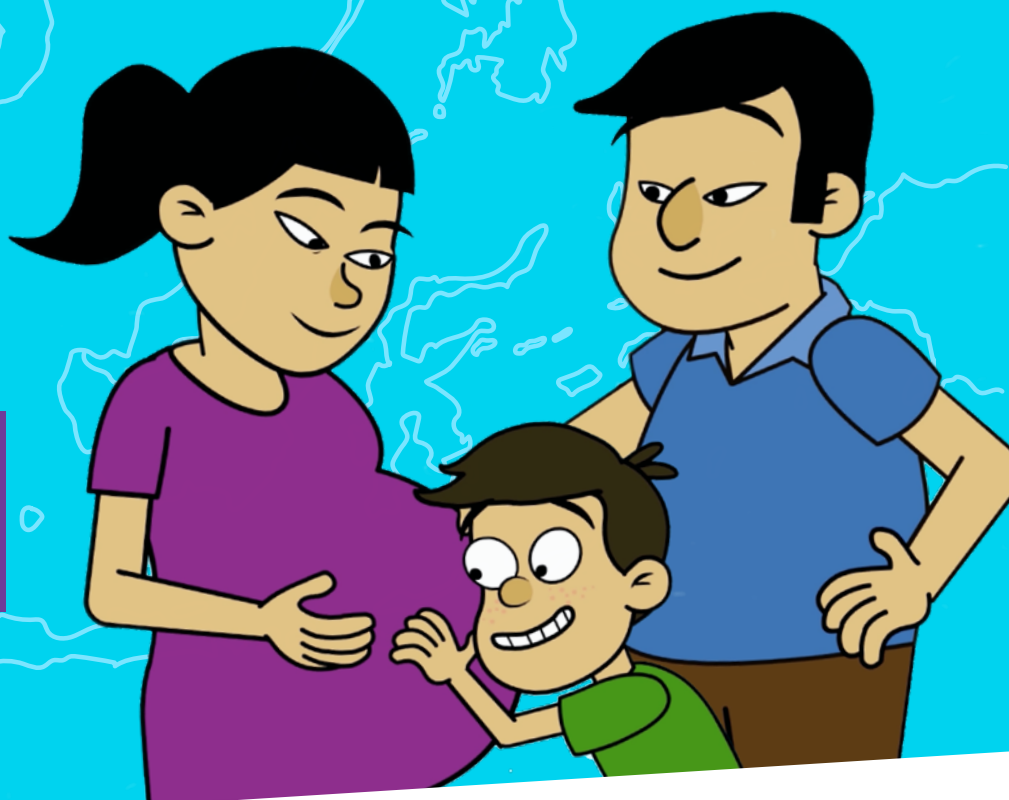


Tài liệu Giáo dục giới tính và tình dục của **amaze** cho khu vực Đông Nam Á

CHỦ ĐỀ

SINH SẢN



amaze

**Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.


unesco


UNFPA



VỀ TÀI LIỆU NÀY...



Tài liệu này là một trong số 9 tài liệu hướng dẫn kịch bản giảng dạy chi tiết được soạn ra để hỗ trợ việc giảng dạy Giáo dục giới tính và tình dục (GDGTTDTD) trong hoặc ngoài trường học tại khu vực Đông Nam Á. Các kịch bản giảng dạy chi tiết này được thiết kế để dùng kết hợp với các video giáo dục của AMAZE về chủ đề liên quan và có thể được dùng bổ trợ cho các giáo án hay tài liệu mà giáo viên hiện đang sử dụng để dạy GDGTTDTD.

Trong điều kiện tối ưu, các tiết học về chủ đề GDGTTDTD cần tạo điều kiện cho người học xây dựng, vận dụng và thực hành bài học ở những khía cạnh học tập thuộc kiến thức, kỹ năng và thái độ. Nhận thấy rằng một tiết học đơn lẻ thường không đủ để người học thuần thục bất kỳ một bài học nào hoặc bao phủ toàn diện hơn một khía cạnh học tập, trong các kịch bản giảng dạy này chúng tôi chỉ nêu ví dụ vài kết quả học tập chính mà người học có thể đạt được sau mỗi buổi học.

Khuyến khích giáo viên hoặc người điều hành buổi học có kế hoạch triển khai giảng dạy các tiết học tiếp nối để củng cố các kết quả học tập mà những tiết học/chương trình GDGTTDTD mang đến cho người học, cũng như tận dụng các cơ hội trong hoặc ngoài lớp học để giúp người học thực hành, củng cố kỹ năng và thể hiện trong thái độ.

Các nội dung liên quan trong Hướng dẫn kỹ thuật quốc tế về giáo dục giới tính và tình dục toàn diện

Khái niệm 6: Cơ thể con người và sự phát triển.

- Chủ đề 6.1: Đặc điểm giải phẫu và chức năng sinh lý hệ sinh dục, độ tuổi 9-12
- Chủ đề 6.2: Sinh sản, độ tuổi 9-12

Yêu cầu kiến thức đối với học sinh

Học sinh đã học về các cơ quan sinh dục bên trong và bên ngoài của nam và nữ và chức năng cơ bản của các cơ quan này.

