

FOR FORESATTE +
BARN

Min første menstruasjon Ressurs



Menstruasjonsressurs

En hands-on guide for tweens (8 – 12 år) og deres foreldre/foresatte

Mensen kan ramme alle med livmor, uavhengig av kjønn eller identitet. Denne guiden er for alle som opplever menstruasjon, enten du er jente, gutt, non-binær eller noe annet.

Slik bruker dere ressursen

1. Bla gjennom hele heftet sammen første gang – marker hvilke deler barnet vil starte med.
2. Skriv ut eller kopier arbeidsarkene som passer deres hverdag.
3. Gjør en aktivitet når det passer; la barnet velge rekkefølge.
4. Kom tilbake til heftet ved behov – informasjonen er ment å vokse med barnet.

Tips til voksne: Bruk et naturlig, avslappet språk. Sett deg ved siden av, ikke foran, når dere snakker.

Denne guiden gir generell informasjon og tips, men erstatter ikke legehjelp eller personlig rådgivning. Ved vedvarende symptomer eller bekymringer bør du alltid kontakte lege eller helsesykepleier.



Foreldre- og lærer-guide

Som voksen kan du støtte barnet ved å:

Skape trygghet: Still åpne spørsmål, lytt uten å dømme.

Respektet privatliv: La barnet velge når og hvor det vil snakke.

Oppmuntre til selvstendighet: Gi ros når det mestrer mensesettet eller vanlige rutiner.

Tilpasse forventninger: Vær fleksibel med aktiviteter og lekser når mensen er vanskelig.

Bruke visuelle hjelpemidler: Kort, hygienepartikler, dagbok osv.

Tilpass språket: Oppmuntre barnet til å bruke riktige ord som “menstruasjon”, “dysmenoré” og “syklus”
det er viktig at barn lærer de korrekte fagbegrepene og utvider ordforrådet sitt

Kapittel 1: Bygg ditt eget mensesett

Womanhood
initiative

I dette kapittelet er målet å ha alt du trenger klart – uansett hvor og når mensen starter.

Tips til innhold:

Sjekkliste (x)	Utstyr	Ekstra hyggelig
	1 liten toalettmappe	Dagbok
	5–6 bind (ulike størrelser)	Klistremerker/penner til å dekorere mappen
	Ekstra undertøy / mensentruser og skift (bukse, genser)	En liten varmekflaske eller "kalde/varme-pute"
	Parfymefri våtserviett	Smoothie, liten energibar, (eventuelt smertestillende)
	Små lapper (f.eks. «Jeg har fått mens i dag»)	Et oppmuntrende kort fra deg
	Zip-lock-pose til de våte klærne.	En liten pose med favoritt-te

Aktivitet 1:
Jentekveld/
Familiekveld:
Myte-eller-fakta-quiz

Perfekt for en koselig kveld med kakao og latter! Klipp ut utsagnene, trekk ett og ett og la alle rundt bordet stemme MYTE eller FAKTA før dere avslører sannheten.

Poeng for hvert riktige svar – premie ønskes!

Hvorfor denne aktiviteten?

Åpenhet fjerner skam – når familien øver på å snakke om menstruasjon på en trygg og leken måte, blir det verken ekkelt eller flaut. Dette er både viktig å lærerikt for mor, far og søsken

Slik gjør dere det:

Print eller skriv ut lista med 15 påstander (se under).

Del familien i to lag (eller spill enkeltvis).

Sørg for at alle har noe å skrive på og skrive med.

Gjennomføring

- Les én påstand om gangen høyt.
- Hvert lag noterer "Myte" eller "Fakta".
- Når alle har svart, avslører dere fasiten og forklaringene.
- Diskuter kort: Hva overrasket deg? Hva vil du vite mer om?

Dere finner 25 myter/fakta kort og trenger ikke nødvendigvis å bruke alle. Det er helt opp til dere hvor mange dere inkluderer fra gang til gang

Last ned her



SCAN ME

Kapittel 2:

Hva er menstruasjon
og hvorfor skjer den?

