



BẢN MÌNH THAY ĐỔI RỒI

CÁI BỤNG MÌNH VUI QUÁ!

Câu chuyện truyền thông về hôn nhân gia đình
và Chăm sóc sức khỏe sinh sản

Lời: Hoàng Đức & Edlab
Minh họa: KimNhile



SINH ĐẲNG GIỚI
XUNG ĐẤY TỘC THỂU SỞ & SIỆN NỮ
CHƯƠNG TRÌNH MỤC TIÊU QUỐC GIA ĐTTS & MN



NHÀ XUẤT BẢN
PHỤ NỮ VIỆT NAM



BẢN MÌNH THAY ĐỔI RỒI

CÁI BỤNG MÌNH VUI QUÁ!

Câu chuyện truyền thông về hôn nhân gia đình
và chăm sóc sức khỏe sinh sản

Lời: Hoàng Đức & Edlab

Minh họa: KimNhiLe

Nhà xuất bản Phụ nữ Việt Nam

LỜI NÓI ĐẦU

Chương trình Mục tiêu quốc gia phát triển kinh tế - xã hội vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt tại Quyết định số 1719/QĐ-TTg ngày 14/10/2021 gồm 10 Dự án thành phần, trong đó giao Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam chủ trì Dự án 8 “Thực hiện Bình đẳng giới và giải quyết những vấn đề cấp thiết đối với phụ nữ và trẻ em” tại vùng đồng bào dân tộc thiểu số và miền núi.

Với mục tiêu “Nâng cao nhận thức, thay đổi định kiến giới; chăm lo, giải quyết những vấn đề cấp thiết đối với phụ nữ và trẻ em”, Dự án 8 gồm 4 nội dung can thiệp với các hoạt động chính:

- Tuyên truyền, vận động thay đổi “nếp nghĩ, cách làm” góp phần xóa bỏ các định kiến giới và khuôn mẫu giới trong gia đình và cộng đồng, những tập tục văn hóa có hại và một số vấn đề xã hội cấp thiết cho phụ nữ và trẻ em.
- Xây dựng và nhân rộng các mô hình thay đổi “nếp nghĩ, cách làm” nâng cao quyền năng kinh tế cho phụ nữ, thúc đẩy bình đẳng giới và giải quyết những vấn đề cấp thiết của phụ nữ và trẻ em.
- Đảm bảo tiếng nói và sự tham gia thực chất của phụ nữ và trẻ em trong các hoạt động phát triển kinh tế - xã hội của cộng đồng, giám sát và phản biện, hỗ trợ phụ nữ tham gia lãnh đạo trong hệ thống chính trị.
- Trang bị kiến thức về bình đẳng giới, kỹ năng thực hiện lồng ghép giới cho cán bộ trong hệ thống chính trị, già làng, trưởng bản, chức sắc tôn giáo và người uy tín trong cộng đồng.

Bộ sách *Bản mình thay đổi rồi* gồm 5 cuốn là các câu chuyện truyền thông thay đổi định kiến giới và khuôn mẫu giới thuộc Dự án 8 do Nhà xuất bản tổ chức xuất bản được viết dưới dạng các câu chuyện gần gũi, dễ hiểu với đồng bào các dân tộc:

1. *Mình yêu cái bản mình* (Câu chuyện truyền thông phòng, chống buôn bán người);
2. *Học cái chữ vui quá!* (Câu chuyện truyền thông bình đẳng giới về học vấn cho phụ nữ và trẻ em gái);
3. *Cái nhà mình to đẹp quá!* (Câu chuyện truyền thông hỗ trợ phụ nữ học nghề, làm kinh tế);
4. *Cái bụng mình vui quá!* (Câu chuyện truyền thông về hôn nhân gia đình và Chăm sóc sức khỏe sinh sản);
5. *Cái vợ mình giỏi lắm!* (Câu chuyện truyền thông về bình đẳng giới và phòng chống bạo lực gia đình).

