

Thiếu Nhi Tìm Hiểu Thánh Kinh

www.thieunhi.timhieuthanhkinh.net

Thiếu Nhi Tìm Hiểu về Tính Dục và Tình Dục 03 Kinh Nguyệt và Huyết Trắng

Huỳnh Christian Timothy
Huỳnh Christian Priscilla

Các cháu thiếu nhi thân mến,

Trong bài này, chúng ta sẽ cùng nhau học về hai sự kiện quan trọng, bắt đầu xảy ra cho các cháu gái khi đến tuổi dậy thì. Đó là sự có kinh nguyệt và có huyết trắng.

Kinh Nguyệt

Kinh nguyệt là một danh từ Hán Việt. Kinh có nghĩa là sự trải qua. Nguyệt có nghĩa là tháng. Kinh nguyệt có nghĩa là sự trải qua mỗi tháng. Danh từ này được dùng để chỉ sự người nữ mỗi tháng phải trải qua sự kiện cơ thể đào thải các chất chuẩn bị cho sự nuôi dưỡng bào thai từ trong tử cung, qua âm đạo, ra khỏi cơ thể. Khi đó, gọi là người nữ có kinh hoặc người nữ hành kinh. Kinh nguyệt xảy ra cho phụ nữ trong suốt thời gian từ khi dậy thì cho đến khi mãn kinh (mãn = hết, kết thúc). Nếu người nữ có thai thì hiện tượng có kinh sẽ tạm thời chấm dứt cho đến sau khi sinh đẻ một thời gian. Khi đến tuổi mãn kinh thì sự có kinh hoàn toàn chấm dứt.

Trung bình, tuổi có kinh bắt đầu vào khoảng từ 10 đến 14 tuổi. Nhưng cũng có trường hợp tuổi có kinh bắt đầu sớm hơn hoặc muộn hơn. Sớm nhất có thể vào khoảng 8 tuổi và muộn nhất vào khoảng 17 tuổi. Nếu có kinh trước 8 tuổi hoặc sau 17 tuổi mà vẫn không có kinh thì cần phải đi khám bệnh, để tìm hiểu nguyên nhân và chữa trị. Trung bình, tuổi mãn kinh vào khoảng từ 49 đến 52 tuổi, nhưng cũng có thể sớm hơn vào khoảng 40 tuổi hoặc muộn hơn vào khoảng 55 tuổi.

Lần có kinh đầu tiên của các cháu gái là dấu hiệu cơ thể của các cháu đã bắt đầu sản xuất tế bào trứng trưởng thành, nghĩa là các cháu có thể mang thai. Nếu trong thời điểm trứng rụng có tinh trùng xâm nhập vào âm đạo, vào trong ống dẫn trứng, kết hiệp với trứng, thì xảy ra hiện tượng trứng đậu thai. Kể cả trong trường hợp dương vật không xuất tinh bên trong âm đạo mà chỉ xuất tinh bên ngoài âm đạo, chỉ cần có tinh trùng dính phía ngoài âm đạo, thì sự mang thai vẫn có thể xảy ra, khi tinh trùng di chuyển được đến ống dẫn trứng.

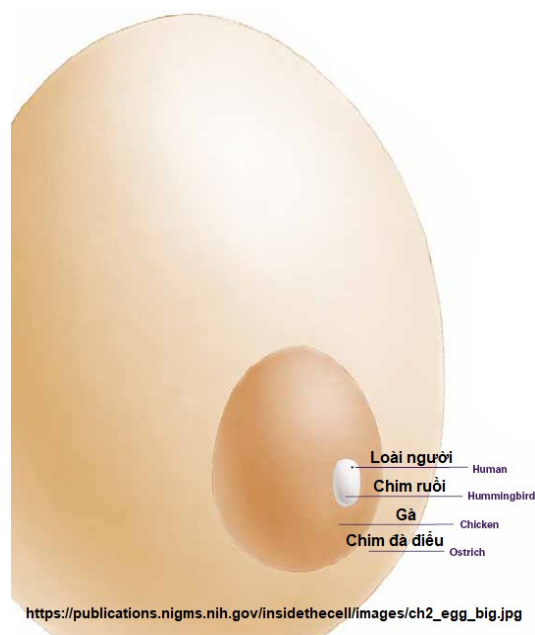
Có những cháu nam và nữ nghĩ rằng, nếu chỉ ôm nhau, cọ sát bộ phận sinh dục với nhau để tìm khoái cảm tình dục, mà không đưa dương vật vào trong âm đạo, thì sẽ không xảy ra chuyện mang thai. Tuy nhiên, chỉ cần tinh trùng chạm vào khu vực âm đạo thì tinh trùng vẫn có khả năng vào trong âm đạo, và tiếp xúc với tế bào trứng trong ống dẫn trứng, để tạo ra bào thai. Ngoài ra, những sự tìm cảm giác sướng khoái tình dục như vậy đương nhiên là phạm tội tà dâm.

