



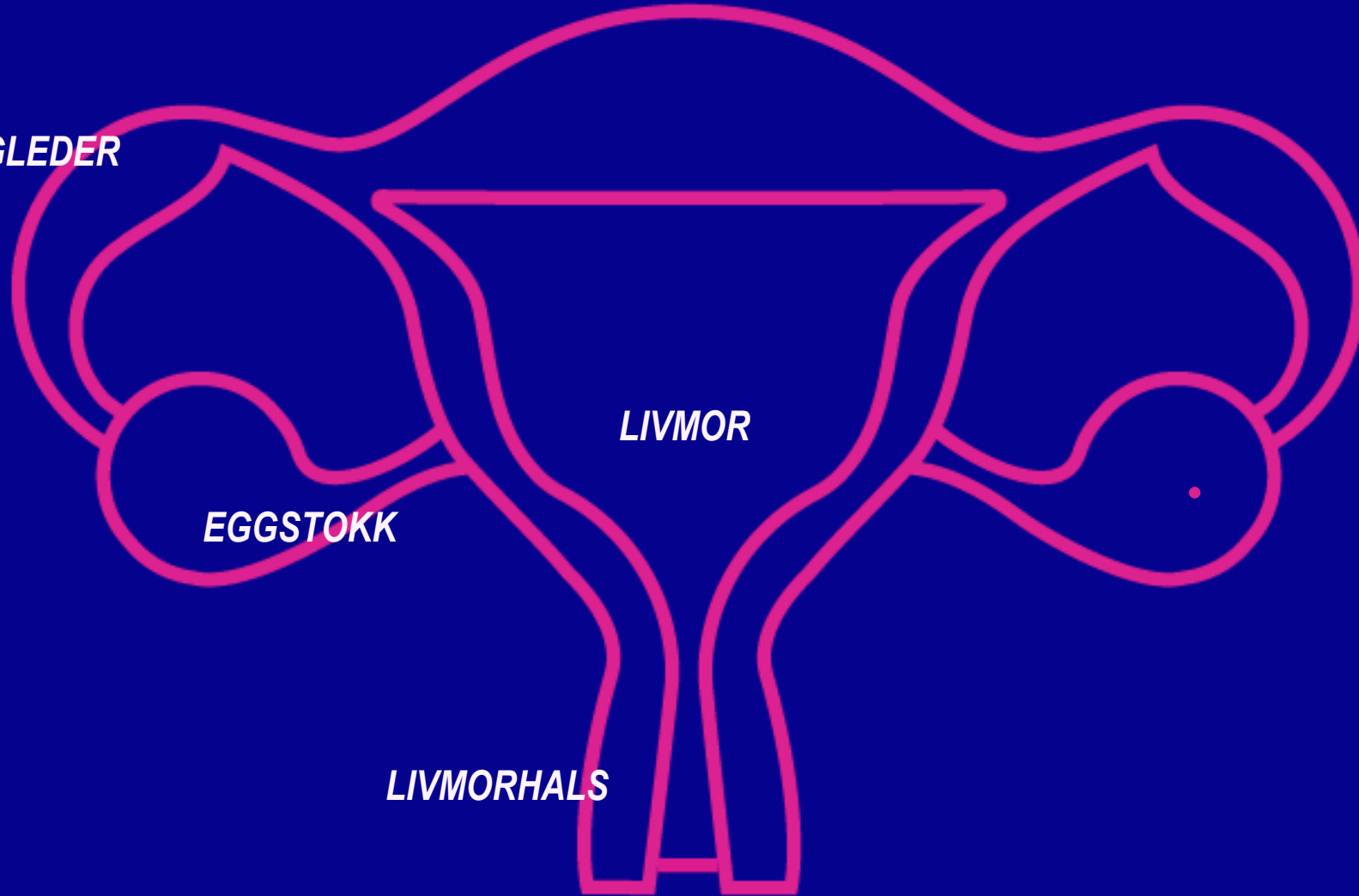
*MENSUTFORDRINGEN.NO*

# *MENSEN*

# *HVA ER MENSEN?*

Hver måned i forbindelse med eggløsning blir slimhinnen i livmoren tykkere for å forberede seg på å ta imot et befruktet egg. Som regel blir ikke egget befruktet og da kvitter livmoren seg med den blodrike slimhinnen. Det skjer ved at den trekker seg sammen og deretter støter ut slimhinnen – og det er det som er mensesen.