Bộ sách giúp phụ nữ và trẻ em, cán bộ ở cơ sở nói chung, trong đó có cán bộ Hội Phụ nữ triển khai tốt các nội dung tuyên truyền “Thực hiện Bình đẳng giới và giải quyết những vấn đề cấp thiết đối với phụ nữ và trẻ em” tại vùng đồng bào dân tộc và miền núi. Hy vọng bộ sách sẽ góp phần thay đổi những hủ tục, tập tục lạc hậu đồng thời khuyến khích, phát huy các giá trị tiến bộ dành cho phụ nữ, trẻ em vùng dân tộc và miền núi.

Xin trân trọng giới thiệu đến bạn đọc.

Nhà xuất bản Phụ nữ Việt Nam

¹Bộ sách *Câu chuyện truyền thông thay đổi định kiến giới và khuôn mẫu giới* thuộc Dự án 8 do Nhà xuất bản tổ chức xuất bản năm 2022 gồm 4 cuốn: **Việc nhà là của chung** – Cùng chia sẻ, cùng tiến bộ, cùng hạnh phúc; **Em muốn được tới trường** – Trẻ em gái và trẻ em trai đều có quyền được đi học; **Nhà hai nóc** – Phụ nữ cũng có thể làm kinh tế, cùng xây dựng gia đình no ấm, tiến bộ, hạnh phúc; **Thi ra mình cũng làm được** – Mỗi người đều có tiềm năng, thế mạnh để học tập, thành công và hạnh phúc.

Linh năm nay mười ba tuổi, là con út trong gia đình có bốn anh chị em, hai trai, hai gái. Nhà đông con nên từ nhỏ, anh chị em Linh đã không đủ ăn đủ mặc, cũng như chỉ được đến trường một vài năm rồi phải ở nhà đi nương lo cái ăn.



Chị Lan hơn Linh hai tuổi, đã nghỉ học từ lâu để phụ giúp bố mẹ làm nương rẫy. Một lần theo đám bạn đi chơi chợ Tết, chị Lan đã đi theo một cậu trai bản bên đi chơi xa mấy ngày rồi có bầu. Bố mẹ Lan và hai anh trai đã đi sang bản bên để tìm cậu trai kia, nhưng cậu ấy đã bỏ đi từ lúc nào không ai hay. Cục chẳng đã, bố mẹ đành để chị Lan sinh con.





Chẳng mấy chốc mà con gái chị Lan đã là một bé gái kháu khỉnh, với hai gò má hồng đáng yêu. Mọi người trong nhà đều rất mừng rỡ chào đón em bé, và đặt tên em là bé Vui, bởi em đã đem lại rất nhiều tiếng cười cho gia đình.



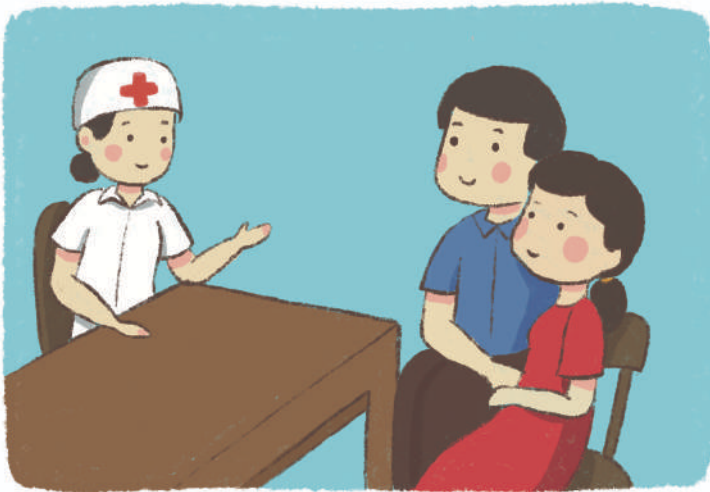
Thế nhưng từ khi sinh bé Vui, sức khỏe của chị Lan ngày một yếu. Chỉ cần trời hơi trở gió là chị lại run rẩy, chóng mặt. Thi thoảng, trong lúc đang ăn cơm, chị Lan bỗng cau mặt lại vì một cơn đau. Vả những cơn đau của chị Lan ngày một nhiều hơn.