Nhóm tuổi hướng đến

Lớp 7-8 (trong độ tuổi 10-14)

Thời lượng

45 phút

Yêu cầu chuẩn bị đối với giáo viên

- Nghiên cứu các tài liệu cho giáo viên và làm quen với chức năng của hệ sinh sản, quá trình sinh sản của con người và chuẩn bị cho các câu hỏi có thể có.
- In bộ thẻ “Các bước sinh sản của con người” (ở trang 12 và 13) và cắt rời các thẻ. Chuẩn bị đủ số thẻ cho mỗi nhóm.
- Chuẩn bị Phiếu bài tập cho học sinh (ở trang 14) – mỗi học sinh một bản.
- Chuẩn bị Tài liệu “Đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục” (ở trang 9, 10 và 11) – mỗi học sinh một bản.
- Viết lên bảng nội dung danh sách các từ khóa liên quan đến đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục.
- Xem trước video Giải thích về quá trình sinh sản và mang thai của AMAZE để làm quen với nội dung video và đảm bảo thoải mái trình chiếu trong buổi học.
- Chạy thử trước video để sẵn sàng trình chiếu cho buổi học, có thể xếp lên vị trí đầu **danh sách video của AMAZE** trên YouTube (để tránh quảng cáo) hoặc tải về. Cân nhắc sử dụng tính năng **Tốc độ phát của Youtube** để điều chỉnh tốc độ video sao cho phù hợp nhất đối với học sinh của bạn.

Yêu cầu về học liệu

- Máy tính có kết nối Internet và loa
- Máy chiếu LCD và màn chiếu
- Đường link video: https://youtu.be/P_ZryfuZI48
- Bài trình chiếu: Đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục (hoặc tranh minh họa từ bộ môn sinh học hoặc các môn liên quan khác nếu có)
- Tài liệu cho giáo viên: Danh sách từ khóa và đáp án về đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục
- Tài liệu cho giáo viên: Các câu hỏi thường gặp về sinh sản

SINH SẢN

Giáo án Chương trình
giáo dục giới tính và tình dục của **amaze**

- Tài liệu “Đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục” – cho giáo viên và mỗi học sinh một bản
- Bộ thẻ Các bước sinh sản của con người – mỗi nhóm nhỏ một bộ
- Phiếu bài tập: Sinh sản ở người
- Tài liệu cho giáo viên: Đáp án cho bài tập Sinh sản ở người
- Phấn và bảng đen



Mục tiêu học tập

Đến cuối buổi học, học sinh sẽ có khả năng:

1. **Mô tả giai đoạn dậy thì thay đổi cơ thể con người như thế nào để chuẩn bị cho sinh sản.** (Kiến thức)
2. **Mô tả quy trình sinh sản của con người thông qua xác định đúng trật tự các bước liên quan đến quá trình thụ thai.** (Kiến thức)



Các bước thực hiện

Bước

1

Nói với học sinh rằng hôm nay chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu về quá trình dậy thì làm thay đổi cơ thể con người như thế nào để chuẩn bị cho sinh sản. Hỏi, **“Em nào còn nhớ dậy thì là gì?”**



Lưu ý cho giáo viên: Các câu trả lời có thể bao gồm dậy thì là một phần bình thường trong quá trình lớn lên khi cơ thể thay đổi từ cơ thể của trẻ con sang cơ thể của một người trưởng thành. Nhắc lại giai đoạn dậy thì thường bắt đầu trong độ tuổi từ 8 đến 16 - ở trẻ em gái thường là sớm hơn so với trẻ em trai - và kéo dài cho đến khi một người đạt chiều cao tối đa, ở em gái là khoảng 18-19 tuổi, còn ở em trai là ngoài 20 tuổi.

Nói rằng, **“Một trong những khác biệt lớn nhất giữa người đã dậy thì và người chưa dậy thì là khả năng sinh sản, hay có nghĩa là có thể sinh con. Đây là một thay đổi đặc biệt diễn ra trong giai đoạn dậy thì. Những thay đổi chính diễn ra trong giai đoạn dậy thì là do hệ quả của các nội tiết tố, chủ yếu là do tiết tố nam (testosterone) và tiết tố nữ (estrogen). Nội tiết tố là những chất hóa học tự nhiên do cơ thể sản sinh ra.”**

(3 minutes)

Bước

2

Bắt đầu mở Bài trình chiếu ở trang đầu tiên và nói rằng, **“Để hiểu về sinh sản, trước hết chúng ta sẽ tìm hiểu tên các bộ phận sinh dục ở nam và chức năng của các bộ phận này. Em nào có thể kể tên một trong những bộ phận sinh dục nam trên hình vẽ này?”** Cùng với học sinh, kể tên các bộ phận trên hình vẽ và chỉ ra chức năng của từng bộ phận.



