

Hva er menstruasjon?



Brosjyren er til deg som nylig har fått menstruasjon, eller regner med å få den snart, og til deg som kanskje bare er nysgjerrig og vil vite litt mer om menstruasjon.

Hva er menstruasjon?

Menstruasjon er kroppens måte å vise at du er kjønnsmoden, det vil si at du kan bli gravid og få barn. Det er ikke det samme som at kroppen din er klar til å få barn, men den viser at du kan bli gravid og at kroppen nå forbereder seg til dette.

Menstruasjon er en blødning fra livmoren som kommer ca. én gang i måneden. Alle dine eggceller har du allerede når du ble født som jente. Når du kommer i puberteten begynner eggene å modnes inne i eggstokken. Det modnes ett egg hver måned helt til du kommer i overgangsalderen (klimakteriet). Det tar ca. to uker for et egg å bli modent og samtidig forbereder livmoren seg til å ta imot egget. Når egget er klart løsnes det fra eggstokken for å bli grepet av egglederen, og føres videre til livmoren. Dette kalles eggløsning.

Hvis du ikke blir gravid begynner livmoren å gjøre seg klar til å ta i mot et nytt egg, og derfor utskilles slimhinnen som er bygget opp. Dette er menstruasjonen.

Teksten omtaler "Jentekropp", og selv om du ikke synes at det passer til deg håper vi at alle kan få utbytte av å lese denne.

Hvis du har spørsmål som du ikke finner svar på her, kan det være en god idé å spørre en helsesykepleier, jordmor eller lege.

I dagene før menstruasjonen merker noen at humøret endrer seg. Du kan bli mer følsom og sårbar, eller du kan bli mer energisk. Noen får lyst på godteri. noen kan få litt uren hud, og noen kan merke at brystene blir ømme.

Noen opplever dette kraftig og andre merker ingenting.



Når menstruasjonen starter er det helt normalt å få vondt i underlivet eller nederst i magen. Det er ufarlig, men for noen kan det oppleves ille. Du kan søke råd hos helsesykepleier, jordmor eller lege for å få hjelp. Når menstruasjonen er ferdig begynner alt forfra igjen. Det kalles en menstruasjonssyklus.

Hvor gammel er du når du får menstruasjon?

Det er veldig forskjellig fra person til person når man får menstruasjon. De fleste pleier å være mellom 12-14 år. Men alt mellom 9-16 år er normalt. Noen ligner mor sin i forhold til når første menstruasjon kommer. Hvis du har blitt 16 år uten å få blødning er det en god idé å snakke med helsesykepleier, jordmor eller lege. Det kan være aktuelt å ta prøver for å måle kjønnshormonene i blodet ditt.

Den første menstruasjon

...kan være noe du har vært spent på og sett litt fram til, eller den kan komme som en overraskelse.

Det kan være vanskelig å være den første eller siste i klassen som får menstruasjon.

Noen synes at menstruasjonen er irriterende og andre synes det er rart å tenke at kroppen vokser og modnes. Hvis du ikke opplever at kroppen og ditt kjønn passer sammen, kan det både være vanskelig å få, eller ikke få menstruasjon.

Det kan være vanskelig å vite hvilke bind eller tamponger som er best å bruke, og det kan føles vanskelig å snakke med en voksen om menstruasjon. Snakk gjerne med helsesykepleier på skolen om hvordan det føles, og for å få råd.

Hvor mye blør du - og hvor ofte?

Hvor ofte

Menstruasjonen kommer som oftest én gang i måneden, men alt mellom 21 og 35 dager er normalt.

Hvor lenge

Det er veldig forskjellig hvor lenge man blør, men blødningene varer som regel fra 3 til 7 dager.

Hvor mye

En alminnelig blødningsmengde er ca 20-80 ml blod, høyst 100 ml, men det kan oppleves som mer.

Det kan gå noen år fra du får din første menstruasjon til den er helt stabil og regelmessig, og for noen blir den det aldri. Det er også normalt.

Hvis du skifter bind eller tampong så ofte at det forstyrrer deg i skolen eller på arbeid er det en god idé å snakke med en lege. Også hvis du blir veldig trett eller opplever menstruasjonssmerter som gjør at det er vanskelig å konsentrere seg, er det viktig å søke om hjelp hos helsepersonell. Vær oppmerksom på at det er viktig med hvile og ordentlig mat når du har menstruasjon.



Menstruasjonskopp, tampong eller bind?

Det kan være vanskelig å vite om du skal bruke tampong, bind eller menstruasjonskopp. Du kan prøve deg fram til du har funnet det som passer deg best. Bind og tamponger kan kjøpes i alle matvarebutikker og apotek. Menstruasjonskopp kan kjøpes på apoteket, i helsebutikker og på nett.

