

MENSHANDBOKEN

FÖR PAPPOR



OCH ALLA ANDRA MED ELLER
UTAN MENS Egentligen.

INNEHÅLL

Så är du ett bra stöd
Det händer i kroppen
Vad är PMS?
Mensskydd

Hej pappa, vi behöver prata om mens.

Absolut, mens är mer normaliserat i Sverige än nånsin. Men trots det, är det fortfarande tabubelagt för många. Så pass att många tjejer drar sig för att prata med sin egen pappa om vad de går igenom.

För när det kommer till kritan. Om din dotter inte ens kan prata med dig om det mest naturliga i världen, hur ska hon kunna få en avslappnad relation till sin kropp?

Vi på o.b. är övertygade om att en öppen dialog skapar trygghet och ger din dotter mod att vara den hon är. Att göra vad hon vill, när hon vill. Och vi hoppas att den här handboken kan ge en liten knuff i rätt riktning.

”Mens är ett ämne jag aldrig stötte på under uppväxten mer än att syrran hade mensvärk. Tror inte ens vi fick lära oss om det i skolan.”

Christofer 40 år, pappa till dotter på 7 år

SÅ ÄR DU ETT BRA STÖD

PRATA OM MENS

KAP. 1



När din dotter går in i puberteten är du som förälder en viktig person för henne. Hon kommer troligtvis bli alltmer medveten om sin kropp, och ibland kanske tycka att det är pinsamt. Som förälder kan du tala om för henne att allt som händer är normalt och att det inte finns några regler för när och hur snabbt det går.

Det som händer under puberteten är individuellt och kroppar utvecklas i olika takt. En del tjejer är nästan fullt utvecklade vid 12 eller 13 års ålder, medan andra går in i puberteten senare.

Ett tips är att prata om mens vid många tillfällen snarare än att ha ett enda långt samtal. Tala om för henne att du finns där och kan svara på hennes frågor när hon vill. Förklara att mens inte är en skamlig hemlighet, utan något helt naturligt.

Men om hon inte vill prata om det då? Det är helt normalt, till och med sunt, och en del av samma utvecklingsfas. Puberteten är inte någon lätt tid, men genom att vara öppen och stötta henne kan du stärka banden mellan er.

De stigande hormonnivåerna under puberteten orsakar humörsvängningar. Dessutom har forskning visat att den växande hjärnan fungerar långsammare när det gäller att hantera rädslor. Så ta det inte personligt, fortsätt bara att prata med henne som vanligt och försök att göra samtal om mens till en naturlig del av er samvaro.

Om du är lugn och trygg kommer hon också att känna sig lugn och trygg.

”När jag och min syster växte upp pratades det aldrig om mens hemma. Jag vill vara ett stöd snarare än en pekpinne till min dotter, skapa ett lugn och en trygghet för henne. Och köpa mensskydd även om jag behöver hjälp att veta vad jag ska köpa.”

Lars 35 år, pappa till dotter på 3 år



DET HÄNDER I KROPPEN

BASICS OM MENS

KAP. 2

När kroppen är redo gör könshormonerna att ett ägg mognar. Detta händer ungefär var fjärde vecka. Ägget mognar i en av de två äggstockarna och lämnar sedan äggstocken (det är detta som kallas ägglossning). Därefter vandrar det genom en av äggledarna till livmodern. Den här processen tar ungefär tre till fyra dagar. Livmodern är redan förberedd för att ta emot ett befruktat ägg. **Om ägget inte befruktas stöts de översta lagren av livmoderslemhinnan ut ungefär två veckor efter ägglossningen. Blödningen som uppstår i samband med detta är själva mensen.**

Det kan ta lite tid innan mensen blir regelbunden. I början är det normalt att mensen är oregelbunden och cyklerna varierar från person till person. En genomsnittlig menscykel varar i 28 dagar, men kan variera mellan 24 och upp till 34 dagar. **Om din dotter vill, kan ni skriva upp när mensen börjar och hur länge den varar. Cykeln bör bli regelbunden efter ungefär ett år.**

Mensen varar oftast mellan tre och sju dagar. Blödningen ändras under den här tiden. I början är blödningen kraftigare och avtar oftast mot slutet.

FÖRSTA MENSEN

Två vanliga tecken på att den första mensen är på väg är att man växer mycket på längden och att man får flytningar i trosorna. Flytningarna är ett naturligt sekret från slidan som visar att könsorganen har börjat bli aktiva. Mensen brukar komma ett eller ett par år efter det. **Om din dotter är orolig att få sin mens oförberett så kan du föreslå att hon kan använda trosskydd.**



DET HÄNDER I KROPPEN

MENSVÄRK

En del tjejer får mensvärk, andra inte. Vissa har bara ont ibland. I början av mensen drar livmodern ihop sig för att stöta ut det översta lagret av livmoderslemhinnan. En del brukar kunna känna en lätt sammandragning i magens nedre del. Hos vissa är sammandragningarna av livmodern så kraftiga att det gör ont. Ett varmt bad eller en varm vetekudde på nedre delen av magen kan minska obehaget. Det kan också hjälpa att motionera. **Men om smärtan är så besvärlig att det inte hjälper med vanliga huskurer bör ni kontakta en gynekolog eller vårdcentral.**



”Jag berättade för min pappa att jag hade fått mens. Det kändes skämmigt och jag drog mig lite för att ringa honom. Men när han kom hem från jobbet så hade han köpt med sig både bindor och tamponger och vi pratades vid.”