Lưu ý cho giáo viên: Bạn nên viết lên bảng các từ khóa liên quan để giúp học sinh ghi nhớ. Xem thêm Danh sách từ khóa và đáp án về đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục để trả lời.

Tiếp theo, chiếu slide 2 và 3 về cơ thể nữ giới và nói rằng, **“Bây giờ, chúng ta sẽ tìm hiểu về tên và chức năng của các bộ phận sinh dục nữ. Em nào có thể kể tên một trong những bộ phận sinh dục nữ trên hình vẽ này?”** Cùng với học sinh, kể tên các bộ phận trên hình vẽ và chỉ ra chức năng của từng bộ phận.

(10 phút)

Bước

3

Nói với học sinh, “**Dậy thì bắt đầu khi cơ thể bắt đầu sản sinh một lượng lớn nội tiết tố mà trước đó cơ thể chỉ sản sinh một lượng nhỏ. Cơ thể trẻ em trai sẽ sản sinh ra một lượng lớn testosterone và một lượng nhỏ estrogen, còn cơ thể trẻ em gái sản sinh ra một lượng lớn estrogen và một lượng nhỏ testosterone. Tất cả sự thay đổi diễn ra trong giai đoạn dậy thì là do sự sản sinh của các loại nội tiết tố đó.**” Cho học sinh xem slide 4 thể hiện hình ảnh bên trong cơ thể nam và nữ. Giải thích rằng chỉ có một số bộ phận cơ thể nam và nữ là cần thiết cho sinh sản và do đó là một phần của hệ sinh sản. Nói rằng, “**Trên hình vẽ cơ thể nam, các bộ phận sinh dục bao gồm tinh hoàn, dương vật, niệu đạo và ống dẫn tinh.**” Tiếp tục, “**Còn trên hình vẽ cơ thể nữ, các bộ phận sinh dục là tử cung, buồng trứng, ống dẫn trứng và âm đạo.**”

(4 phút)

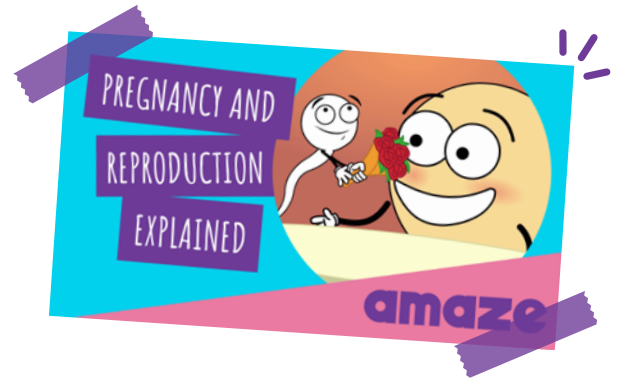
Bước

4

Nói với học sinh, “**Thông qua sự sản sinh testosterone và estrogen, hệ sinh sản có khả năng sinh sản hay sinh em bé.**” Tiếp tục, “**Khi giai đoạn dậy thì bắt đầu, tinh hoàn, bộ phận sản sinh hầu hết testosterone, bắt đầu tạo ra tinh trùng. Tinh trùng là những tế bào tí hon cần thiết cho quá trình sinh sản. Để quá trình sinh sản diễn ra, tinh trùng sẽ từ tinh hoàn đi vào mào tinh hoàn và trưởng thành trong các ống này, sau đó di chuyển lên hai ống nhỏ được gọi là ống dẫn tinh. Sau khi đi qua ống dẫn tinh, tinh trùng sẽ trộn lẫn với tinh dịch. Tinh dịch là một loại chất lỏng bảo vệ và nuôi dưỡng tinh trùng để tinh trùng có khả năng thụ thai trứng. Sau khi tinh trùng trộn lẫn với tinh dịch thì di chuyển lên niệu đạo trong dương vật và thoát ra ngoài từ đầu dương vật. Khi đó được gọi là xuất tinh.**”

Tiếp tục, nói rằng, “**Khi giai đoạn dậy thì bắt đầu, buồng trứng, bộ phận sản sinh hầu hết estrogen, bắt đầu rụng trứng, khoảng một lần một tháng. Khi buồng trứng phóng thích ra trứng gọi là quá trình rụng trứng. Khi đó, trứng đi vào ống dẫn trứng. (Lưu ý học sinh là khi quá trình rụng trứng bắt đầu diễn ra, mỗi tháng tử cung sẽ bắt đầu chuẩn bị cho trứng thụ tinh vì nếu người phụ nữ bắt đầu mang thai, tử cung sẽ là nơi bào thai làm tổ và phát triển cho đến khi sinh ra.) Do đó, mỗi tháng, nội mạc tử cung sẽ đặc lại cùng máu. Thụ thai có thể diễn ra khi tinh dịch mang theo hàng trăm triệu tinh trùng rời khỏi dương vật (xuất tinh) và đi vào âm đạo trong quá trình quan hệ tình dục. Nếu không có trứng thụ tinh đi vào tử cung (thường là hầu hết các tháng), thì lớp nội mạc tử cung sẽ rời khỏi cơ thể qua đường âm đạo và được gọi là hành kinh hoặc kinh nguyệt.**”