Du behøver ikke å bruke noe for å stoppe blodet, hvis du ikke har lyst. Det er ikke farlig at det blør ut, men det kan være irriterende å vaske tøy hele tiden og det kan være vanskelig å fjerne fra tøyet. Det kan føles ugreit å blø igjen om tøy.



Menstruasjonskopp

(menskopp)

...er laget av bløt gummi eller silikon. Den er formet som en liten kopp som samler opp blodet og den kan romme mer blod enn tamponger og bind. Det finnes forskjellige størrelser som du kan velge, ut fra din kropp og hvor mye du blør, og koppene kan være forskjellige i utforming og hardhet.

Innsetting av menskopp

...gjøres ved at du folder den sammen slik at den blir mindre.

Sett deg på huk, eller sett en fot på en stol eller dosetet. Skill kjønnsleppene med den hånden som ikke holder koppen og før den inn i skjedeåpningen så selve koppen vender oppover. Menskoppen skal ikke ligge så høyt opp som en tampong, men plasseres like innenfor skjedeåpningen. Inne i skjeden vil den folde seg ut så blodet renner ned i den. Du kan merke pinnen med fingrene, men den skal ikke sitte utenfor skjeden. Pinnen kan eventuelt klippes litt kortere hvis den sjenerer.

Menskoppen kan ikke falle ut og du skal ikke kunne merke den når den sitter riktig. Det skal ikke gjøre vondt og du kan ikke skade noe inne i skjeden når du setter inn en menskopp.



Når du skal ta ut

menskoppen tar du forsiktig tak i pinnen eller ringen som koppen sitter fast i, og når du har et godt grep om koppen trykker du forsiktig på den for å slippe ut vakuumet som kan ha oppstått, og som noen ganger gjør at det kan føles vanskelig å få den ut. I slike tilfeller kan det hjelpe å klemme litt mer for å få ut luften. Den enkleste er å sitte på do når du tar den ut slik at den kan tømmes med det samme. Koppen skal vaskes med lunkent vann og såpe før du setter den inn igjen.

Du behøver ikke å ta ut koppen hver gang du er på do, og du kan også sove med den.

Avhengig av hvor mye du blør er det nok å tømme den 2 til 4 ganger i døgnet.

Husk å vaske hender før og etter innsetting.

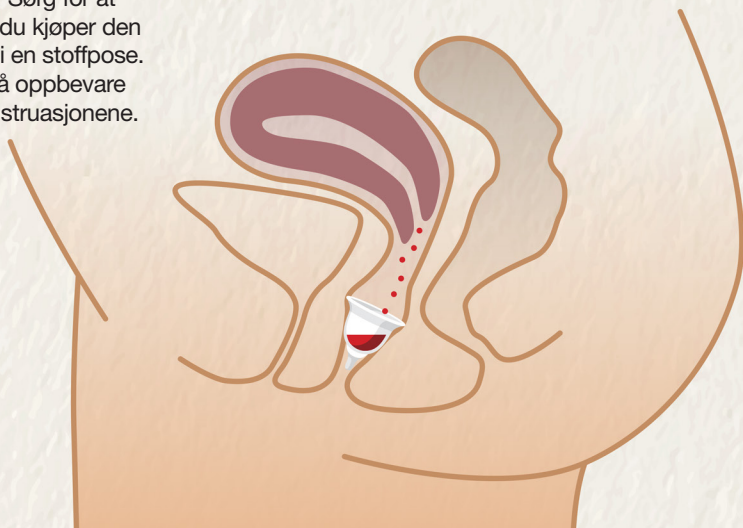
Når menstruasjonen din er ferdig er det en god idé å koke koppen i en gryte med vann 3-4 minutter for å unngå bakterier. Sørg for at den blir helt tørr. Når du kjøper den ligger den som regel i en stoffpose. Den kan du bruke til å oppbevare koppen imellom menstruasjonene.

En menskopp kan vare i flere år hvis du sørger for å holde den ren. På den måten er det en billig og miljøvennlig løsning.

Du kan trene og bade selv om du har en menskopp inne i skjeden. Hvis du skal ha penetrerende sex må du ta ut koppen først.

Du kan bruke menskopp selv om du aldri har hatt noe inne i skjeden. Ingen kan se eller merke at du har brukt en menskopp. Du kan bruke menskopp selv om du har spiral. Du skal bare være ekstra forsiktig når du tar ut menskoppen slik at den ikke danner et undertrykk som suger spiralen med ut. Du skal derfor slippe trykket fra koppen litt før du tar den ut.

Hvis du synes det er vanskelig å bruke menskopp kan du spørre helsepersonell om hjelp.