Trước khi tìm hiểu về chu kỳ kinh nguyệt, chúng ta hãy tìm hiểu các danh từ sau đây:

- **Tế bào trứng:** Là tế bào có kích thước lớn nhất trong thân thể loài người, với đường

kính khoảng 150 micrô-mét, tương đương với bề dày của một sợi tóc, đủ để cho mắt thường nhìn thấy. Trung bình, trọn đời sống của một phụ nữ, hai buồng trứng có khoảng chừng 300 đến 500 trứng rụng, theo chu kỳ kinh nguyệt, vào mỗi tháng một lần.

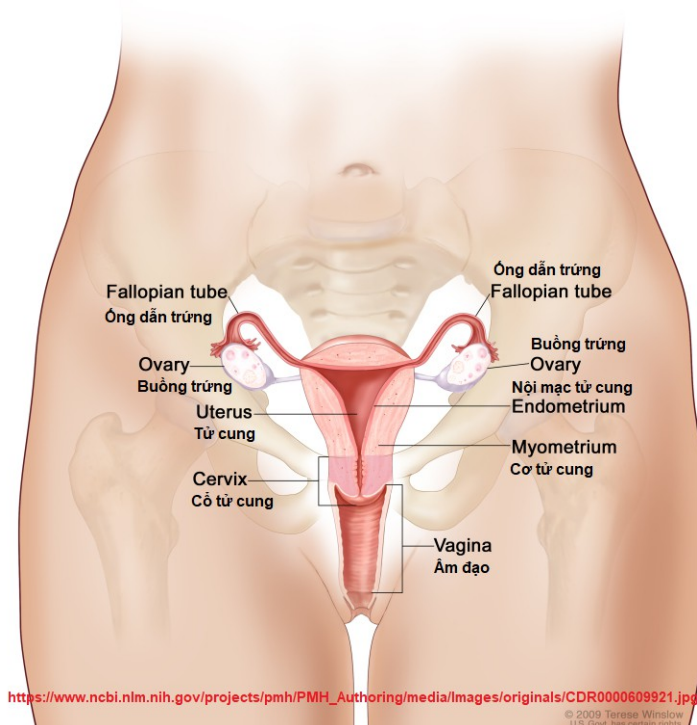
- **Nang trứng:** Mỗi nang trứng là một túi nhỏ, chứa một tế bào trứng. Hai buồng trứng của người nữ khi đến tuổi dậy thì chứa khoảng chừng 600.000 nang trứng.
- **Buồng trứng:** Là nơi chứa những nang trứng với những tế bào trứng.



Hình 0401: Minh hoạ kích thước tế bào trứng

- **Ống dẫn trứng:** Là bộ phận tiếp nhận tế bào trứng đã trưởng thành từ buồng trứng, cũng là nơi xảy ra hiện tượng tế bào trứng đậu thai, khi tế bào trứng kết hiệp với tinh trùng.
- **Tử cung:** Tử có nghĩa là con cái. Cung có nghĩa là chỗ ở sang trọng, tôn quý. Tử cung có nghĩa là chỗ ở cao quý của con cái trong bụng mẹ, là bộ phận chứa tế bào trứng đã đậu thai, giúp tế bào trứng đã đậu thai phát triển thành bào thai, và chứa bào thai, nuôi dưỡng bào thai cho đến kỳ sinh đẻ.
- **Cơ tử cung:** Là các bắp thịt của tử cung.
- **Cổ tử cung:** Là đường dẫn từ tử cung ra âm đạo.
- **Nội mạc tử cung:** Là lớp màng bao phủ toàn bộ bên trong tử cung. Lớp màng này thay đổi bề dày do sự tiết ra các kích thích tố trong giai đoạn trứng rụng, để chuẩn bị cho việc nuôi dưỡng bào thai khi tế bào trứng đậu thai.
- **Khối hoàng thể:** Là nang trứng biến thể thành một khối màu vàng chứa nhiều kích thích tố giúp cho nội mạc của tử cung thay đổi và chuẩn bị cho sự nuôi bào thai.