Sau đó, nói rằng chúng ta sẽ xem một video giải thích về quá trình thụ thai. Trình chiếu video **Giải thích về mang thai và sinh sản của AMAZE** có độ dài 2 phút 30 giây.
https://bit.ly/_pregnancyandreproduction
(12 phút)



Lưu ý cho giáo viên: Một số học sinh nhiều khả năng sẽ tỏ ra xấu hổ, không thoải mái hoặc thậm chí bày tỏ sự ghê tởm khi nhắc đến quan hệ tình dục. Giải thích với các em rằng đây là một hành vi bình thường của người trưởng thành và khi các em còn ít tuổi thì các em có thể hoàn toàn cảm thấy không thoải mái khi nói về chủ đề này.

Bước 5

Nói rằng chúng ta sẽ có một hoạt động để xem các em nhớ được bao nhiêu về quá trình thụ thai thông qua dán đúng thứ tự các bước về quá trình thụ thai trên biểu đồ. Chia học sinh thành các cặp hoặc nhóm 3 người. Phát cho mỗi nhóm phiếu bài tập và tập thẻ ghi các bước về quá trình thụ thai. Giải thích rằng ở phần hình chữ “Y” trên đầu ghi “Nam giới”, các em sẽ phải dán các thẻ liên quan đến hệ sinh dục nam theo đúng thứ tự từ trên xuống (bước đầu tiên đã được làm mẫu). Ở phần hình chữ “Y” trên đầu ghi “Nữ giới”, các em sẽ dán các thẻ liên quan đến hệ sinh dục nữ theo đúng thứ tự. Trong khi các em làm bài, bạn có thể đi xung quanh và gợi ý hoặc hỗ trợ nếu cần thiết. (Các phương án khác: Tùy theo nhu cầu đánh giá học sinh, giáo viên có thể cho các em thực hiện hoạt động này độc lập để đánh giá từng em một. Hoặc giáo viên có thể cho cả lớp làm chung hoạt động này, khi đó giáo viên có thể dùng phấn vẽ một biểu đồ lớn trên sàn lớp học và phóng to các bước để cả lớp hoàn thiện).

(10 phút)

Bước

6

Xem các biểu đồ của học sinh, sửa lỗi và nhắc lại các nội dung. Trong thời gian còn lại, hỏi học sinh nếu các em có bất kỳ thắc mắc nào về bài tập. Dành thời gian để trả lời câu hỏi nhiều nhất có thể. Để kết thúc buổi học, tóm tắt lại các điểm chính là trong giai đoạn dậy thì, cơ thể con người thay đổi để chuẩn bị cho việc sinh sản thông qua sản sinh các nội tiết tố gọi là testosterone và estrogen. Quá trình thụ thai thường diễn ra khi tinh trùng thụ tinh trứng và làm tổ ở tử cung.

Nói rằng các em nếu vẫn còn câu hỏi thì có thể hỏi một người lớn mà các em tin tưởng hoặc gặp bạn hoặc nhân viên y tế trường học để tìm hiểu thêm thông tin. Cuối cùng, phát cho các em Tài liệu: Đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục, nhắc các em rằng các em có thể dùng tài liệu này để ghi nhớ về các bộ phận cơ thể và chức năng của chúng.

(6 phút)

Tóm tắt các điểm chính

- Trong giai đoạn dậy thì, cơ thể sản sinh ra các nội tiết tố gọi là testosterone và estrogen, để giúp cơ thể chuẩn bị cho việc sinh sản.
- Đối với trẻ em trai bước vào dậy thì, tinh hoàn - bộ phận sản sinh ra hầu hết testosterone - sẽ bắt đầu tạo ra tinh trùng. Đối với trẻ em gái bước vào dậy thì, buồng trứng - bộ phận sản sinh ra hầu hết estrogen - sẽ bắt đầu rụng trứng.
- Thụ thai thường xảy ra khi tinh trùng thụ tinh trứng và làm tổ ở tử cung.

Cách đánh giá mục tiêu học tập sau buổi học

Hoạt động ở Bước 5 có thể được dùng để đánh giá mục tiêu học tập của buổi học.

Gợi ý cho việc giảng dạy trực tuyến

Trong trường hợp lớp học trực tuyến, sử dụng một nền tảng số như Google Classroom hoặc Zoom và cân nhắc triển khai hoạt động dán thẻ theo hình thức cả lớp hoặc độc lập, có thể phát trước phiếu bài tập và đáp án cho học sinh. Nếu không thì có thể trình chiếu PowerPoint và đáp án cuối cùng cho phiếu bài tập lên màn hình.