Womanhood
initiative

I dette kapittelet skal vi bli kjent med det grunnleggende om menstruasjon. Du vil lære hva det er, hvorfor det skjer, og hva som foregår inni kroppen din.

Noen viktige ord

- **Livmor:** Et muskulært rom der et befruktet egg kan feste seg og bli til et barn.
- **Eggstokk:** Der eggene lagres og det modne egget slippes fra.
- **Eggløsning:** Når et egg slippes fra eggstokken.
- **Syklus:** Det er tiden fra første menstruasjonsdag til dagen før neste menstruasjon starter. Vanligvis er en syklus på rundt 28 dager, men det kan variere fra jente til jente.

En naturlig del av å vokse opp

Menstruasjon, ofte kalt "mensen", er når kroppen din støter ut det indre laget i livmoren som den ikke trenger lenger. Dette skjer omtrent én gang i måneden når du blir voksen.

- Hva skiller det fra vanlig blødning?
- Mensen er en spesifikk type blødning som kommer fra et helt spesielt sted – nemlig livmoren og ut gjennom skjeden.
- Hvor lenge varer det?
- De fleste blør i mellom 3 og 7 dager hver måned.

Hvorfor skjer det?

Kroppen din forbereder seg på at du kanskje kan bli gravid en gang i måneden. Dersom et egg ikke blir befruktet, kvitter kroppen seg med det ekstra vevet.

- Eggløsning: Én gang i måneden frigjøres et egg fra eggstokken.
- Forberedelse i livmoren: Livmoren bygger opp et mykt, blodfylt lag for å kunne ta imot egget.
- Mensen: Dersom egget ikke blir befruktet, trenger ikke kroppen det blodfylte laget. Da kommer det ut som mensen.

Hvordan kan du merke at mensen er på vei?

- Magekramper: Noen dager før eller i starten kan du kjenne vondt i magen.
- Ømme bryster: Brystene kan bli litt vonde eller føles fullere.
- Humørsvingninger: Du kan bli ekstra følsom, irritabel eller lei deg.



Kapittel 3: Å ta vare på deg selv under mensen

Womanhood
initiative

Nå som du vet hva mensen er og hvorfor den skjer, skal vi lære hvordan du kan føle deg trygg og komfortabel når mensen er på besøk. I dette kapitlet får du praktiske råd om:

- Hvordan du kan lindre vanlige plager som kramper, oppblåsthet og tretthet
- Hva du kan gjøre hvis smertene blir sterke
- Enkle tiltak og tips til når du bør be om hjelp

Hygiene og produkter

Det finnes flere måter å holde seg ren og tørr på:

- Engangsbind: Festes utenpå trusen. Bytt bind hver 3.–6. time eller oftere hvis det trengs.
- Tamponger: Settes inn i skjeden og absorberer blodet. Bytt tampong hver 4.–8. time.
- Menstruasjonskopp: En gjenbrukbar kopp av myk silikon. Kan sitte inne opptil 12 timer før du tømmer og renser den.
- Mensentruser: Undertøy med innebygd absorbering. Et komfortabelt og miljøvennlig alternativ som kan brukes alene eller sammen med bind for ekstra sikkerhet.

Skifte og avfall

- Skifte ofte: Bytt bind eller tampong jevnlig for å unngå lukt og irritasjon.
 - Kast riktig: Bind og tamponger kastes i søpla, ikke i toalettet.
 - Husk å pakk både tampong og bind inn i papir før du kaster det i søpla.
-

Hygiene-produkter og hvordan velge riktig

Det finnes flere produkter du kan velge mellom. Hvert har fordeler og ulemper. Prøv deg frem for å finne det som passer best for deg!