- **Khối bạch thể:** Sau khoảng hai tuần từ khi trứng rụng, nếu không có sự đậu thai thì khối hoàng thể ngưng sản xuất kích thích tố, khô héo, chuyển thành màu trắng, khiến cho nội mạc tử cung bị vỡ ra, tạo thành hiện tượng có kinh nguyệt.



Hình 0402: Minh hoạ hệ thống sinh dục bên trong thân thể người nữ

Hoạt Động của Buồng Trứng Trong Chu Kỳ Kinh Nguyệt

Một bé gái được sinh ra thì đã mang trong người khoảng từ một đến hai triệu nang trứng trong mỗi buồng trứng. Từ giây phút đó cho đến tuổi mãn kinh, phần lớn các nang trứng bị thoái hoá, tan rã, và được hấp thụ trở lại vào trong thân thể. Khi bé gái đến tuổi dậy thì hai buồng trứng chỉ còn lại khoảng 600.000 nang trứng. Khi người nữ đến tuổi 30 thì chỉ còn lại khoảng 32.000 nang trứng, gọi là nang trứng nguyên thủy, tức là ở trong tình trạng tự nhiên, chưa phát triển.

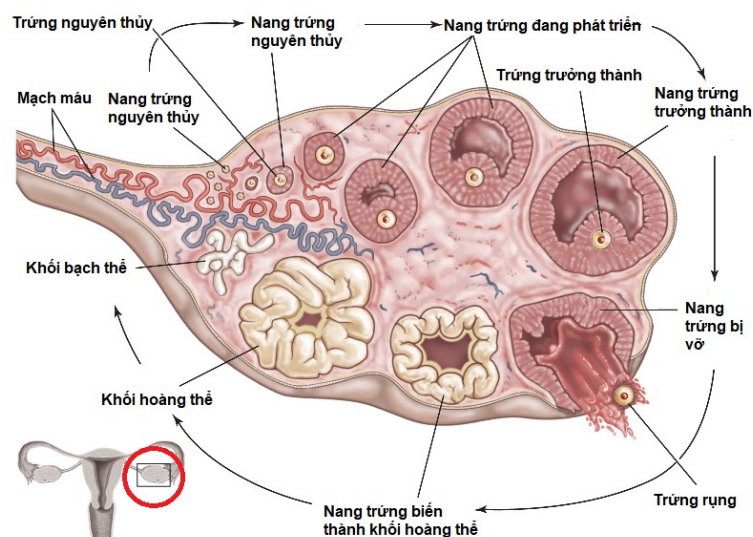
Hệ thống sinh dục bên trong thân thể của người nữ bao gồm: hai buồng trứng, hai ống dẫn trứng, một tử cung, và một âm đạo.

Các tế bào trong buồng trứng được nuôi dưỡng bởi các mạch máu. Mỗi nang trứng chứa một tế bào trứng, gọi là tế bào trứng nguyên thủy. Mỗi tháng một hoặc hai nang trứng cùng với tế bào trứng phát triển cho đến khi cả nang trứng và tế bào trứng đều trưởng thành, gọi là nang trứng trưởng thành và tế bào trứng trưởng thành. Cuối của giai đoạn trưởng thành thì nang trứng vỡ ra, để thả tế bào trứng vào trong ống dẫn trứng, gọi là hiện tượng rụng trứng. Trong ống dẫn trứng, nếu tế bào trứng kết hiệp với tinh trùng thì sự đậu thai xảy ra. Sau khoảng một ngày, nếu không có sự đậu thai thì tế bào trứng sẽ tan rã và được hấp thụ vào trong thân thể, qua ống dẫn trứng. Nếu tế bào trứng đậu thai thì ống dẫn trứng sẽ đưa tế bào

trứng vào trong tử cung. Thời gian tế bào trứng đã đậu thai từ ống dẫn trứng đi vào tử cung là khoảng ba ngày. Khi vào đến tử cung, tế bào trứng đã đậu thai mất khoảng ba ngày để gắn mình vào trong nội mạc tử cung, nhận các chất bổ dưỡng từ nội mạc tử cung để phát triển thành bào thai.