*EGGLEDER*



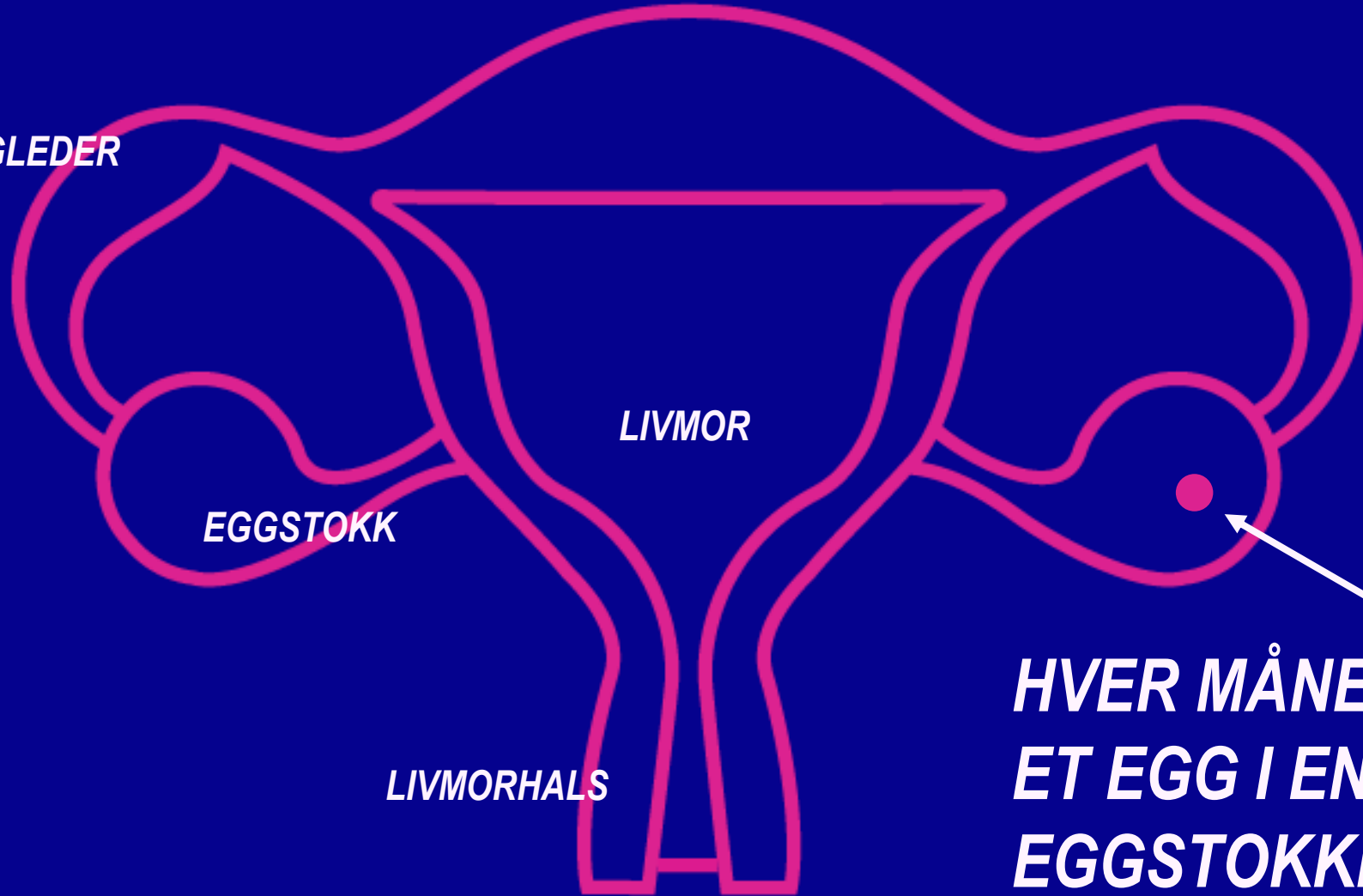
*EGGSTOKK*

*LIVMOR*

*LIVMORHALS*

*SKJEDE*

**EGGLEDER**



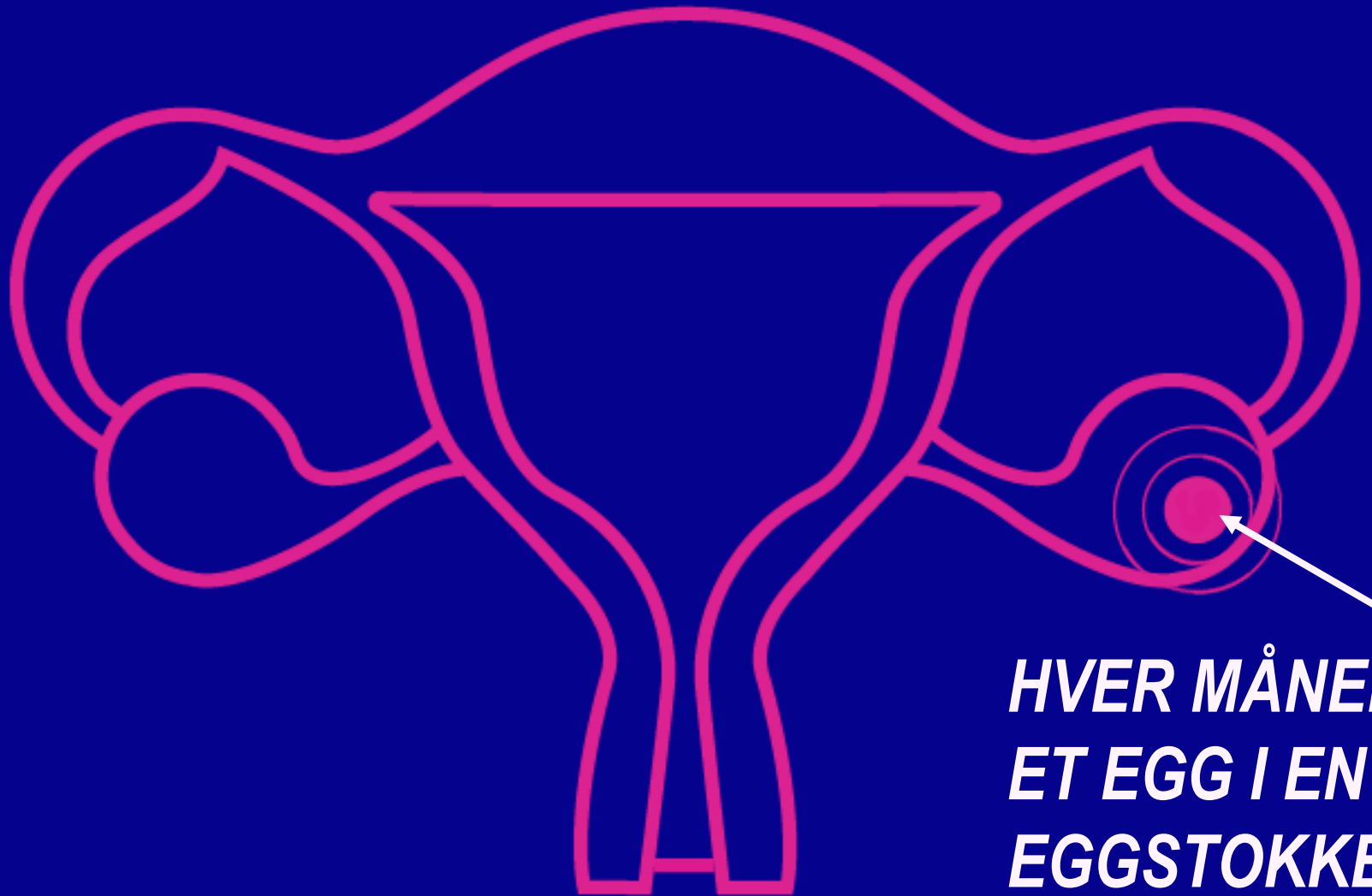