Oversikt over produkter

Produkt	Fordeler	Ulemper	Byttetid anbefalt
Bind	Lett å bruke, ingen innføring i kroppen	Kan føles klumpete, synlig i tøy	Hver 3.–4. time
Tampong	Diskré, god bevegelsesfrihet	Krever innføring, risiko for TSS (sjeldent)	Hver 4.–6. time
Menstruasjonskopp	Kan brukes inntil 8–12 timer, miljøvennlig, økonomisk	Krever opplæring i innsetting og fjerning	Inntil 12 timer
Menstruasjonstruse	Komfortabel, gjenbrukbar, ingen innføring	Må vaskes, kan føles tykk	Én dag eller til tøyet blir fuktig

Slik bruker du hvert produkt

Produkt	Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4
Bind	Fjern papiret bak klistrestripen.	Fest bindet midt under trusen.	Skift bind når det blir vått eller lukter (minst hver 3.–4. time).	—
Tampong	Vask hender godt.	Fold tampongen (ved behov) og før den inn med applikator eller finger.	Sørg for at den sitter godt uten å kjennes ubehagelig.	Trekk i snoren for å ta den ut, kast i søpla.
Menstruasjonskopp	Brett koppen (f.eks. C-fold eller punch-down).	Før den inn til den folder seg helt ut og sitter tett.	Tøm koppen i toalettet og vask med mild såpe og vann.	Kokes i 5 minutter ved slutten av mensene.
Menstruasjonstruse	Ta på trusen som en vanlig truse.	Skift når den er mettet – skyll i kaldt vann.	Vask sammen med annet tøy i vaskemaskin.	La lufttørke for best funksjon.

Velg et produkt du ikke har prøvd før.
Bruk det én hel dag og noter under hvordan du opplevde:
Komfort (1 = dårlig / 5 = veldig god)
Lekkasje (0 = ingen / 5 = mye)
Enkelhet (1 = vanskelig / 5 = lett)

Dato	Produkt	Komfort (1-5)	Lekkasje (0-5)	Enkelhet (1-5)	Notater

Vanlige plager under mensen

Plage	Når i syklusen	Hva kan hjelpe
Kramper	Dag 1–3	Varmeflaske, lett stretching, hvile
Oppblåsthet	Dag 15–28	Drikk vann, unngå salt, gå tur
Humørsvingninger	Dag 15–28	Snakk med noen, pusteteknikk, pause
Tretthet	Hele syklusen	Nok søvn, regelmessige måltider

Tips: Prøv varmekflaske eller en kort spasertur før du bruker smertestillende.

Hvis smertene blir for sterke

Hvis smertene er så kraftige at du har vanskelig for å gå på skolen eller gjøre ting du liker, og vanlige smertestillende midler (paracetamol eller ibuprofen) ikke hjelper, bør du snakke med helsesykepleier eller lege. Det er viktig at du blir hørt og får den hjelpen du trenger.

Hormonell prevensjon og lindring

Hormonell prevensjon kan ofte gjøre mensplager mindre kraftige – også før du har begynt å ha sex. Eksempler er p-piller, p-plaster eller p-ring. Legen kan hjelpe deg med å finne riktig type prevensjon og vurdere om det kan være andre årsaker til at smertene dine er sterke.

Tips: Før du begynner med hormonell prevensjon kan det være lurt å prøve varmekflaske, avspenningsteknikker, lett trening eller smertestillende først. Hormonell prevensjon dekker bare symptomene og bør ikke være førstevalget kun fordi det er enkelt. Når du kjenner syklusen din og mestrer smertelindringen, vil du lettere kunne vurdere prevensjon senere.

NB: Dersom smertene ikke blir bedre av prevensjon, eller du opplever uvanlige symptomer, er det viktig å oppsøke lege for videre utredning.

Kapittel 4: De fire fasene i syklusen

Womanhood
initiative

I dette kapittelet får du et kalenderark og en steg-for-steg-oversikt over hva som skjer i kroppen din gjennom én hel syklus på fire uker. Bruk kalenderarket til å krysse av og notere symptomer, humør og energi hver dag.

Oppsummering: I kroppen finnes hormoner som styrer menstruasjon og eggløsning. De viktigste hormonkjertlene er hypofysen (i hjernen) og eggstokkene. Hypofysen sender signaler til eggstokkene, som produserer kjønnshormonene østrogen og progesteron. Sammen lager disse hormonene det som kalles menstruasjonssyklus: en månedlig rytme der kroppen bygger opp en slimhinne, slipper et egg og til slutt bryter ned slimhinnen hvis egget ikke blir befruktet.