Bài tập về nhà

Không có



Tài liệu cho giáo viên: Danh sách từ khóa và đáp án về đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục

Danh sách từ khóa về đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục nam

Bàng quang
Niệu đạo
Dương vật
Ống dẫn tinh
Túi tinh
Biu
Tuyến tiền liệt
Tinh hoàn
Mào tinh hoàn
Hậu môn

Danh sách từ khóa về đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục nữ

Tử cung
Buồng trứng
Ống dẫn trứng
Âm đạo
Cổ tử cung

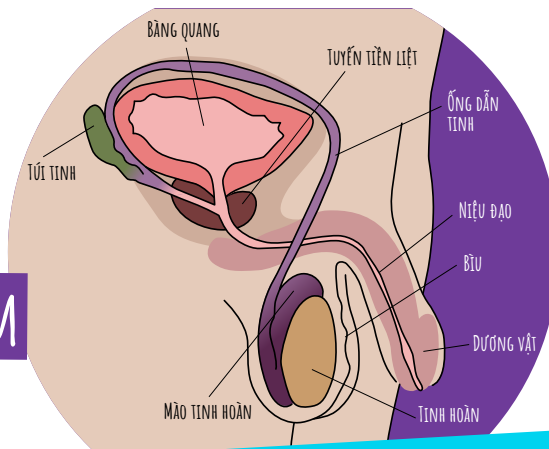
Danh sách từ khóa về đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục bên ngoài ở nữ

Âm vật
Niệu đạo
Âm đạo
Âm hộ
Môi nhỏ
Môi lớn
Hậu môn

SINH SẢN

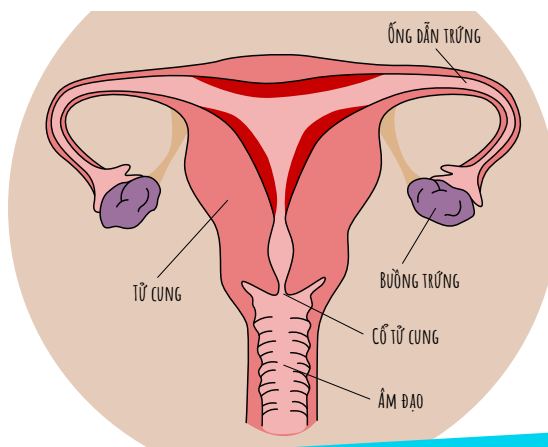
Giáo án Chương trình
giáo dục giới tính và tình dục của **amaze**

GIẢI PHẪU
CƠ QUAN
SINH DỤC NAM



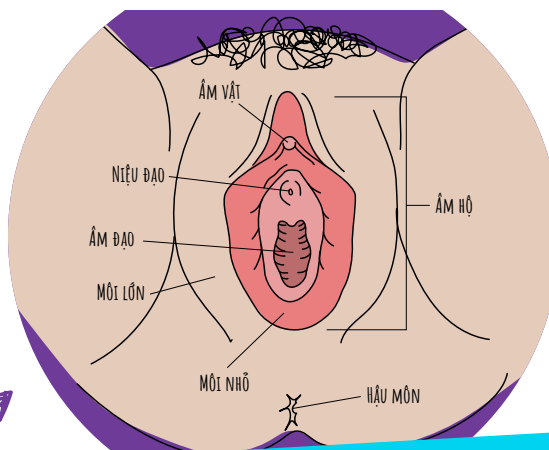
amaze

GIẢI PHẪU
CƠ QUAN
SINH DỤC NỮ



amaze

GIẢI PHẪU CƠ QUAN
SINH DỤC
BÊN NGOÀI Ở NỮ

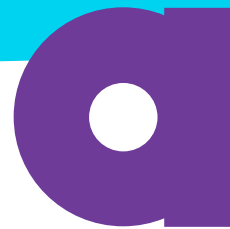


amaze



Tài liệu: Đặc điểm giải phẫu cơ quan sinh dục

BỘ PHẬN CỦA NAM	CHỨC NĂNG
DƯƠNG VẬT (cấu tạo gồm, thân, quy đầu và bao quy đầu)	Nơi xuất nước tiểu và tinh dịch. Đem lại khoái cảm (có nhiều đầu dây thần kinh). Chiều dài trung bình của dương vật là 7.62 – 10.16 cm khi mềm và 12.7 – 17.78 cm khi cương cứng.
BAO QUY ĐẦU	Bảo vệ đầu dương vật. Đem lại khoái cảm. Nam giới đã cắt bao quy đầu sẽ không còn bao quy đầu.
BÌU	Lớp cơ bám da co lại khi lạnh và giãn ra khi ấm. Giữ tinh hoàn. Kiểm soát nhiệt độ. Đem lại khoái cảm.
TINH HOÀN	Sản sinh tinh trùng và nội tiết tố sinh dục nam (androgen và testosterone). Mỗi tinh hoàn được cấu tạo từ các ống nhỏ cuộn chặt có tổng chiều dài từ 152m - 365m.
TINH TRÙNG	Tế bào sinh sản của nam giới. Tinh trùng mang bộ gen (gọi là nhiễm sắc thể) hay chỉ dẫn DNA trong trường hợp gặp và thụ tinh tế bào trứng.
ỐNG DẪN TINH	Nơi chứa tinh trùng. Cho phép tinh trùng di chuyển qua. Mang tinh trùng từ tinh hoàn. Đem lại khoái cảm.



