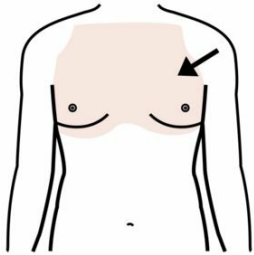


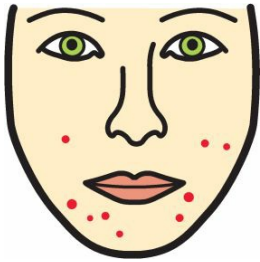
# PUBERTET OCH MENS



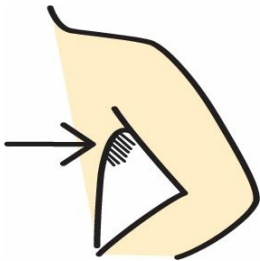
När du växer och blir äldre kommer du märka att din kropp börjar att förändras. Det beror på att kroppen börjar producera könshormoner.



Det som händer när du kommer in i puberteten är att du märker att dina bröst börjar ömma och växa.



Att huden blir fetare och detta kan leda till att du får finnar och pormaskar.

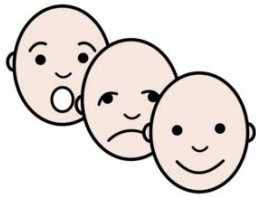


Du märker att du får mer hår på benen, under armarna och på snippan.



Du kanske redan har märkt att du har börjat att svettas mera. När denna svett kommer i kontakt med bakterier kan det börja lukta illa, främst från armhålor, underlivet eller ljumskarna.

# PUBERTET OCH MENS



Du kanske har märkt att humöret går snabbt upp och ner. Du kanske blir arg eller ledsen för småsaker.

Då kan det vara viktigt att ha någon att prata med, det kan vara en förälder, en kompis eller någon vuxen på skolan.

Det viktiga är att våga fråga om puberteten och om att få mens för det kan vara lite läskigt om man inte får svar på sina frågor.



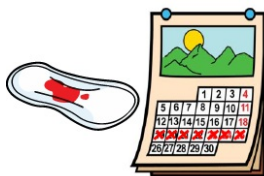
Du får flytningar. Det är vätska från snippan. Flytningar brukar vara vita eller lite gula. Flytningarna håller slidan fuktig och fri från bakterier. Detta är helt normalt och alla får så en tid innan den riktiga mensen kommer.

Det är viktigt att byta trosor varje dag och att duscha ofta.



Mensen brukar komma när man är mellan 9-16 år.

Det är tecken på att din kropp mår bra och att du är på väg att bli vuxen.



Mensen kommer ca 1 gång per månad. Hur mycket du blöder och hur många dagar du har mens det skiljer sig från person till person. De flesta blöder i tre till sex dagar.

Under en mens är det normalt att blöda mellan 20-80 milliliter blod, alltså knappt en deciliter som mest.



Om du har mycket mens så kan det göra att du känner dig trött och orkeslös. Det beror på att blodvärdet har blivit lågt.

Då kan du kontakta elevhälsan, en ungdomsmottagning eller en vårdcentral. Då kan du få hjälp med tabletter som gör att du blöder mindre.

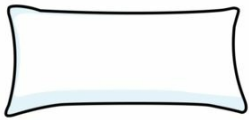
# VAD SOM KAN HJÄLPA NÄR DU HAR ONT



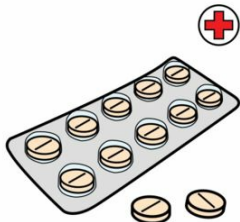
Det kan hjälpa att ta en varm dusch.



För många hjälper det att göra någon fysisk aktivitet, du kan ta en promenad, dansa eller träna på ett gym.



En varm vetekudde mot magen/ryggen kan vara skönt och hjälpa mot smärtan.



Ibland behöver man ta medicin så att man slipper att ha ont. Fråga en av dina föräldrar eller skolsköterskan för att få en tablett.

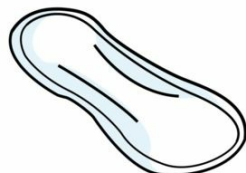


Har du någon fråga på detta?

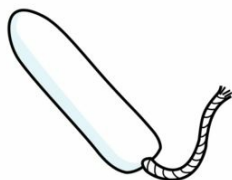
# NÄR MENSEN KOMMER



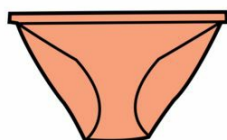
När du märker att mensén har kommit första gången, antingen i trosan eller på lakanet, då är det bra att du berättar för någon vuxen som kan hjälpa dig.