Oversikt dag for dag

Dag	Fase	Hva skjer i kroppen?
1–5	Menstruasjon	Slimhinnen brytes ned og blør ut.
6–13	Follikkelfase	Eggstokkene forbereder et egg, østrogen bygger ny slimhinne.
14	Eggløsning	Et modent egg slippes fra eggstokken.
15–28	Lutealfase	Progesteron styrer slimhinnen; forbereder på graviditet.



Kapittel 5: Å spore syklus

Womanhood
initiative

Dags-kalender

- Dag 1: Mensen starter, bruk bind/tampong.
- Dag 2–4: Fortsatt blødning, kanskje litt kraftigst dag 2 eller 3. Husk å bytte ofte.
- Dag 5–6: Blødningen avtar. Du kan føle deg mer energisk.
- Dag 7–12: Kroppen bygger livmorsvev. Mange føler seg opplagte.
- Dag 13–15: Noen kjenner «stikk» eller litt smerter på en side av magen – det er eggøsning.
- Dag 16–22: Du kan føle deg høy på energi og mer selvsikker.
- Dag 23–28: Kroppen forbereder ny mens. Du kan bli litt trøttere eller mer følsom.

Slik bruker du kalenderarket

1. Skriv inn datoer for én måned i øverste rad.

2. Marker fase i "Fase"-kolonnen:

M = Menstruasjon

F = Follikelfase

E = Eggøsning

L = Lutealfase

Fyll ut tallverdier slik, hver dag:

Blødning:

1 = lite

2 = moderat

3 = mye

Humør:

1 = godt humør

2 = vanlig humør

3 = trist/sliten

Energi:

1 = høy energi

2 = middels energi

3 = lav energi

Smerter: Skriv et tall fra 0 (ingen smerte) til 5 (sterk smerte).



Oversikt

Uke	Dager	Fase	Hormon-nivå	Hva skjer?	Typiske kroppssignaler	Tips
1	1 – 7	Menstruasjon Dag 1–5(M)	↓ ↓ østrogen & progesteron	Livmorslimhinnen brytes ned og blør.	Blødning, kramper, tretthet, lav energi	Ta pauser, varm flaske, skift bind ofte
2	6 – 13	Follikkelfase Dag 6–13(F)	↑ østrogen	Et egg modnes, kroppen bygger ny slimhinne.	Bedre humør, økt energi, klarhet i tankene	Plan aktiviteter, lett trening, sett mål
3	14	Eggløsning Dag 14 (±1)(E)	Høyt LH-topp	Egget slippes fra eggstokken.	Mer energi, mer sosial, noen får milde kramper	Vær bevisst på evt prevensjon, nyt energiboosten
4	15 – 28	Lutealfase Dag 15–28 (L)	↑ progesteron	Hormoner støtter slimhinnen til neste menstruasjon.	Oppblåsthet, humørsvingninger, PMS-symptomer	Juster aktivitet, bruk smertelindring, ro ned.

Når du har fylt ut én full syklus, vil du se tydelige mønstre i kroppen og humøret ditt. Neste kapittel handler om hvordan kjenne igjen og håndtere fysiske og følelsesmessige symptomer.

Du ser tydelig hvordan blødning, energi og humør varierer gjennom de fire fasene. Refleksjonsfeltet hver uke hjelper deg å samle opp de viktigste observasjonene!

Dag 1–15

Dato	Fase (M/F/O/L)	Blødning (1–3)	Humør (1–3)	Energi (1–3)	Smerter (0–5)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Dag 16–30

Dato	Fase (M/F/O/L)	Blødning (1-3)	Humør (1-3)	Energi (1-3)	Smerter (0-5)
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kapittel 6: Kjenne igjen og håndtere symptomer

Womanhood
initiative

Etter at du har sporet syklusen din i kapittel 5, er det viktig å lære hva som er vanlige fysiske og følelsesmessige tegn og hva du kan gjøre når du kjenner dem.