BỘ PHẬN CỦA NAM	CHỨC NĂNG
TÚI TINH	Cung cấp đường fructose (sugar) cho tinh dịch để nuôi tinh trùng.
TUYẾN TIỀN LIỆT	Tạo ra phần lớn chất lỏng của tinh dịch.
MÀO TINH HOÀN	Nơi chứa để tinh trùng trưởng thành.
BÀNG QUAN	Nơi chứa nước tiểu. Không phải là một bộ phận của hệ sinh dục.
HẬU MÔN	Nơi thải phân ra bên ngoài. Không phải là một bộ phận của hệ sinh dục. Đem lại khoái cảm.

BỘ PHẬN CỦA NỮ	CHỨC NĂNG
TỬ CUNG (cấu tạo gồm lớp cơ, lớp niêm mạc gọi là nội mạc tử cung và cổ tử cung. Tử cung cũng được gọi là "dạ con")	Nơi chứa và bảo vệ thai nhi phát triển.
CỔ TỬ CUNG	Phần dưới đáy tử cung. Sản sinh ra chất dịch giúp tinh trùng di chuyển. Tạo ra một loại chất nhầy để đóng cổ tử cung lại nhằm ngăn ngừa nhiễm trùng trong thời gian mang thai.



BỘ PHẬN CỦA NỮ	CHỨC NĂNG
<p>ÂM ĐẠO</p>	<p>Cho phép tinh trùng di chuyển. Tiết chất dịch hàng ngày để tự giữ sạch và giúp tinh trùng di chuyển. Dẫn lớp nội mạc tử cung thải ra ngoài trong thời kỳ kinh nguyệt. Nơi sinh em bé. Đem lại khoái cảm.</p>
<p>BƯỞNG TRỨNG</p>	<p>Nơi chứa trứng. Cho trứng trưởng thành. Sản sinh ra nội tiết tố sinh dục nữ (estrogen, progesterone và androgen)</p>
<p>ỐNG DẪN TRỨNG</p>	<p>Dẫn trứng đi vào tử cung. Dẫn tinh trùng vào tử cung.</p>
<p>ÂM HỘ (cấu tạo gồm môi lớn, môi nhỏ và âm vật)</p>	<p>Bảo vệ phần ngoài tử cung và âm đạo. Đem lại khoái cảm.</p>
<p>ÂM VẬT</p>	<p>Đem lại khoái cảm (có nhiều đầu dây thần kinh)</p>
<p>HẬU MÔN</p>	<p>Nơi thải phân ra bên ngoài. Không phải là một bộ phận của hệ sinh dục. Đem lại khoái cảm.</p>

Phiếu tài liệu:

Bộ thẻ Các bước sinh sản của con người



Tinh trùng từ tinh hoàn di chuyển lên ống dẫn tinh	Tinh trùng đi qua cổ tử cung, tử cung và vào ống dẫn trứng
Các tế bào tinh trùng trộn lẫn với các chất dịch khác để trở thành tinh dịch	Tinh trùng xuất ra khỏi dương vật và đi vào âm đạo (xuất tinh)
Việc thụ thai bắt đầu	Rụng trứng (trứng được phóng thích khỏi buồng trứng khoảng 25-30 ngày một lần)
Trứng đã thụ tinh bám vào thành tử cung (làm tổ) và hoàn thành quá trình thụ thai	Trứng thụ tinh di chuyển xuống ống dẫn trứng vào tử cung
Lớp niêm mạc tử cung đặc lại cùng máu	Nếu nam và nữ quan hệ tình dục thì dương vật được đưa vào âm đạo
Tinh trùng được hình thành trong tinh hoàn	Trứng đi vào ống dẫn trứng
Một tinh trùng bám vào trứng trong ống dẫn trứng và thụ tinh	

Phiếu tài liệu:

Bộ thẻ Các bước sinh sản của con người

MALE

FEMALE

[Empty box for Male Step 1]

[Empty box for Male Step 2]

[Empty box for Male Step 3]

[Empty box for Female Step 1]

[Empty box for Female Step 2]

[Empty box for Female Step 3]

[Empty box for Step 4]

[Empty box for Step 5]

[Empty box for Step 6]

[Empty box for Step 7]

[Empty box for Step 8]

[Empty box for Step 9]

[Empty box for Step 10]



Tài liệu cho giáo viên: Các câu hỏi thường gặp về sinh sản

Dưới đây là một số câu hỏi có thể phát sinh trong hoặc sau tiết học và phần trả lời để giúp bạn giải đáp thắc mắc của học sinh.

Tinh trùng và trứng gặp nhau như thế nào?