Linh theo mẹ đưa chị Lan ra trạm xá để thăm khám. Sau khi thăm khám, các cô y sĩ và cô đỡ thôn bản khuyên hai chị em nên xuống bệnh viện của huyện, bởi chị Lan đang gặp phải một số biến chứng ở tử cung do mang thai sớm và sinh non. Trạm xá xã không có đầy đủ các thiết bị, thuốc men để có thể điều trị cho chị Lan.



Theo chân chị và mẹ xuống tỉnh khám bệnh, Linh cũng được mở mang tầm mắt. Hóa ra mang thai và sinh nở là cả một quá trình phức tạp và cần biết bao sự chuẩn bị, chăm sóc. Vậy mà từ trước tới giờ không ai dạy những điều này cho Linh cả. Chị Lan sinh bé Vui được mấy tháng rồi mà cũng không biết những điều này. Cả mẹ của Linh nữa, bà đã có tới bốn người con và mấy người cháu, vậy mà Linh chẳng thấy bà nói về những việc sinh nở này bao giờ cả.



Kiểm tra sức khỏe
cho cả vợ và chồng

Uống Axit folic
ít nhất 1 tháng
trước khi cố thai



Tiêm phòng ít nhất 3
tháng trước khi cố thai

Sau khi trở về, Linh tới nhà văn hóa trong thôn để tìm hiểu thêm các kiến thức về sức khỏe sinh sản.





Khi bước vào giai đoạn thiếu niên, cơ thể và tâm lý của con người thay đổi mạnh mẽ. Việc tìm hiểu về sức khỏe sinh sản giúp vị thành niên nắm bắt được những thay đổi này và có thể chăm sóc bản thân một cách đúng đắn.

Hiểu thêm về sức khỏe sinh sản cũng giúp chuẩn bị cho cuộc sống hôn nhân một cách an toàn và có trách nhiệm. Ngay từ tuổi thiếu niên cần biết về các phương pháp tránh thai và bảo vệ sức khỏe sinh sản, không chỉ để tránh mang thai ngoài ý muốn, mà còn để phòng lây nhiễm các bệnh về tình dục.

Có rất nhiều các phương thức tránh thai

dùng bao su cho nam giới

bao cao su cho nữ giới

đặt vòng

đặt màng phim tránh thai

uống thuốc tránh thai

A colorful illustration of a young girl with dark hair, rosy cheeks, and a joyful expression. She is wearing a traditional ethnic headpiece with a blue base, yellow and red geometric patterns, and colorful pom-poms. Her clothing features a dark blue long-sleeved top with a vibrant, multi-colored geometric pattern on the sleeves. She is standing in a field of green grass with small white daisies. A white speech bubble with a soft shadow is positioned to her right, containing Vietnamese text. The background is a bright blue sky with white speckles, suggesting a starry night or a magical atmosphere.

Thế nhưng, mỗi phương
thức đều có những ưu
điểm và nhược điểm riêng.
Ví dụ, sử dụng thuốc
tránh thai không đúng
cách, đặc biệt là thuốc
tránh thai khẩn cấp sẽ
gây ảnh hưởng tới sức
khỏe và khả năng mang
thai sau này của phụ nữ.





Trong quan hệ tình dục, cần phải có sự tự nguyện và sự tôn trọng đến từ cả hai phía. Hiểu biết về sức khỏe sinh sản cũng giúp cả nam và nữ giới ngăn ngừa và phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tình dục như lậu, giang mai, HIV, và nhiều bệnh tật khác. Riêng đối với các bạn nữ, cần phòng tránh cả các bệnh tật liên quan đến sinh sản như viêm nhiễm âm đạo, viêm nhiễm niệu đạo, ung thư tử cung.

Sau khi đọc các tài liệu trong nhà văn hóa thôn, Linh tiếp tục gặp cô đỡ thôn bản để hỏi thêm về những điều mà mình chưa hiểu. Nhờ vậy, Linh hiểu thêm về một số hủ tục lạc hậu có ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe sinh sản trong cộng đồng của mình.

