

# Mens för nybörjare

Är det dags för första menssen? Då kanske du är lite nyfiken på vad som händer i kroppen. Blir man alltid arg, sur och sugen på choklad? Kan man vara med på gympan, på simningen? Är det bäst med tampong eller binda? Här har samlat massor av bra tips!



## Puberteten

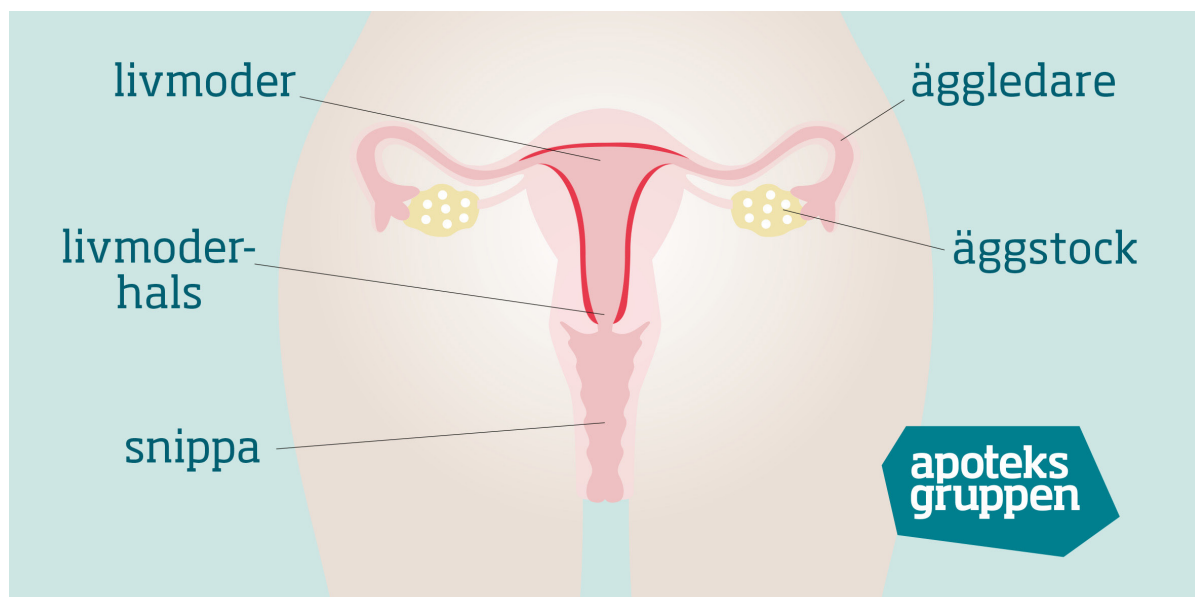
Hur går det till att gå från att vara barn till att bli vuxen? Själva förvandlingen brukar man kalla för puberteten. Under några år, från det att man som tjej är ungefär 8-13 år och kille ungefär 11-13 år (men det kan komma tidigare och senare också), händer en massa grejer som beror på att kroppen börjar bilda olika hormoner. När hormonerna bildas påverkar de många olika delar av kroppen. Till exempel börjar man få hår på kroppen, kanske svettas man lite mer än vanligt, kroppen växer, rösten kan ändras – i synnerhet hos killar, som också kan börja få skägg under den här tiden medan tjejer börjar få bröst och så småningom, mens.

Alla utvecklas i olika takt och upplever förändringarna olika. Är du orolig för saker med kroppen eller känner dig ledsen eller förvirrad – prata med någon. Alla vuxna har gått igenom samma sak och känns det inte okej att prata med de vuxna i din närhet, så vänd dig till skolsyster eller ungdomsmottagningen. Det är inte meningen att du ska vara orolig eller ledsen.

## Vad är mens och när kommer den?

Flickor föds med massor av ägganlag i äggstockarna (se bilden för att se var i kroppen äggstockarna och livmodern sitter). Någon gång under puberteten börjar de här äggen mogna och den första ägglossningen sker. Två veckor efter ägglossningen kommer första menssen och den brukar man märka genom att det kommer lite blod i trosorna eller när man torkar sig. Dagarna innan kan det komma lite småslemmiga flytningar som kan vara blandade med lite blod eller bruna, om blodet hunnit torka lite på vägen ut. Mens är alltså blod och slemhinna som stöts ut ur livmodern.