Liên sau khi rụng trứng, nang trứng biến thành một khối màu vàng (nên gọi là khối hoàng thể), sản xuất các kích thích tố, khiến cho nội mạc tử cung dày lên, sản xuất các chất bổ dưỡng cần thiết để nuôi phôi thai trong 11 tuần lễ đầu.

Khoảng hai tuần, sau khi rụng trứng, nếu trứng không đậu thai, thì khối hoàng thể ngưng sản xuất kích thích tố, khô héo, chuyển thành màu trắng. Khi đó, nội mạc tử cung bị bong vỡ. Máu từ nội mạc tử cung cùng với các mảnh vụn của nội mạc tử cung theo âm đạo chảy ra ngoài, tạo thành hiện tượng có kinh nguyệt.



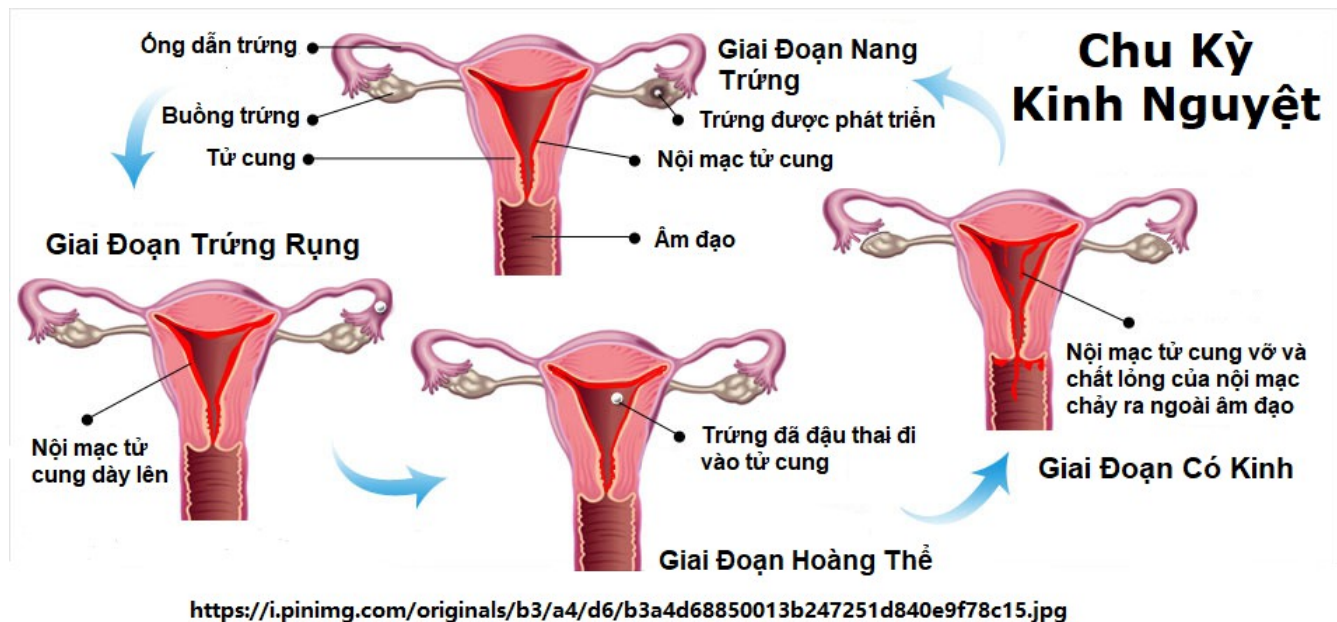
<https://amedia.britannica.com/36/99236-050-00B26C08.jpg>