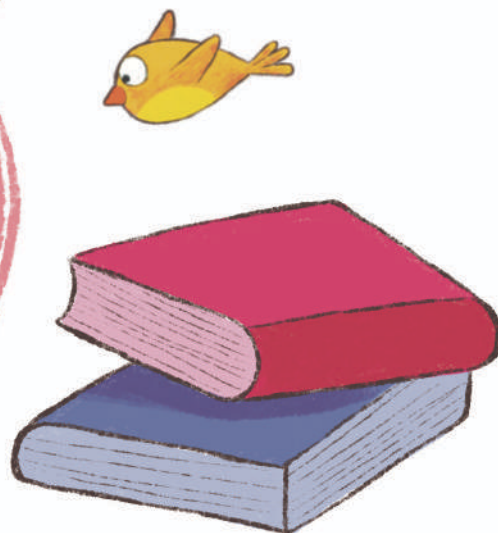
Cô ơi, vậy nếu còn nhỏ tuổi mà đã lấy vợ lấy chồng thì bạn gái sẽ gặp phải rất nhiều rủi ro nguy hiểm đúng không ạ?



Đúng vậy cháu ạ. Về mặt luật pháp, lấy vợ, lấy chồng khi chưa đủ tuổi là hành vi vi phạm pháp luật. Hơn thế nữa, khi cơ thể chưa phát triển toàn diện mà đã mang thai thì sức khỏe của bạn nữ sẽ phải đối mặt với nhiều nguy cơ, đặc biệt là nguy cơ sinh non hay sảy thai, nguy hiểm cho cả mẹ và em bé.



Vậy còn những bạn nam, nếu
lấy vợ sớm thì có điều gì cần
lo lắng hả cô?



Nếu các bạn nam chưa có những kiến thức
về sức khỏe sinh sản, rất dễ sẽ đem lại
những hệ quả không tốt cho các bạn nữ,
nhất là các bệnh lây truyền qua đường
tình dục, hay các bệnh do quan hệ tình
dục không đúng cách gây ra.





Và, khi bạn nam chưa đủ trưởng thành, chưa biết cách chăm sóc bạn nữ, bạn nữ sẽ rất vất vả trong quá trình mang thai, sinh con, cũng như nuôi dạy con sau này.

Đúng vậy cô ạ, như chị Lan cháu mang thai một mình khổ lắm cơ. Người chồng thì phải biết cách quan tâm, chăm lo cho người vợ, chứ bỏ bê hay trốn biệt đi mất thì khổ thân người vợ lắm cô nhỉ?



Từ đó, Linh càng trở nên hăng hái hơn trong việc tìm hiểu các kiến thức về sức khỏe sinh sản để giúp cho chị Lan, cũng như các chị, các mẹ khác ở trong bản. Linh biết được rằng để có thể mang thai những em bé khỏe mạnh, thì phụ nữ cần có chế độ dinh dưỡng đảm bảo, cũng như lối sống sinh hoạt vợ chồng lành mạnh.



Linh còn quan tâm tìm hiểu về sức khỏe kinh nguyệt để chăm sóc bản thân và hỗ trợ các bạn cùng trang lứa với mình. Linh nhờ các cô ỹ sĩ, cô đỡ thôn bản hướng dẫn thêm cho các chị, các mẹ về việc ăn uống cân đối các thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, cũng như các hoạt động thể thao đều đặn để duy trì một sức khỏe sinh sản tốt.

Từ ngày ăn uống theo
hướng dẫn của y sĩ, tôi
chẳng còn thấy hoa
mắt chóng mặt như hồi
mới ghen nữa.

Cũng nhờ tập luyện
chăm chỉ mà cái lưng
tôi bớt đau hơn đấy
các chị ạ.



Đấy, con dâu nhà tôi trước đây
mãi mà chẳng thấy bầu bí gì. Sau
mấy tháng ăn uống đủ chất và tập
luyện, giờ nó có bầu rồi đấy, cả
nhà tôi mừng lắm.

Thế cháu
có bầu thành cu
hay con bé đấy
bà ơi?

Ôi, con nào mà
chả là con cháu
mình hả các bà
ơì, nhà mình thêm
người là thêm vui
các bà ạ!