När man får sin första mens beror på när man kommer in i puberteten. Det vanligaste är att menssen börjar mellan ungefär vid 12-14 år men det förekommer så tidigt som från 9 års ålder upp till 17 år. Har menssen inte kommit runt 17 års ålder bör man träffa en läkare för att se att allt är okej.



## Måste jag berätta för någon att jag fått mens?

Du måste inte berätta för någon att du fått mens, det är din grej, men det kan vara väldigt skönt att göra det. Dels för att kunna få hjälp och svar på det man undrar över, dels för att till exempel dina föräldrar kan se till att det finns mensskydd hemma. Vissa tycker att det är lätt att prata om och andra tycker att det kan kännas pinsamt. Det är upp till dig att välja vem du vill prata med, och när.

## Hur mycket blöder jag och hur ofta?

I puberteten när din mens precis kommit kan den vara lite oregelbunden innan den hittar sin naturliga rytm, det är normalt. Du kan till exempel få mens en gång och sen kan det dröja flera månader innan nästa gång. Om man stressar mycket, går ner mycket vikt under kort tid eller genomgår andra stora förändringar som att flytta eller byta skola kan mensens försvinna under en period. Om den har varit borta i mer än sex månader bör man prata med en läkare eller ungdomsmottagning för att se att allt är bra.

Hur ofta och länge man blöder under sin mens varierar från person till person. I snitt är en menscykel, det vill säga antal dagar mellan mensens första dag och nästa mens första dag, ungefär 28 dagar, alltså ungefär en månad. Mensen brukar hålla i sig mellan 3 dagar upp till cirka en vecka, i snitt 5 dagar.

Det är också olika hur mycket man blöder. Vissa blöder bara lite medan andra kan blöda ganska mycket. I snitt blöder man cirka 4 matskedar blod under en period, även om det kan kännas som mer. Blöder du så mycket att det är jobbigt och att du behöver använda dubbla mensskydd flera dagar varje gång du har mens, prata med skolsyster eller ungdomsmottagningen. Det finns hjälp att få.

## Mensskydd - eller egentligen: klädskydd!

### Binda

När mensens kommer får man skydda kläderna genom att använda mensskydd och man brukar börja med att använda en binda. En binda är som en tunn blöja, fast man sätter fast dem med en liten klisterrem i trosorna. Det finns bindor i olika längder och tjocklekar och man brukar behöva en lite längre binda på natten för att inte blöda igenom, än vad man har på dagen då man kan byta oftare. Till en början är det inte så viktigt vilken du väljer, du kommer att lära dig vilka som funkar bäst vid vilket tillfälle och vilka du helt enkelt gillar bäst.

### Trosskydd

Trosskydd är som en binda, fast mindre. Den kan man använda i början eller i slutet av mensens om man bara blöder lite eller som extra skydd till exempel när man använder tampong.

### Tampong

Lite längre fram, när man lärt sig mer om hur just sin egen mens funkar, så finns det lite olika mensskydd att välja på. Vissa använder alltid bindor medan andra gillar tampong bättre, som samlar ihop mensblodet inne i snippan. Det går alldeles utmärkt att bada till exempel, när man har mens, då använder man tampong (eller menskopp) för att inte blöda i vattnet.

Obs! I varje paket med tamponger följer det med en beskrivning som förklarar hur man ska använda den. Läs igenom den noga om du är osäker på hur du gör. Det är till exempel viktigt att lämna snöret utanför kroppen, så att du kan få ut tampongen igen sedan, när du ska byta och komma ihåg att byta med jämna mellanrum, i synnerhet efter bad. Det finns olika storlekar på tamponger, ju mer du blöder desto större tampong behöver du. Man brukar börja med de minsta när man ska testa dem för första gången. När en tampong sitter rätt, ska den inte kännas.