Hình 0403: Minh họa hoạt động của buồng trứng trong chu kỳ kinh nguyệt

Chu Kỳ Kinh Nguyệt

Chu là giáp một vòng. Kỳ là khoảng thời gian xảy ra một việc gì. Chu kỳ kinh nguyệt là khoảng thời gian giữa hai lần có kinh. Từ ngày thứ nhất có kinh của lần hiện tại cho đến ngày thứ nhất của lần có kinh kế tiếp, trung bình là 28 ngày, nhưng cũng có thể chênh lệch từ 21 đến 35 ngày. Thời gian có kinh kéo dài từ 2 đến 7 ngày. Đó là khoảng thời gian chất lỏng bao gồm máu, các chất kích thích tố, và các thành phần của nội mạc tử cung bị thải ra ngoài thân thể, qua âm đạo. Chất lỏng kinh nguyệt có thể ra nhiều hoặc ít. Có thể là vài giọt nhưng cũng có thể nhiều đến ướt đầm băng vệ sinh. Trung bình, một kỳ kinh nguyệt số lượng máu thoát ra ngoài âm đạo vào khoảng từ 50ml đến 80ml (50ml tương đương 10 muỗng (thìa) cà-phê, 80ml tương đương 16 muỗng cà-phê). Nếu máu ra nhiều hơn 80ml thì gọi là rong kinh, cần phải đi khám bệnh để biết nguyên do và điều trị. Máu kinh có màu đỏ sẫm, không đông đặc, có nhiều chất vụn của tế bào nội mạc tử cung.

Băng vệ sinh là miếng lót có tính thấm hút được dùng lót vào trong đáy quần lót để thấm hút chất lỏng chảy ra từ âm đạo trong kỳ kinh nguyệt. Những miếng vải giặt sạch, xếp lại nhiều lớp cũng có thể được dùng thay thế cho băng vệ sinh. Trường hợp bất ngờ cũng có thể dùng các loại khăn giấy sạch. Tránh những loại khăn giấy có mùi thơm, vì làn da nơi âm đạo có thể bị dị ứng với chất hóa học tạo mùi thơm, mà bị phồng, rát, và nhiễm trùng.



Hình 0404: Minh Hoạ Chu Kỳ Kinh Nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt bao gồm sáu giai đoạn. Ba giai đoạn đầu xảy ra trong buồng trứng và ống dẫn trứng. Ba giai đoạn sau xảy ra trong tử cung:

- **Giai Đoạn Buồng Trứng:** Nang trứng và tế bào trứng cùng phát triển cho đến khi cả hai đều trưởng thành, thì nang trứng vỡ ra và tế bào trứng rụng vào trong ống dẫn trứng.
- **Giai Đoạn Trứng Rụng:** Sau khi tế bào trứng rụng, tức là thoát ra khỏi nang trứng, thì rơi vào ống dẫn trứng, chờ kết hiệp với tinh trùng để đậu thai.
- **Giai Đoạn Hoàng Thể:** Kéo dài khoảng hai tuần. Tế bào trứng đậu thai từ ống dẫn trứng đi vào tử cung, gắn mình vào vách bên trong tử cung, để nhận chất bổ dưỡng từ nội mạc tử cung mà phát triển thành bào thai. Trong giai đoạn này, nang trứng sản xuất các kích thích tố giúp cho các tế bào của nội mạc tử cung sẽ trương phồng lên, chứa đầy các kích thích tố cần thiết, giúp cho việc phát triển tế bào trứng đã đậu thai thành bào thai.
- **Giai Đoạn Có Kinh:** Sau hai tuần, kể từ khi rụng trứng, nếu không có sự đậu thai thì khối hoàng thể sẽ ngưng sản xuất kích thích tố, khô héo, biến thành màu trắng (vì thế gọi là khối bạch thể). Cùng lúc các tế bào của nội mạc tử cung sẽ vỡ ra khiến cho máu, các chất kích thích tố, và các mảnh vụn của nội mạc tử cung theo cổ tử cung, chảy vào âm đạo và theo âm đạo mà thoát ra ngoài cơ thể, tạo thành hiện tượng có

kinh.

- **Giai Đoạn Phục Hồi Nội Mạc Tử Cung:** Liên sau khi dứt kinh, kích thích tổ nữ trong thân thể khiến cho nội mạc tử cung được lành lặn trở lại.
- **Giai Đoạn Nội Mạc Tử Cung Tiết Dịch:** Tương ứng với giai đoạn hoàng thể. Nội mạc tử cung bắt đầu sản xuất các kích thích tố cần thiết cho việc phát triển tế bào trứng đã đậu thai thành bào thai.