Những hoạt động chia sẻ của Linh rất được người dân trong bản chào đón. Không chỉ các mẹ, các chị, mà cả các bố, các anh cũng đã dần tham gia vào tự lúc nào chẳng hay.

Con à, bố biết là con với con bé Hờn cố tình cảm với nhau. Nhưng mà cả hai đứa mới có mười lăm, mười sáu tuổi, con mà làm gì không đúng là khổ thân con bé Hờn cả đời đấy, nghe chưa?



Vâng bố, con biết rồi bố ạ. Con còn
tham gia vào tổ tuyên truyền để chia
sẻ về sức khỏe sinh sản cho các em cấp
hai nữa cơ. Phải nói rõ cho các em biết
thì các em mới không tò mò, chứ chúng
nó tò mò rồi lại làm bừa làm bạ là
nguy hiểm lắm bố ạ!



Một ngày nọ, người bạn trai của chị Lan bỗng xuất hiện, anh xin lỗi cả gia đình và bày tỏ mong muốn được chăm sóc hai mẹ con chị Lan.



Chấu xin lỗi em Lan, xin lỗi cô chú. Ngày trước chấu với Lan còn đại dột, không biết gì nên đã trót dại. Chấu sợ quá nên bỏ trốn. Nhưng càng đi thì chấu càng thấy nhiều chị em ở các bản khác cũng khổ giống như em Lan. Giờ thì chấu biết sai rồi, chấu xin về đây nhận lỗi. Mong cô chú và em Lan tha thứ cho chấu, cho chấu được chăm sóc hai mẹ con em Lan.



Bố mẹ bao dung và đón anh vào làm con rể trong nhà.



*Biết lỗi mà trở về là được rồi, giờ thì
chăm vợ chăm con cho khéo nhé!*



Chẳng mấy mà 5 năm đã trôi qua, Linh đã học xong cấp ba và chuẩn bị lên tỉnh học làm y sĩ. Cháu Vui đã vào lớp Một, còn chị Lan cũng đã mang bầu em bé thứ hai.

*Bố mẹ, anh chị và
cháu ở nhà mạnh
khỏe nhé.*



Em yên tâm học hành cẩn thận để sau này giúp đỡ được thêm nhiều bà con dân bản nhé. Giờ chị đã biết nhiều kiến thức để chăm sóc bản thân, chăm sóc em bé, lại có cả bố mẹ và anh rể chăm chị nữa. Giờ cái bụng chị vui quá Linh ạ!

Bí quyết để an toàn sức khỏe sinh sản cho Vị thành niên

Để tránh mang thai ngoài ý muốn, bạn nên:

Biết yêu quý và tôn trọng bản thân mình; Học cách nói “không” đối với các mối quan hệ khiến bản thân không thoải mái; Hiểu biết về các biện pháp tránh thai; Hạn chế tiếp xúc chỉ có 2 người ở nơi vắng vẻ hay các chất kích thích, hình ảnh kích thích...

Theo báo cáo của Quỹ Dân số Liên hợp quốc năm 2022 (UNFPA), Việt Nam thuộc nhóm 20 nước có tỷ lệ phá thai vị thành niên cao nhất thế giới với khoảng 300.000 ca/năm, chủ yếu ở độ tuổi 15 - 19, trong đó 60-70% là học sinh, sinh viên..



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (024) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832

Fax: (024) 39712830

E-mail: nxbphunu@vnn.vn

Website: www.nxbphunu.com.vn

Chi nhánh:

16 Alexandre de Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: (028) 38234806

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

Biên tập: Nguyễn Thị Hòa Bình

Vũ Thị Phương

Bìa: Mai Ly

Sửa bản in: Anh Đào

In 9.650 cuốn khổ 20x20cm tại Nhà in Hội LHPN Việt Nam, Phú Thị, Gia Lâm, Hà Nội.

Giấy xác nhận KHXB số: 4603-2023/CXBIPH/14-106/PN ký ngày 13/12/2023.

Giấy QĐXB số: 1389/QĐ-PNVN.

ISBN 978-604-56-9035-2

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2023.