Cách thông thường nhất để tinh trùng và trứng gặp nhau là trong quá trình quan hệ tình dục qua đường âm đạo, khi dương vật được đưa vào âm đạo. Tinh dịch – chất lỏng mang tinh trùng – được xuất ra từ dương vật và tinh trùng sẽ di chuyển qua cổ tử cung, tử cung và vào ống dẫn trứng để gặp trứng. Nếu tinh trùng và trứng kết hợp lại với nhau, tinh trùng sẽ thụ tinh trứng và di chuyển xuống tử cung, làm tổ ở thành tử cung và bắt đầu quá trình mang thai.

Điều gì ngăn cản các tinh trùng khác không xâm nhập vào trứng một khi trứng đã được thụ tinh bởi một tinh trùng?

Khi tinh trùng xâm nhập vào trứng, bề mặt trứng sẽ thay đổi để ngăn các tinh trùng khác đi vào.

Điều gì xảy ra sau khi thụ tinh?

Ở ống dẫn trứng, trứng đã thụ tinh sẽ bắt đầu phân bào khi di chuyển vào tử cung. Hành trình này mất khoảng 5 ngày. Sau khi đã phân bào một lần, trứng đã thụ tinh được gọi là phôi thai. Trong vòng hai ngày khi đến tử cung, phôi thai làm tổ tại lớp niêm mạc tử cung. Đây là điểm khởi đầu của quá trình mang thai.

Tinh trùng được hình thành như thế nào?

Khi trẻ em trai bắt đầu dậy thì, tinh trùng được sản xuất trong tinh hoàn và đi vào mào tinh hoàn để phát triển. Sau đó, tinh trùng di chuyển theo ống dẫn tinh. Túi tinh và tuyến tiền liệt tạo ra một chất lỏng màu trắng và pha trộn với tinh trùng để tạo thành tinh dịch.

Cơ thể nam giới có thể sản xuất ra bao nhiêu tinh trùng?

Cơ thể nam giới có thể sản xuất ra hàng triệu tinh trùng mỗi ngày.

Cơ thể một người phụ nữ có bao nhiêu trứng?

Khi sinh ra, có khoảng 1 triệu trứng và khi đến tuổi dậy thì chỉ còn khoảng 300.000 quả. Trong số này, 300 đến 400 trứng sẽ rụng trong suốt độ tuổi sinh sản của phụ nữ. Khả năng sinh sản có thể giảm đi khi phụ nữ nhiều tuổi hơn do giảm về số lượng và chất lượng trứng còn lại.

Cương cứng là gì?

Cương cứng là khi nam giới hưng phấn tình dục và máu dồn về phía dương vật khiến dương vật trở nên lớn và cứng hơn. Điều này cho phép nam giới quan hệ tình dục.



Cương cứng đột ngột là gì?

Cương cứng đột ngột là hiện tượng cương cứng xảy ra bất ngờ mà không vì lý do nào. Nam thanh thiếu niên thường xảy ra hiện tượng này, kể cả khi không chạm vào dương vật và không cảm thấy hưng phấn tình dục. Nam thanh thiếu niên có thể cương cứng 20 lần hoặc hơn trong một ngày vì sự thay đổi mức độ testosterone trong cơ thể. Hiện tượng này sẽ tự kết thúc nếu không chạm vào dương vật.

Xuất tinh là gì?

Xuất tinh là khi tinh dịch được xuất ra từ dương vật sau khi được kích thích tình dục. Xuất tinh cũng có thể xảy ra khi mộng tinh.

Mộng tinh là gì?

Khi trẻ em trai bước vào dậy thì, đôi khi các em cảm thấy hưng phấn tình dục khi đang ngủ và xuất tinh. Bạn có mộng tinh hay không thì cũng là điều hoàn toàn bình thường.

Ở các em gái có hiện tượng mộng tinh và cương cứng hay không?

Các em gái có thể có hiện tượng mộng tinh và cương cứng. Trong khi ngủ, trẻ em gái cũng có thể có những giấc mơ khoái cảm nếu âm đạo tiết chất nhờn nhưng thường các em sẽ không xuất tinh. Trẻ em gái cũng có hiện tượng cương cứng. Khi phụ nữ cảm thấy hưng phấn tình dục, máu sẽ dồn về âm vật và âm vật trở nên lớn hơn và cứng hơn. Vì có kích thước tương đối nhỏ nên khó nhìn thấy âm vật cương cứng.

Mỗi lần xuất tinh nam giới có thể sản xuất ra bao nhiêu tinh trùng?

Khoảng 40 – 150 triệu tinh trùng.

Có bao nhiêu tinh trùng đến gần được tới trứng?

Chỉ có vài trăm tinh trùng có thể tiến đến gần được tới trứng do các rào cản tự nhiên trong cơ thể phụ nữ.

Cần bao nhiêu tinh trùng để thụ tinh cho trứng?

Chỉ cần một tinh trùng.

