

# **Kinh nguyệt có thể xuất hiện trong những cuộc trò chuyện hàng ngày với con bạn, thường là lúc bạn ít ngờ tới nhất**

**Việc chuẩn bị trước có thể giúp bạn phản ứng một cách bình tĩnh và tự tin.**

Hầu hết các bé gái ở Úc có kinh nguyệt lần đầu vào khoảng 12 đến 13 tuổi, nhưng cũng có những trường hợp sớm từ năm 9 tuổi. Nói chuyện sớm về kinh nguyệt có thể giúp con gái bạn cảm thấy sẵn sàng và bớt lo lắng hơn. Nếu bạn có con trai, những cuộc trò chuyện này cũng giúp bình thường hóa kinh nguyệt và giảm bớt sự kỳ thị.

Bạn không cần phải có cuộc nói chuyện dài dòng, trang trọng. Những cuộc trò chuyện nhỏ, đơn giản theo thời gian thường là tốt nhất.

## **Ở nhà**

Kinh nguyệt có thể được nhắc tới khi:

- con bạn nhìn thấy băng vệ sinh hoặc tampon trong phòng tắm hoặc ở siêu thị
- ai đó trên TV hoặc trong phim nhắc đến kỳ kinh nguyệt
- người trong gia đình bị đau bụng kinh hoặc có các triệu chứng
- con bạn nghe thấy điều gì đó về kinh nguyệt ở trường và đặt câu hỏi.

Nếu nói về kinh nguyệt là chuyện không thường diễn ra trong gia đình khi bạn còn nhỏ, bạn có thể cảm thấy việc này là mới mẻ. Điều đó không sao cả. Bắt đầu nhẹ nhàng giúp con bạn hiểu những gì sẽ xảy ra và cho con thấy có thắc mắc là bình thường.

## **Ở trường**

Nhiều trường tiểu học ở Úc dạy về những thay đổi của cơ thể và kinh nguyệt. Bạn có thể hỏi giáo viên của con khi nào việc này sẽ diễn ra để có thể tiếp tục cuộc trò chuyện ở nhà.

Một số trẻ có kinh nguyệt lần đầu tiên ở trường. Việc chuẩn bị băng vệ sinh, quần lót chuyên dùng cho kỳ kinh nguyệt và quần lót dự phòng trong cặp sách của con bạn có thể giúp bé cảm thấy sẵn sàng. Hãy hướng dẫn con cách sử dụng và cho con biết rằng con có thể nói chuyện với bạn nếu cảm thấy không chắc chắn hoặc không thoải mái.

## **Với bạn bè**

Mỗi đứa trẻ có mốc phát triển khác nhau. Con gái bạn có thể có những người bạn đã có kinh nguyệt trước mình, hoặc con có thể tìm hiểu về việc này qua các cuộc trò chuyện, mạng xã hội hoặc video trực tuyến.

Những khoảnh khắc này là cơ hội để bạn hỏi thăm và cung cấp thông tin chính xác. Giữ cho cuộc trò chuyện cởi mở giúp con cảm thấy được hỗ trợ và tự tin.

## **Cách phản ứng**

Giữ giọng bình tĩnh, quan tâm và dựa trên sự thật. Bạn không cần phải cho con biết quá nhiều thông tin cùng một lúc.

Bạn có thể nói:

- “Con đã biết gì về kinh nguyệt rồi?”
- “Kinh nguyệt là bình thường và tự nhiên.”
- “Con có thể nói chuyện với mẹ về điều này bất cứ lúc nào.”

Đặt câu hỏi để hiểu con bạn biết gì và nhẹ nhàng sửa lại cho đúng những thông tin sai lệch. Chỉ cần giải thích đơn giản là đủ.

Bạn không cần phải biết tất cả mọi thứ. Bạn có thể nói, “Mẹ không chắc lắm, chúng ta cùng tìm hiểu nhé.”

Một số cha mẹ thấy sách rất hữu ích. Bạn có thể đọc sách cùng con hoặc để con bạn tự tìm hiểu.

Nếu bạn lo lắng về bất kỳ triệu chứng nào của kinh nguyệt, chẳng hạn như đau hoặc ra máu nhiều, y tá hoặc bác sĩ có thể tư vấn.

Điều quan trọng nhất là con bạn biết rằng kinh nguyệt là một phần bình thường của quá trình phát triển và bạn luôn ở bên cạnh để hỗ trợ con.