Ngay sau khi xảy ra sự đậu thai thì chu kỳ kinh nguyệt tạm chấm dứt cho đến sau khi sinh con. Nếu người mẹ cho con bú sữa mẹ mỗi ngày thì chu kỳ kinh nguyệt sẽ trở lại sau khi sinh con khoảng một năm. Nếu người mẹ không cho con bú sữa mẹ thường xuyên mỗi ngày thì chu kỳ kinh nguyệt sẽ trở lại sau khi sinh con khoảng từ năm tuần đến ba tháng. Chu kỳ kinh nguyệt trở lại cũng có nghĩa là khả năng mang thai cũng trở lại.

Các Vấn Đề về Kinh Nguyệt

Các chứng sau đây có thể xảy ra khi có kinh nguyệt: đau ngực, sưng, đầy hơi, nổi mụn trên mặt, nhức đầu, đau lưng, tiêu chảy, buồn nôn, đau bụng dưới, còn gọi là đau bụng kinh... Để giảm cơn đau có thể dùng các loại thuốc giảm đau, ngâm chân trong nước ấm pha muối, chườm nước nóng nơi bụng. Trên hết vẫn là cầu nguyện xin Chúa cất đi cơn đau.

Ngoài ra, phụ nữ có thể gặp các vấn đề sau đây:

Chu Kỳ Kinh Nguyệt Bất Thường: Nếu chu kỳ kinh nguyệt ngắn hơn 24 ngày hoặc dài hơn 38 ngày thì bị xem là bất thường. Hiện tượng kinh nguyệt bất thường xảy ra nhiều đối với phụ nữ dưới 20 tuổi hoặc phụ nữ sắp đến tuổi mãn kinh. Nếu thường xuyên bị kinh nguyệt bất thường dù ngắn hơn 24 ngày hay dài hơn 38 ngày thì cần phải đi khám bệnh, để biết nguyên nhân và chữa trị.

Rong Kinh: Là hiện tượng ra máu quá nhiều trong kỳ kinh nguyệt. Nếu các cháu có kinh dài hơn tám ngày, hoặc phải thay băng vệ sinh mỗi hai tiếng đồng hồ, hoặc trong chất lỏng của kinh nguyệt có những khối máu lớn hơn đầu ngón tay cái (nếu có những khối máu nhỏ hơn đầu ngón tay cái thì là bình thường), thì cần phải đi khám bệnh để biết nguyên nhân và chữa trị.

Ra Máu Bất Thường: Nếu ngoài chu kỳ kinh nguyệt mà âm đạo ra máu thì phải đi khám bệnh ngay. Vì có thể là do ung thư buồng trứng, ung thư tử cung...

Mất Kinh: Sau khi bắt đầu có kinh nguyệt mà bỗng nhiên không thấy có kinh nguyệt liên trong ba tháng, nhưng không phải vì có thai, hoặc vì cho con bú sau khi sinh con, thì cần phải đi khám bệnh, để biết nguyên nhân và chữa trị.

Huyết Trắng

Huyết trắng còn gọi là dịch âm đạo (dịch là một chất nhờn), là một hợp chất bao gồm: chất lỏng ra từ âm đạo, chất nhờn ra từ cổ tử cung, các tế bào tróc ra từ âm đạo và cổ tử cung, và các vi khuẩn sống trong âm đạo. Huyết trắng giúp bôi trơn và bảo vệ âm đạo khỏi sự nhiễm trùng. Cơ thể của một phụ nữ khỏe mạnh, trung bình mỗi ngày tiết ra khoảng ½ muỗng cà phê huyết trắng.

Thành phần hợp chất, số lượng, và phẩm chất của huyết trắng thay đổi tùy theo cơ thể mỗi người và tùy theo các giai đoạn trong chu kỳ kinh nguyệt. Bình thường, huyết trắng có màu trắng như sữa, hoặc có màu trong như nước, hơi đặc và dính như lòng trắng trứng, số lượng

ít và không chảy ra ngoài, có mùi hơi tanh hoặc không mùi, không tạo ngứa, rát.

Trong các bé gái, huyết trắng có thể bắt đầu xuất hiện khoảng một năm trước khi có kinh nguyệt lần đầu.

Những ngày trước kỳ kinh nguyệt, huyết trắng ra nhiều hơn. Những ngày sau kỳ kinh nguyệt, huyết trắng ra ít hơn. Trong thời kỳ mang thai, huyết trắng ra nhiều hơn và có mùi nồng hơn, nhưng không có máu kèm theo và không gây ngứa.