Tinh trùng có thể tồn tại trong cơ thể người phụ nữ trong bao lâu?

Tinh trùng có thể tồn tại trong tử cung trong khoảng 5 ngày.

Khi được phóng thích khỏi buồng trứng thì trứng có thể tồn tại trong bao lâu?

Ít hơn 24 tiếng.



Tinh trùng có kích thước như thế nào?

Mỗi tinh trùng có kích thước rất bé: chỉ dài 0.05mm.

Trứng có kích thước như thế nào?

Không quá lớn nhưng trứng lớn hơn các tế bào khác trong cơ thể con người, có đường kính khoảng 100 μm (một phần triệu mét) tương tự như một sợi tóc, nhưng lớn gấp 20 lần tinh trùng.

Thụ tinh nhân tạo là gì?

Là phương pháp bơm tinh trùng qua ống bơm vào cổ tử cung, tử cung hoặc ống dẫn trứng. Tinh trùng phải di chuyển lên ống dẫn trứng và kết hợp với trứng. Trứng đã thụ tinh di chuyển xuống ống dẫn trứng vào tử cung và làm tổ tại tử cung, bắt đầu quá trình mang thai.

Thụ tinh trong ống nghiệm là gì?

Là phương pháp kết hợp trứng và tinh trùng bên ngoài cơ thể người phụ nữ trong phòng thí nghiệm, sau đó chuyển lại vào buồng tử cung.

Quá trình thụ thai có thể xảy ra bên ngoài tử cung không?

Có, nhưng là trường hợp hiếm gặp. Trong một số trường hợp, trứng có thể làm tổ tại ống dẫn trứng hoặc các bộ phận khác thay vì vào tử cung. Khi đó, được gọi là mang thai ngoài tử cung và cần sự chăm sóc y tế.

Có độ tuổi nào là lý tưởng nhất để mang thai không?

Không có độ tuổi nào là lý tưởng nhất để mang thai do việc mang thai là một quyết định cá nhân, nhưng tuổi tác có thể ảnh hưởng đến chất lượng trứng và nguy cơ gặp các biến chứng từ việc mang thai và sinh đẻ. Tuổi tác cũng ảnh hưởng đến chất lượng tinh trùng.

Phụ nữ trong độ tuổi ngoài 20 dễ thụ thai nhất và do đó có khả năng mang thai cao nhất. Đó là vì họ có số lượng trứng có chất lượng tốt ở mức cao nhất và nguy cơ bị các biến chứng liên quan đến mang thai và sinh đẻ ở mức thấp nhất. Trong khi đó, việc mang thai quá sớm có thể làm tăng nguy cơ tử vong hoặc mắc các biến chứng từ việc mang thai và sinh đẻ. Nguy cơ tử vong cao nhất là ở trẻ em gái vị thành niên dưới 15 tuổi, đồng thời nguy cơ mắc các biến chứng khi mang thai và sinh đẻ cao hơn ở trẻ vị thành niên từ 10 – 19 tuổi so với phụ nữ từ 20 – 24 tuổi.

Nam giới dưới 40 tuổi có khả năng làm cha cao hơn nam giới hơn 40 tuổi. Chất lượng tinh trùng của nam giới cũng sẽ giảm dần đi khi nhiều tuổi hơn.



Có thể bảo quản trứng cho tương lai không?

Đông lạnh trứng là một phương án dành cho phụ nữ chưa sẵn sàng mang thai nhưng muốn chắc chắn rằng có thể mang thai vào một thời điểm muộn hơn. Đông lạnh trứng không yêu cầu tinh trùng vì trứng không cần phải được thụ tinh trước khi đông lạnh. Biện pháp này đòi hỏi đến cơ sở y tế và sử dụng thuốc hỗ trợ thụ thai để làm trứng rụng nhiều hơn. Trứng đã đông lạnh có thể được thụ tinh bởi tinh trùng từ bạn tình hoặc người hiến tinh trùng.

Việc mang thai sau 35 tuổi có gây hại không?

Nhiều phụ nữ đã thành công mang thai sau tuổi 35 nhưng dễ gặp phải các biến chứng liên quan đến sinh đẻ hơn và có thể dẫn đến phải phẫu thuật mổ, chảy nhiều máu sau khi sinh, mắc các triệu chứng như bé sinh ra mắc hội chứng Down và nguy cơ sảy thai cao hơn.

Có các dấu hiệu mang thai nào?

Các dấu hiệu mang thai sớm thường không giống nhau nhưng có thể bao gồm:

- trễ kinh;
- vùng ngực sưng đau;
- núm vú sẫm màu;
- đi tiểu nhiều lần;
- mệt mỏi;
- buồn nôn;
- bị chuột rút;
- đầy hơi;
- thay đổi khẩu vị; và
- tâm trạng thất thường.

Bạn có thể biết mình đang mang thai bằng cách nào?

Thông qua xét nghiệm chẩn đoán thai, có thể thực hiện ở cơ sở y tế hoặc mua ở hiệu thuốc.