Vanlige fysiske symptomer

Symptom	Når i syklusen	Hva skjer i kroppen	Tips
Kramper	Dag 1–3 (menstruasjon)	Livmoren trekker seg sammen	Varmeflaske, lett stretching, hvile
Oppblåsthet	Dag 15–28 (lutealfase)	Væske hoper seg opp	Drikk vann, vær obs på salt, lett bevegelse
Spenning i bryst	Dag 6–14 (follikkel)	Østrogen øker, vevet vokser	Komfortabel BH, lette massasjer
Hodepine	Hele syklusen (PMS)	Hormonelle svingninger	Benytt smertestillende, gode pauser, mørkt rom

Vanlige følelsesmessige symptomer

Symptom	Når i syklusen	Hvorfor det skjer	Tips
Irritabilitet	Dag 15–28	Progesteron stiger og faller	Pusteteknikker, kort spasertur, skrive dagbok
Tristhet/lett gråt	Dag 15–28	Lavt serotonin, PMS	Snakk med en venn, varm drikke, kos deg
Konsentrasjonsvansker	Dag 1–5 / 15–28	Lav energi & hormonnivåer	Del opp oppgaver, pauser, planlegg enkle gjøremål

Øvelse: Symptom-håndteringsplan

Symptom: _____	Fase: M / F / E / L
Ting som hjalp før:	
1. _____	
2. _____	
3. _____	
Nytt å prøve denne måneden:	_____

Når bør snakke med foreldre/helsesykepleier/lege?

Tegn å merke seg	Hvorfor det er viktig
Blødning som varer mer enn 7 dager	Kan være menoragi, fører til jernmangel
Sterke kramper som hindrer daglige aktiviteter	Kan være et symptom på endometriose
Blødning mellom menstruasjoner	Viser hormonubalanse eller polypper
Uteblitt menstruasjon i 3+ måneder	Kan skyldes stress, undervekt eller hormonforstyrrelse
Kraftig og vedvarende humørsvingning	Kan kreve medikamentell behandling
Tegn på infeksjon (kløe, lukt, uvanlig utflod)	Krever undersøkelse og behandling

Mellomblødninger

Noen ganger kan du oppleve små blødninger eller flekker utenom den vanlige menstruasjonsperioden. Dette kalles mellomblødninger.

Hva er det?

Litt rødt på toalettpapiret, brunlig utflod eller enkelte dager med blod utenom mensene.

Mulige årsaker:

- Hormonelle svingninger: Kroppen "øver" på syklusen, særlig i begynnelsen eller ved stress.
- Prevensjon: Mange får småblødninger når de begynner med p-piller, p-ring, p-plaster eller en hormonspiral.
- Infeksjoner: Kløe, uvanlig lukt eller svie kan tyde på en infeksjon som krever undersøkelse.
- Fysisk påvirkning: Intens trening, vekttap eller sykdom kan forstyrre blødningsmønsteret.
- Små rifter: Blødning etter samleie kan komme fra små rifter i skjedeåpningen, ofte ufarlig om det ikke vedvarer.

Når bør du sjekke deg?

- Blødningene kommer hyppig eller varer flere dager.
- Du samtidig har smerter, svie ved vannlating eller uvanlig utflod.
- Du har hatt ubeskyttet sex med ny partner og er bekymret for infeksjon.
- Du er usikker på om blødningene kan være tegn på sykdom eller langvarig hormonubalanse.

Ordliste

Womanhood
initiative

Det er ikke alle ord som er vanlig før en kommer i puberteten, men her er en oversikt over ord som kan være lurt å lære seg.

Syklus og hormoner

Begrep	Forklaring
Syklus	Den månedlige prosessen fra første blødningsdag til neste – vanligvis 21–35 dager.
Menstruasjonsfase	Dag 1–5: Slimhinnen brytes ned og blør ut.
Follikkelfase	Dag 6–13: Et egg modnes, og østrogennivået øker for å bygge opp slimhinnen.
Eggløsning (ovulasjon)	Omkring dag 14: Et modent egg slippes fra eggstokken.
Lutealfase	Dag 15–28: Progesteronnivået stiger og forbereder slimhinnen på graviditet.
Østrogen	Hormon som bygger opp slimhinnen i follikkelfasen.
Progesteron	Hormon som støtter slimhinnen i lutealfasen.
FSH	Follikkelstimulerende hormon – styrer modning av egg i eggstokkene.
LH	Luteiniserende hormon – utløser eggløsning ved brå økning midt i syklusen.

