

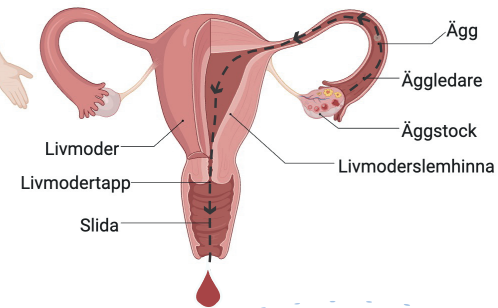
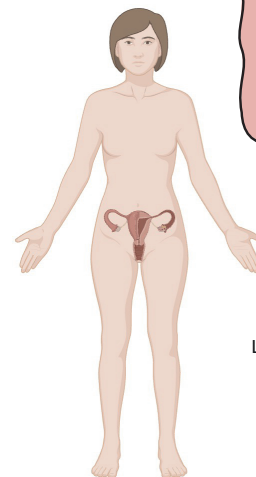
Mens och simidrott

Vad är mens och hur funkar den?

Mens är blod som kommer från livmodern. Mensen kommer ungefär en gång i månaden (med 25–32 dagars mellanrum) och varar i tre till sju dagar. Under en mens kommer det mellan 20 och 80 ml blod. Varje menstruation går det åt 3–16 tamponger eller bindor.

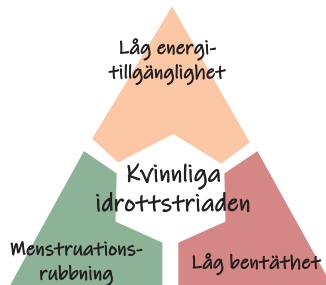
Vid livmodern finns också äggstockar med små ägg. I puberteten mognar det första ägget och släpps ut i äggledaren. Samtidigt fylls livmoderslemhinnan med blod för att ta emot ägget ifall det har blivit befruktat. Om så inte sker lämnar ägget kroppen genom slidan. Efter 12–16 dagar lossnar slemhinnan och kommer ut tillsammans med blodet.

Att lära känna din menscykel kan hjälpa dig att förstå din kropp. Det finns appar där du kan notera din mens och hur du mår inför och under mensen. Appen kan då räkna ut ungefär när nästa mens borde komma.



Glesa menstruationer är när du inte får din mens på 35 dagar eller mer och därför bara har mens mellan fyra och nio gånger per år. Att missa en menstruation är oftast ingen anledning till oro. Men om du inte har haft mens på över tre månader ska du söka vård. En mens som varit regelbunden men plötsligt blir oregelbunden kan vara ett tecken på att något inte står rätt till i kroppen. Hos idrottare beror glesa eller uteblivna menstruationer oftast på låg energitillgänglighet.

Långvarig energibrist kan leda till hormonella förändringar, menstruationsrubbningsar, en ökad risk för skador, benskörhet och nedsatt prestation.



Sök vård om

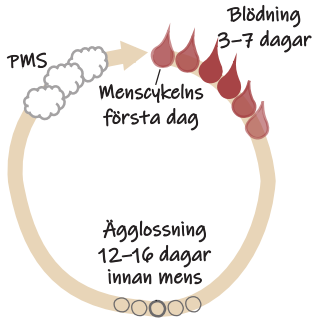
- du blöder mycket och känner dig yr (vilket kan bero på blödningsrubbningsar),
- du känner dig trött och blir mer andfådd vid träning (vilket kan bero på järnbrist),
- mensen gör väldigt ont och vanliga värktabletter inte hjälper,
- du inte har haft mens på över tre månader, eller
- din PMS påverkar ditt liv för mycket.

Mensen ska inte begränsa ditt liv!

Gå vid behov till en vårdcentral, ungdomsmottagning, barnmorskemottagning eller gynekologisk mottagning.

Menscykeln

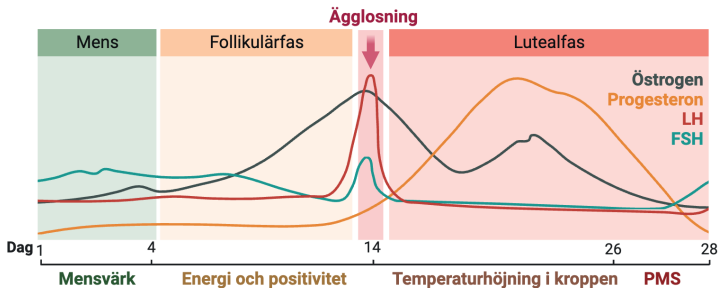
Puberteten och menscykeln styrs av hormoner. Hormoner är meddelanden som hjärnan skickar när något ska hända i kroppen. De hormoner som är viktigast för menscykeln är östrogen och progesteron. En menscykel sträcker sig från mensens första dag till nästkommande mens.



Mensvärk är vanligt precis innan och under mensens. Livmodern är en muskel som krampar vid mens och orsakar mensvärk. Det kan göra ont i magen, ryggen och benen, men blir ofta bättre av

- ✓ träning
- ✓ vila
- ✓ värme
- ✓ paracetamol eller ibuprofen

Dagarna före mens är det vanligt att känna sig nedstämd och lättirriterad. Det är **PMS**. Om du använder en mensapp kan du vara förberedd på din PMS. Vid allvarliga besvär kallas det PMDS. Avslappning, träning, att äta och sova bra kan hjälpa mot PMS och PMDS.



Mensskydd

Vid simträning kan du använda tampong eller menskopp. Somliga behöver byta tampong efter 2-3 timmar. Andra kan ha den längre. Använd inte samma tampong mer än 8 timmar. När tampongen sitter rätt ska den inte kännas. Du kan ta reda på om din tampong behöver bytas genom att dra lätt i snöret. Om den börjar glida ut är det dags att byta. Efter träningen är det viktigt att byta tampong, eftersom det kan finnas bakterier i vattnet som tampongen sugit upp. Tampongen kan inte försvinna in i kroppen.

Blodspår i vattnet

Även om mensens börjar när du simmar så späds det ut i vattnet. Dessutom stoppar vattentrycket blodflödet tillfälligt, men när du går upp ur vattnet kommer mensens att flyta på normalt igen. Var då redo med ett mensskydd eller en handduk.



Menskopp

Menskoppen passar utmärkt vid simträning. Den är återanvändbar och kan användas uppemot 12 timmar åt gången. Efter att man sköljt av menskoppen kan den sättas in igen. Du kan bada med menskoppen. Den behöver inte tömmas efter varje bad.

Oavsett vilket mensskydd du använder så kom ihåg att tvätta händerna innan och efter du byter skydd.