### Menskopp

Ett alternativ till tampong är menskopp. Den är gjord av silikon och ser ut som en liten kopp som samlar upp blodet när du har mens. Koppen sätts in precis innanför snippöppningen och tas ut, töms och rengörs några gånger per dag. Menskoppen ska rengöras i kokande vatten i 5-7 minuter eller med en speciell gel innan första gången man använder den i varje mensperiod och man använder alltså samma kopp vid varje tillfälle. Den finns också i olika storlekar. Många gillar den eftersom det är ett miljövänligt alternativ och att den kan fylla ganska mycket blod innan man behöver tömma den.

## TIPS!

- Alla som har eller har haft mens har ibland råkat blöda igenom ett mensskydd eller missat när den kommit så att det blir fläckar i kläderna eller i sängen. Det bästa är att lägga de fläckiga kläderna eller sängkläderna i kallt vatten så fort som möjligt, så försvinner det lättare i tvättmaskinen sedan.
- När du fått din mens, ha för vana att alltid ha någon binda i väskan, det kan vara svårt att veta exakt när den kommer. Du kan också gå till skolsyster som har mensskydd som du kan få eller fråga en kompis. Nästa gång kanske samma kompis behöver låna av dig!
- Tänk på att mensskydd inte ska kastas i toaletten, det kan bli stopp och det är aldrig roligt. Linda in det i lite papper och kasta i soptunna eller i särskild påse för sanitetsprodukter (t.ex. mensskydd).
- Om det är första gången du testat något annat än binda kan man känna sig osäker på om man gjort rätt och om det kommer att funka. Använd binda eller trosskydd samtidigt de första gångerna för att kunna slappna av om det skulle läcka.

## Hur känns det?

Eftersom menscykeln styrs av hormoner och hormoner påverkar stora delar av kroppen, kan man påverkas på lite olika sätt dagarna innan och under mens. Det är de sakerna som man brukar kalla PMS. Man kan till exempel känna sig lite ledsen, ha lätt för att bli irriterad, få huvudvärk eller ökat sug efter sötsaker dagarna innan mens. Det är också vanligt att man blir öm i bröstet och får ont eller känner sig uppsvälld i magen. Det kan kännas olika från gång till gång och vissa känner inget särskilt.

## Mensvärk

Mensvärk uppstår när livmodern drar ihop sig för att stöta ut slemhinnan. Då känns det oftast i nedre delen av magen men det kan även kännas i nedre delen av ryggen eller ända ner i låren. Mensvärk är vanligt, i synnerhet för unga.

## TIPS!

- En kopp te eller något annat varmt som till exempel soppa kan hjälpa lite.
- Linda in en vanlig flaska fylld med varmt vatten i en filt eller en handduk och lägg på nedre delen av magen en stund.
- Ta en promenad, för många hjälper det att röra på sig.
- Om det gör riktigt ont så kan man ta en värktablett, men bara efter att ha pratat med en vuxen först eftersom det kan vara skadligt att få i sig för mycket.

**Obs!** En mycket kraftig mensvärk kan vara ett tecken på något som kallas för endometrios. Om du har så ont att du inte kan gå till skolan i samband med mens, kanske kräks eller till och med svimmar ska du be om hjälp! En sådan smärta är inte "vanlig mensvärk". Prata med en vuxen eller kontakta ungdomsmottagningen där du bor och berätta hur smärtan påverkar dig i din vardag. Endometrios kan inte botas, men den kan lindras, och det är viktigt att man upptäcker det tidigt.

## Mens. Helt enkelt.

Vi på Apoteksgruppen tycker inte att mens är något man ska behöva smussla med. Nästan alla tjejer har eller har haft mens, sedan urminnes tider, ändå verkar många tycka att man inte ska prata om den. Vi är glada över att mens börjar bli en självklar sak att prata, skriva artiklar och blogga om. Mens är trots allt något av det naturligaste som finns och är starkt sammankopplad med tjejers hälsa. Även om det kan kännas jobbigt ibland med PMS och mensskydd, så tänk ändå vad häftigt det är att kroppen fungerar som den ska!



Tycker du också att vi borde prata mer öppet om mens? Gör din röst hörd!

**#mensheltenkelt**  
**#apoteksgruppen**