**EGGSTOKK**

**LIVMOR**

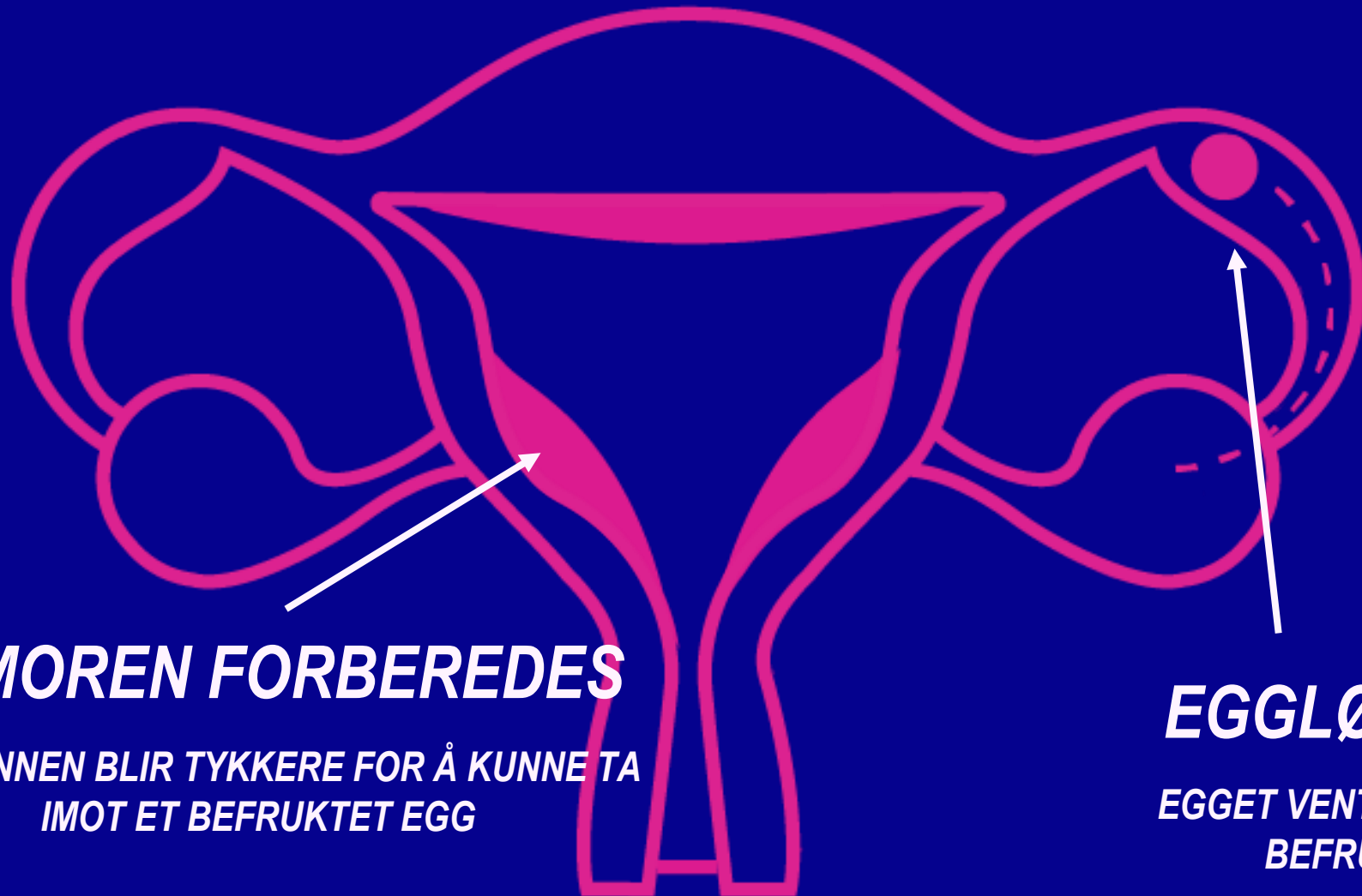
**LIVMORHALS**

**SKJEDE**

**HVER MÅNED MODNER  
ET EGG I EN AV  