Khi bộ phận sinh dục bên trong bị nhiễm trùng thì lượng huyết trắng sẽ gia tăng, màu sắc biến đổi và có mùi hôi. Khi đó, huyết trắng được gọi là khí hư:

- **Đặc quánh:** Đây là biểu hiện đặc biệt của viêm âm đạo do nấm, thường kèm theo dấu hiệu ngứa ran ở âm đạo. Phụ nữ bị bệnh tiểu đường hoặc mang thai thường gặp khí hư dạng này, vì hệ thống miễn dịch giảm, dễ bị nhiễm nấm khuẩn.
- **Có máu:** Khi thấy có máu lẫn trong khí hư thì dù ít hay nhiều, nguyên nhân có thể là do khối u ác tính, như ung thư cổ tử cung, ung thư tử cung... gây ra.
- **Có mùi và sủi bọt:** Nếu khí hư ra nhiều, có màu trắng, xanh, hoặc vàng, có bọt, kèm theo mùi hôi rất khó chịu... thì có thể đã bị viêm âm đạo bởi ký sinh trùng roi (*Trichomonas Vaginalis*). Chứng nhiễm trùng roi là một trong những chứng nhiễm trùng thường gặp nhất qua sự quan hệ tình dục.
- **Màu vàng:** Là dấu hiệu của sự viêm cổ tử cung, viêm nội mạc tử cung, hoặc viêm vùng chậu cấp tính.

Khi phát hiện ra các tính cách bất thường trên đây của huyết trắng thì phải đi khám bệnh ngay, để biết nguyên nhân và chữa trị.

Để tránh bị nhiễm trùng nơi đường tiểu và bộ phận sinh dục, phụ nữ nên:

- Tắm rửa mỗi ngày. Ít nhất mỗi tối dùng nước rửa nơi bộ phận sinh dục trước khi đi ngủ.
- Khi đi tiêu, không dùng cùng một miếng giấy vệ sinh hai lần; nghĩa là sau khi dùng giấy vệ sinh chùi qua hậu môn một lần thì bỏ ngay, dùng miếng giấy mới để chùi tiếp. Khi chùi hậu môn thì chùi từ trước ra sau, để tránh đem vi khuẩn trong phân từ hậu môn vào âm đạo.
- Mặc quần thoáng, rộng, và khô ráo, không mặc quần còn ẩm ướt. Không mặc các loại quần lót làm bằng ny-lon.
- Nếu có thể, nên lộn trái quần lót, dùng bàn ủi (bàn là) nóng để ủi đáy quần trước khi mặc.
- Dùng vải sạch hoặc băng vệ sinh để lót trong kỳ kinh nguyệt thay vì dùng loại tampon nhét vào trong âm đạo. Vì nếu quên, để tampon quá bốn tiếng trong âm đạo có thể xảy ra nhiễm trùng. Ngoài ra, các cháu gái không nên dùng tampon để tránh trường hợp có thể làm rách màng trinh.

Bác Tim mong rằng, qua bài học trên đây, các cháu sẽ thấy được sự lạ lùng trong thân thể của chúng ta, do Chúa làm ra. Nhờ đó, các cháu luôn kính sợ Chúa, biết tôn trọng đền thờ của Chúa là thân thể của các cháu, giữ gìn vệ sinh cho thân thể luôn được sạch sẽ, và không làm cho thân thể của mình bị ô uế vì sự phạm tà dâm.

Nguyện tình yêu, ân điển, và sự thông công từ Thiên Chúa bao phủ các cháu.

Huỳnh Christian Timothy
Huỳnh Christian Priscilla
07/04/2018

Câu Hỏi

Các cháu hãy trả lời theo sự hiểu biết của mình, như là các cháu đang giải thích cho các bạn học trong lớp, tránh lặp lại nguyên văn lời của bác Tim:

1. Kinh nguyệt là gì?
2. Chu kỳ kinh nguyệt là gì? Có mấy giai đoạn? Hãy kể ra các giai đoạn.
3. Hãy kể ra hoạt động của buồng trứng trong chu kỳ kinh nguyệt.
4. Huyết trắng là gì?
5. Khi nào thì huyết trắng trở thành khí hư?