huyết trắng từ âm hộ có màu vàng, xanh lá cây hay xám; đặc, trắng và giống như kem, có bọt; hay có mùi nồng hay mùi cá tanh.

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 3418
www.refugees.org

Để biết thêm tin tức xin xem các trang mạng:

www.womenshealth.gov

www.4women.gov

www.omh.gov

www.girlshealth.gov

www.youngwomenshealth.org

www.girlhealth.org

The U.S. Department of Health and Human Services
National Women's Health Center
1-800-994-9662

CDC National STD Hotline
1-800-227-8922

24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

CDC National AIDS Hotline
1-800-342-AIDS (1-800-342-2437)
24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần

• • •

Thông tin trong bản tin nhỏ này đã được gom góp từ:

The American Academy of Pediatrics

The U.S. Department of Health and Human Services Office for Women's Health

Advocates for Youth

Bản tin nhỏ này được làm ra bằng kinh phí của Văn phòng Hội Tỵ nạn, Bộ Dịch vụ Y tế và Nhân sự Hoa kỳ.



**Điều gì mọi người
phụ nữ nên biết về cơ
thể của họ**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

CHU KỲ KINH NGUYỆT

Tuổi dậy thì là khi cơ thể thay đổi từ đứa trẻ thành một người lớn. Tuổi dậy thì thường xảy ra ở các bé gái và bé trai khoảng giữa ở lứa tuổi từ 9 đến 13. Trong thời gian dậy thì, các bé gái bắt đầu phát triển vú; hông của chúng rộng ra và chúng bắt đầu mọc lông ở khu vực sinh dục của chúng (giữa hai chân của chúng), nách và chân. Trong thời gian này, các bé gái bắt đầu chu kỳ kinh nguyệt của chúng (thường gọi là kỳ kinh). Những thay đổi này bình thường và lành mạnh.

Có kỳ kinh không có nghĩa là bạn không thể làm những việc bình thường như bơi lội, chạy, làm việc hay hoạt động thân thể khác. Hoạt động có thể giúp dễ dàng một số không thoải mái khi bạn có kỳ kinh.

CHU KỲ KINH NGUYỆT LÀ GÌ?

Mỗi tháng cơ thể của phụ nữ chuẩn bị để mang trứng cho việc thụ thai bằng cách thành lập các mô sinh sản đặc và các tế bào máu ở bên trong tử cung. Buồng trứng rụng một trứng mỗi tháng. Nếu trứng rụng đó không thụ tinh, tử cung để nước sinh sản chảy ra. Nếu tinh trùng thụ tinh trứng, nó sẽ phát triển bên trong tử cung thành thai nhi.

KỲ KINH KÉO DÀI BAO LÂU?

Hầu hết kỳ kinh kéo dài từ ba đến bảy ngày trong chu kỳ kinh từ ba đến năm tuần. Phụ nữ trẻ có thể có kỳ kinh không đều khi mới bước vào tuổi dậy thì, nhưng sau một khoảng thời gian cơ thể thích nghi và kỳ kinh trở nên đều đặn.

BẠN TỰ CHĂM SÓC MÌNH NHƯ THẾ NÀO TRONG KỲ KINH NGUYỆT?

Bạn sẽ cần dùng một số băng vệ sinh hay ống vệ sinh trong thời gian kinh nguyệt để giữ cho nước kinh không làm dơ quần áo của bạn. Dùng ống hay băng vệ sinh là lựa chọn của bạn, nhưng tránh dùng các sản phẩm mùi thơm vì có thể gây ra hay gia tăng sự nhiễm trùng.

Băng vệ sinh được mang ở trong quần lót của bạn. Chúng dính vào quần lót của bạn với một băng giấy. Bạn nên thay băng vệ sinh thường để ngăn sự rỉ chảy, khó chịu và mùi hôi. Trong mùa ấm, bạn nên thay băng vệ sinh mỗi khi bạn vào nhà vệ sinh. Điều này sẽ giúp bạn thấy dễ chịu và khô ráo.

Ống vệ sinh được mang bên trong âm hộ. Giống như băng vệ sinh, ống vệ sinh nên thay thường xuyên, ít nhất mỗi bốn đến sáu giờ.

Cơ thể người phụ nữ có hệ thống làm sạch tự nhiên. Bạn không nên thực rửa hay dút vào để "giúp làm sạch" bên trong sau kỳ kinh của bạn. Điều này có thể có hại, vì nó có thể gây ra sự nhiễm trùng và gia tăng nguy cơ của bệnh.

ĐIỀU GÌ XẢY RA TRONG KỲ KINH CỦA BẠN?

Mỗi phụ nữ khác nhau. Một số phụ nữ có kỳ kinh nhiều hơn những người khác. Điều này

bình thường. Trong kỳ kinh bạn sẽ không chảy quá nhiều máu. Bạn sẽ chỉ mất 1 đến 3 ounces (30 đến 90 ml) của chất nước trong chu kỳ hàng tháng của bạn. Nó chỉ bằng khoảng hộp lotion mẫu. Tuy nhiên, nếu kỳ kinh của bạn rất nhiều, bạn nên nói với Bác sĩ.

Một số phụ nữ bị khó chịu trước khi, trong khi hay sau kỳ kinh của họ. Các than phiền phổ biến bao gồm:

- Đau thắt
- Cảm thấy bị sưng lên
- Cảm thấy mệt mỏi
- Nhức đầu
- Nhức lưng
- Bốc đồng
- Vú đau