EGGSTOKKENE**



***HVER MÅNED MODNER  
ET EGG I EN AV  
EGGSTOKKENE***

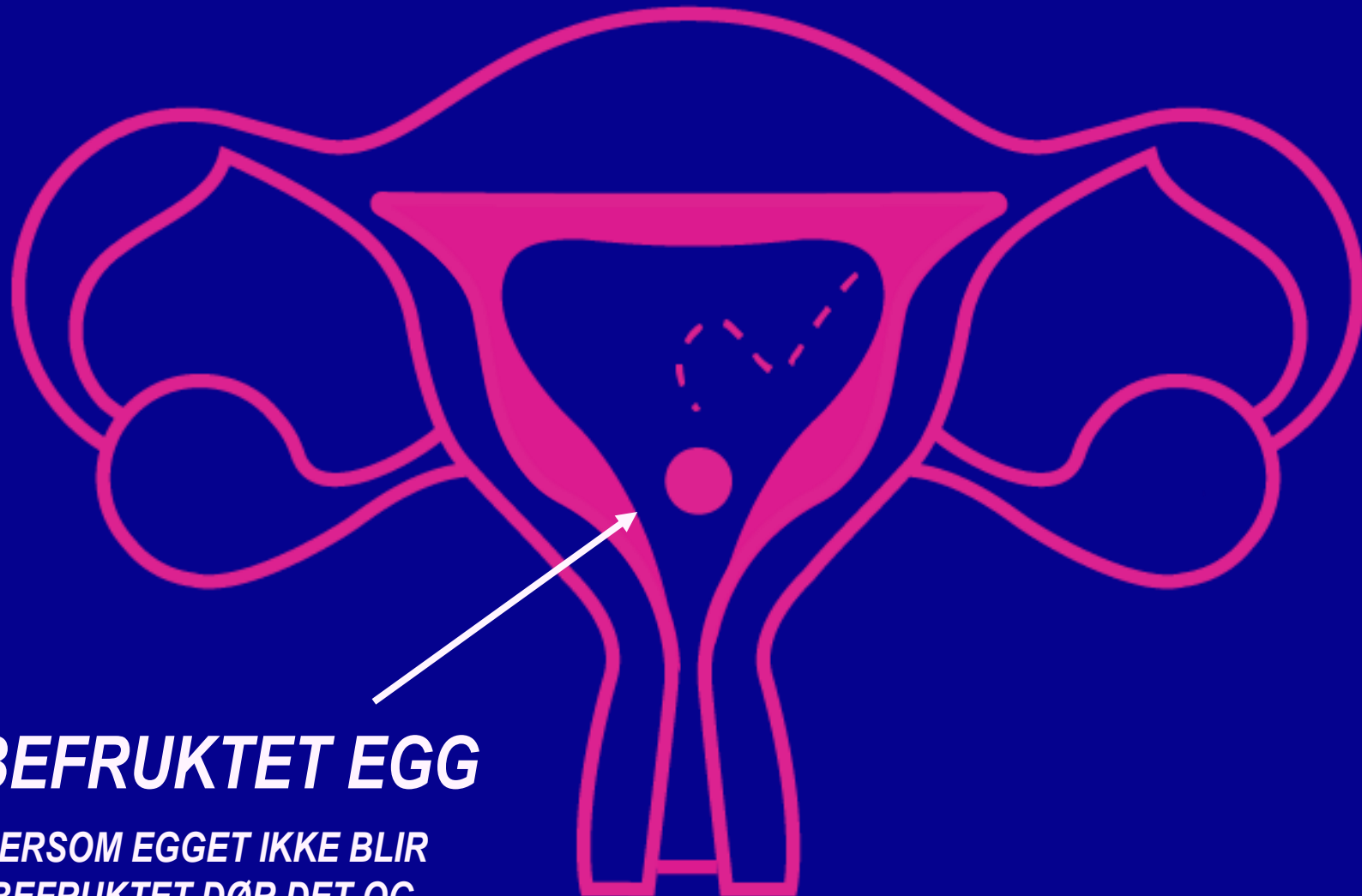