Tampong

..er laget av bomull og har en tråd i enden så den er enkel å få ut. Tamponger suger opp blodet før det renner ut av deg.

Du kan bruke forskjellige størrelser på tampongen i løpet av en menstruasjon, alt etter hvor mye du blør. Det er lettest å innføre en tampong mens du blør, da glir den lett inn, ellers kan det føles tørt og svi litt.

Du kan eventuelt smøre litt vaselin på tuppen for å gjøre det enda lettere. Første gang er det smart å øve seg litt med en liten tampong.

Når du setter inn tampongen

...kan du sitte på huk, eller stå med en fot på dosetet. Du skiller kjønnsleppene med hånden som ikke holder tampongen. Når du fører den inn i skjedeåpningen skal snoren vende nedover så den henger ut av skjeden når tampongen er på plass. Du skal skyve tampongen skrått bakover så langt du kan. Du skal ikke kunne merke at det sitter en tampong i skjeden, ellers sitter den for langt nede og må skyves lengre inn. En tampong kan ikke falle ut og kan heller ikke forsvinne inn i kroppen. Du kan ikke skade noe inne i skjeden når du setter inn tampongen.

Noen ganger skal du øve deg litt i å bruke tampong. Noen synes det er lettest å bruke tamponger som har et innføringshylster. Det står som regel på pakken om det er tamponger med innføringshylster.

Du skal skifte tampongen

...ut fra hvor mye du blør. Derfor er det oftest hyppigere i starten av en menstruasjon. En full tampong er enkel å trekke ut. Hvis det er vanskelig å få den ut kan det være fordi den fortsatt er tørr. Du behøver ikke skifte tampong hver gang du går på do. Du kan også sove med en tampong inni skjeden.

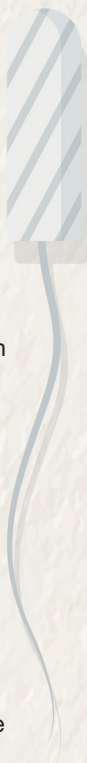
Husk å vaske hender før og etter innsetting av en tampong.

Tamponger må ikke kaste i do. Du kan kaste den i søppelkassen. Hvis du vil, kan du pakke den inn i dopapir.

Du kan trene, bade og ha sex selv om du bruker tampong. Hvis det skal noe annet inn i skjeden, skal du ta ut tampongen først.

Du kan bruke tampong selv om du ikke har hatt noe annet inne i skjeden. Ingen kan se eller merke at du har brukt tampong. Du kan bruke tampong selv om du bruker spiral, bare du er ekstra forsiktig når du trekker ut tampongen slik at du ikke får tak i spiraltråden.

Hvis du synes det er vanskelig å bruke tampong kan du spørre helsepersonell om hjelp.



Truseinnlegg og bind

...festes i trusen. De suger opp blodet og beskytter tøyet. Det er forskjellige størrelser som du kan bruke avhengig av hvor mye du blør. Om natten kan du bruke nattbind som er litt lengre og tykkere. Da blør du ikke utenfor tøyet mens du sover. Truseinnlegg er egentlige bare veldig små bind som du kan bruke i slutten av menstruasjonen, eller hvis du opplever at du har mye utflod. Noen bruker truseinnlegg sammen med tampong eller menskopp.

Truseinnlegget eller bindet legges med lumsiden ned i trusen. Noen bind har små "vinger" som kan brettes rundt trusekanten for å unngå at blodet ikke kommer ut på siden av trusen.

Du behøver ikke å skifte bind hver gang du går på do, men bytt når du synes at det begynner å bli fullt. Derfor skifter du oftere de første dagene i menstruasjonen og litt mindre på slutten. Et bind kan begynne å lukte litt hvis det har sittet lenge.



Husk at bind ikke må skylles ned i do, men skal kastes i søppelkassa. Hvis du vil, kan du rulle bindet inn i dopapir før det kastes.

Man kan få bind av stoff. De kjøper du på nettet. De er dyrere en alminnelige engangsbind, men kan vaskes og brukes mange ganger og kan på den måten i virkeligheten blir billigere å bruke.

Du kan gjerne trene og bevege deg med bind. Men du kan ikke bade eller svømme med bind på.

Hvis du vil vite mer om å bruke bind, kan du be helsepersonell om hjelp.



Så ofte bør du skifte:

Menstruasjonsskopp



10-12
timer

Tampong



4-8
timer

Truseinnlegg
og bind



3-6
timer



Utarbeidet av jordmor, par-
og psykoterapeut og klinisk
sexolog Gabriela Rehfeld.

Forsket på av gynekolog
Staffan Jannesson Billing.
Med støtte fra
Bayer Danmark.

Tilrettelagt for bruk i
Norge av jordmor
Jeanette Stenhammer,
Bærum kommune.