Nu när mensén har kommit behöver du hjälp med att inte få blodet på dina byxor eller på dina kläder. Då behöver du det vi kallar mensskydd. Det finns många olika sorter. Detta är en binda.

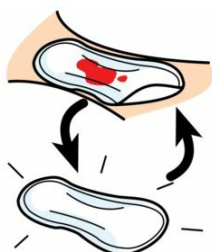


Det finns även tampong som bilden visar. Både tampong och menskopp är mensskydd som man stoppar in i snippan, detta kan vara lite krångligare att börja med.



En binda fäster du i trosan och den suger upp det blod som kommer från snippan.

Be en vuxen visa dig vad som är bak och fram på en binda och be om att få testa olika storlekar på mensskydden.



Du måste byta ditt mensskydd ofta. I början av mensén behöver du kanske byta varje gång du går på toaletten för att kissa. Du kan behöva påminnelse, sätta ett alarm på mobilen eller på annat sätt få hjälp med att komma ihåg om du behöver byta mellan gångerna du går och kissar.

På natten kan du behöva använda en tjockare binda om du har mycket mens.

# NÄR MENSEN KOMMER



Mensen kan ju komma när du är i skolan. Under skoldagen kan du be någon vuxen på skolan om hjälp om du har glömt att ta med bindor/tamponger.



Om det skulle blöda igenom så att du får en fläck på byxorna då är ett tips att knyta en tröja runt magen.



Det är en bra idé att alltid ha en necessär med mensskydd med några bindor i väskan när du går hemifrån. Då kan du känna dig trygg om mensen kommer lite tidigare än vad du trott. Även ett par rena trosor kan vara bra att ha med sig.



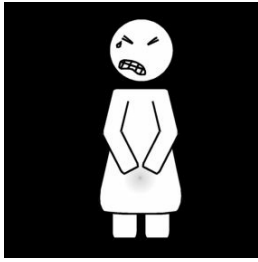
Om det är svårt att komma ihåg hur man byter mensskydd är det en bra idé att ha ett bildstöd med sig som kan sitta fast i necessären.

Sjuksköterska på habiliteringen kan hjälpa dig med bildstöd om du vill ha.

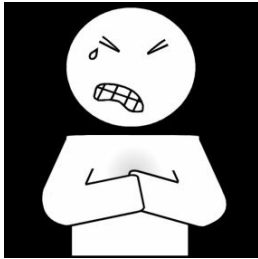


Har du någon fråga på detta?

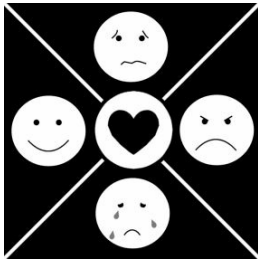
# DAGARNA INNAN MENS



Innan mensen kommer kan du få lite ont i magen.



Dina bröst kan spänna och göra lite ont



Du kanske märker att ditt humör förändras, du blir lättare irriterad, arg och ledsen.



Du kan även få ont, en molande värk i ryggen.

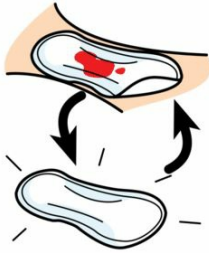


Detta är helt normalt och brukar gå över när mensen kommer eller efter några dagar.

# MENS OCH TOALETTBESÖK



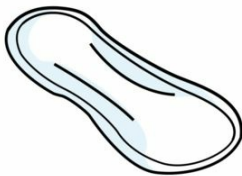
Byte av mensskydd sker inne på en toalett. Antingen när du ändå skall gå på toaletten eller när tex. ditt alarm påminner dig.



Du tar bort den gamla bindan och rullar ihop den.



Du lägger den gamla ihoprullade bindan i toalettpapper.



Sedan tar du fram en ny binda som du fäster i trosan, du drar bort pappret på baksidan så att bindan kan fästa ordentligt i trosan.



Du slänger sedan den gamla bindan i papperskorgen, du får inte slänga den i toaletten för då kan det blir stopp i avloppet.



Tvätta händerna som vanligt efter ditt toalettbesöket.



Klart.



Har du någon fråga på detta?

## VILL DU VETA MER?



UMO

Mittprivatliv.se

Sexbyrå- URplay.se

Jag har fått mens - bok av Margot Granvik



Menskalender, du kan använda en vanlig kalender eller så finns det olika appar i mobilen som kan hjälpa dig att vara lite förberedd på när mensen kommer.



Ungdomsmottagninen kan hjälpa till om det är problem med mensen, antingen om det gör väldigt ont, om du blöder mycket eller om du behöver hjälp med preventivmedel.

Preventivmedel behöver du skaffa om du har pojkvän och ni har sex, för när du har fått din mens betyder det att du även kan bli gravid.



Har du någon fråga på detta?