Tilstander & symptomer

Begrep	Forklaring
PMS	Premenstruelt syndrom – plager (kramper, humørsvingninger) før blødning.
PMDD	Premenstruell dysforisk lidelse: En sterkere form for PMS som kan gi alvorlige humørsvingninger, irritabilitet og depressive følelser i dagene før menssen.
Dysmenoré	Medisinsk navn på sterke menstruasjonssmerter under blødning.
Menoragi	Kraftig blødning (> 80 ml eller > 7 dager), kan gi jernmangel.
Amenoré	Uteblitt mens i 3+ måneder uten graviditet eller overgangsalder.
Oligomenoré	Uregelmessig menstruasjon med sjeldnere blødninger (mer enn 35 dager mellom hver).
PCO	Polycystiske ovarier: En tilstand der eggstokkene har mange små væskefylte cyster, som ofte fører til uregelmessig menstruasjon.
PCOS	Polycystisk ovariesyndrom – hormonell ubalanse med uregelmessig syklus og eventuelle cyster.
Endometriose	Vev som ligner slimhinnen vokser utenfor livmoren og kan gi sterke smerter.
Vaginisme	Ufrivillig sammentrekning av skjedeåpningen som kan gjøre innsetting av tampong eller samleie smertefullt.
TSS	Toksisk sjokk-syndrom – sjelden infeksjon ved langsittende tampongbruk.
Endometrium	Livmorens slimhinne som støtes ut ved menstruasjon.

Prevensjon & hjelpemidler

Begrep	Forklaring
Menstruasjonskopp	Gjenbrukbart beger som samler blod inntil 8–12 timer av gangen.
Mensetruse	Underdel med innebygd absorberende lag – kan brukes alene eller som backup til et bind.
Bind	Engangsprodukt festet i trusen som samler blod uten innføring.
Tampong	Engangsprodukt ført inn i skjeden som samler blod.
Hormonspiral	T-formet prevensjonsmiddel i livmoren som avgir gestagen lokalt.
P-piller	Tabletter med hormoner som forhindrer eggøsning og regulerer syklusen.
Ovulasjonstest	Teststrimmel som måler hormonet LH i urin for å varsle eggøsning.
Minipiller	P-piller som bare inneholder gestagen, kan gi uregelmessige blødninger.
P-plaster	Hormonplaster som avgir østrogen + gestagen gjennom huden.
P-ring	Myk plastring som settes i skjeden og avgir hormoner i 3 uker.
P-stav	Liten hormonstav som legges under huden og avgir gestagen i flere år.
Kondom	Barrieremetode som beskytter mot graviditet og flesteparten av seksuelt overførbare infeksjoner.

Samtalestarter
- For foreldre og omsorgspersoner

Womanhood
initiative

Det er ikke alltid like lett å vite hva man skal spørre om eller hvordan man skal starte en samtale med tweensene. Med disse samtalestartene får dere i gang åpne, støttende dialoger som både informerer, bygger tillit og gjør det enklere for barna å dele hva de tenker og føler om menssen.

Du finner kortene her.
Dette er ikke fasit på hva man må snakke om, men er ment som hjelp og til å komme igang med samtalen.



SCAN ME

Kildeliste

- Ung.no** – Tema Pubertet & menstruasjon for ungdom
- Helsebiblioteket.no** – Artikler om PMS, PCOS, endometriose
- NHI.no** – Medisinsk informasjon om menstruasjonsforstyrrelser
- Helsedirektoratet.no** – Retningslinjer for skolehelsetjenesten
- WHO.org** – Guidelines on menstrual hygiene management

Revisjons- og utgivelsesinfo

Min første mens – en guide

Versjon: 1.0

Utgivelsesår: 2025

Utarbeidet av: Womanhood Initiative

Kontakt: hei@womanhood.no

Nettsted: www.womanhoodinitiative.com

Oppdateringer:

Vi jobber kontinuerlig med å forbedre guiden. Send oss gjerne dine tilbakemeldinger, så kan vi inkludere dem i neste versjon.