Hanna 31 år

”Jag oroar mig mycket inför min dotters mensdebut. Att hon ska bli rädd, eller blöda jättemycket. Känner mig okunnig och osäker på hur jag ska kunna hjälpa henne men har ingen koll riktigt. Försökte prata med henne om mens en gång men hon var ganska ointresserad.”

Erik 47 år, pappa till dotter på 11 år

VAD ÄR PMS?

TIPS SOM LINDRAR

KAP. 3



Miljontals kvinnor lider av PMS (premenstruellt syndrom). **Fysiska symptom på PMS kan t ex vara huvudvärk, ömmande bröst eller att man känner sig svullen. Man kan också känna sig plötsligt lättirriterad och på dåligt humör.**

Dessa besvär kan man drabbas av redan under menscykelns andra hälft. Besvären kan vara särskilt påtagliga strax innan mensen kommer och avta när mensen väl är igång. En del av besvären beror på att kroppen samlar på sig vätska.

TIPS SOM KAN LINDRA PMS

- **DRICK MYCKET VATTEN**
Då minskar vätskeansamlingen i kroppen och man kan känna sig mindre svullen.
- **VATTENMELON OCH GURKA**
Ät frukt och grönsaker som innehåller mycket vatten.
- **VARMT ÖRTTE**
Ät och drick sånt som har en vätskedrivande effekt, t ex nässelte, fullkornsris och tranbär.
- **MAGNESIUM OCH E-VITAMIN**
Frossa i bananer, torkade aprikoser och avokado.

Man bör vara försiktig med salt, socker, kaffe och svart te.

A photograph of a person splashing in a lake. The person's legs are sticking out of the water, and there is a large splash of white water around them. The background shows a blue sky with white clouds and a green forested shoreline. Three white text boxes are overlaid on the right side of the image.

MENSSKYDD

OM TAMPONGER

KAP. 4

BINDA ELLER TAMPONG?

Ska man välja tamponger eller bindor? En binda sitter på plats med en klisterremsa i trosorna, och till skillnad från en binda suger tamponger upp mensvätskan inuti kroppen. Man får helt enkelt testa vad som passar en själv bäst.

Många tjejer tycker att det är mer bekvämt att använda tampong jämfört med bindor, som kan bli knöliga. Tamponger sitter på plats och ger större frihet att göra det man vill under mensen, som att bada, rida eller träna.

OM TAMPONGER

Tamponger kan användas i upp till åtta timmar. De första dagarna när blödningarna är kraftigare behöver man oftast byta tampong var tredje till sjätte timme. När man blöder mindre kan man använda en mindre tampongstorlek. Det går även bra att använda tampong på natten.

Hur man använder en tampong finns tydligt beskrivet i bruksanvisningen i tampongförpackningen. När tampongen är rätt insatt ska den inte kännas alls.

Att använda tampong ger många fördelar. Man kan till exempel bada utan att oroa sig för läckage, eller ägna sig åt vilken idrott man vill. Tampongen utvidgar sig och sitter säkert på plats.

MENSHANDBOKEN FÖR PAPPOR

MENSSKYDD

HITTA RÄTT TAMPONG

När man börjar använda tampong är det bra att testa o.b. ProComfort Mini först, som är lättast att föra in. Men det som sedan avgör vilken storlek man ska använda är hur mycket man blöder. Blödningen är oftast kraftigast under mensens första dagar.

Rekommenderat är att välja en tampong som har så låg uppsugningsförmåga som möjligt i förhållande till hur mycket man blöder. Uppsugningsförmågan visas genom dropparna på förpackningen.



VAD ÄR TSS?

Toxic Shock Syndrome (TSS) är en mycket ovanlig men allvarlig sjukdom med förgiftningssymptom som kan drabba män, kvinnor och barn. Den orsakas av toxiner (gift) som bildas av en bakterie som finns normalt hos människor. Ungefär hälften av alla fall uppstår hos menstruerande kvinnor. TSS har kopplats samman med användning av tamponger, men kan även uppstå under menstruation där tamponger inte används. TSS kan vara dödlig och måste därför upptäckas och behandlas på ett tidigt stadium.

Om man plötsligt mår väldigt dåligt under menstruationen (t ex hög feber, kräkningar, diarré, huvudvärk, yrsel, svimningsanfall eller muskelvärk) ska man till en början ta ut tampongen som en förebyggande åtgärd. Kontakta sedan läkare eller uppsök sjukhus omedelbart.

© o.b.® 2019

Texter hämtade från ob.se

Bilder: Clément Bugatswood, sid 5. Suad Kamardeen, sid 9. Danny G, sid 12. Mael Balland, sid 15. Jana Sabeth Schultz, sid 19. Greg Kantra, sid 24.

Idé och design: Actionist AB

Kontakt: www.ob.se

Ladda ner pdf: facebook.com/obsverige

Vi är övertygade om att en öppen dialog hemma skapar trygghet och ger din dotter mod att vara den hon är. Att göra vad hon vill, när hon vill.

Vi hoppas att den här boken kan hjälpa er att prata med varandra.