**LIVMOREN FORBEREDES**

SLIMHINNEN BLIR TYKKERE FOR Å KUNNE TA  
IMOT ET BEFRUKTET EGG

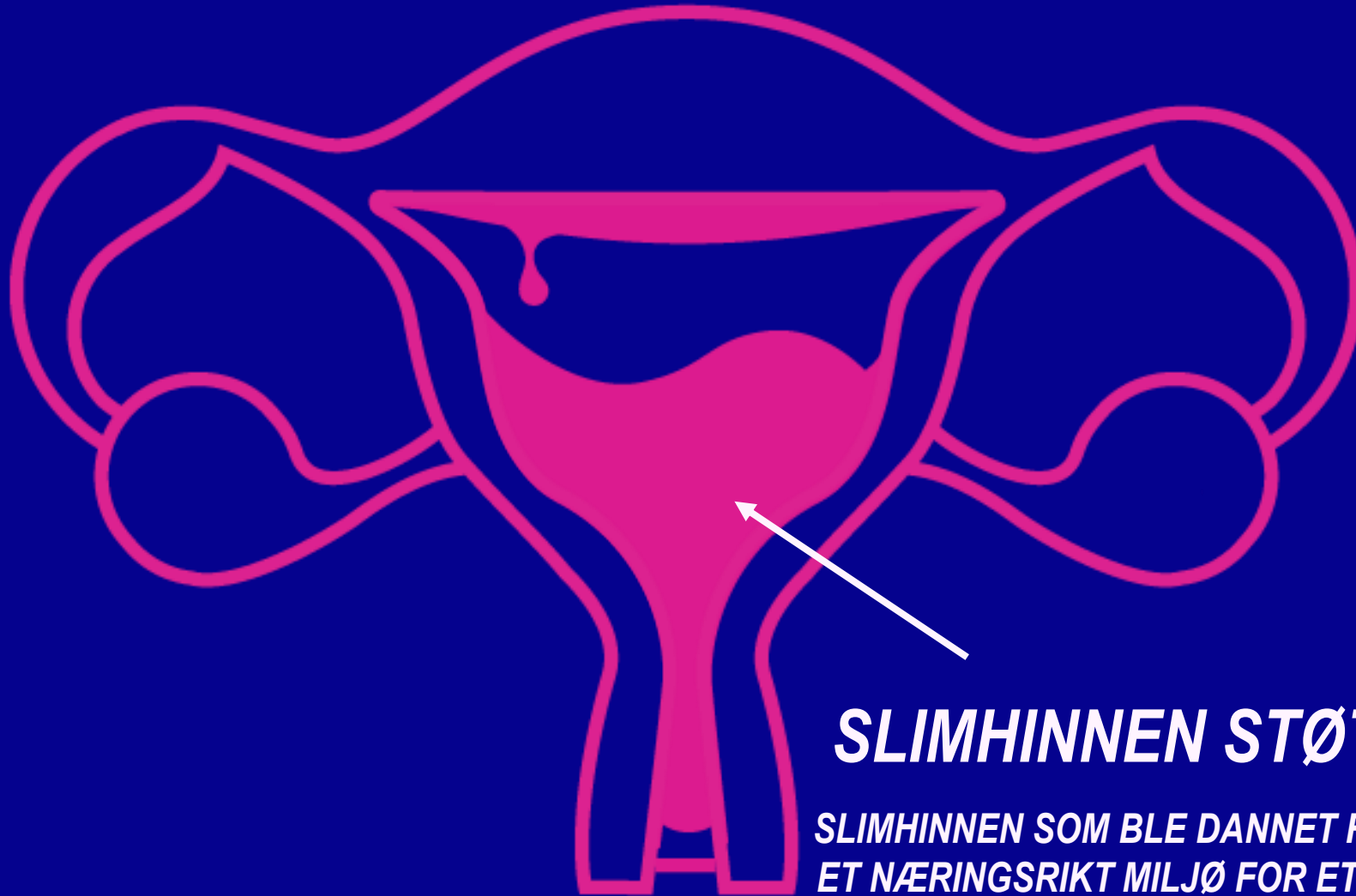
**EGGLØSNING**

EGGET VENTER PÅ Å BLI  
BEFRUKTET



***UBEFUKTET EGG***

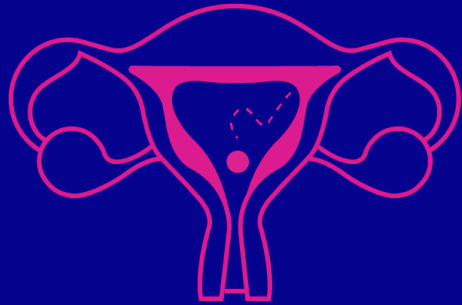
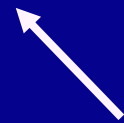
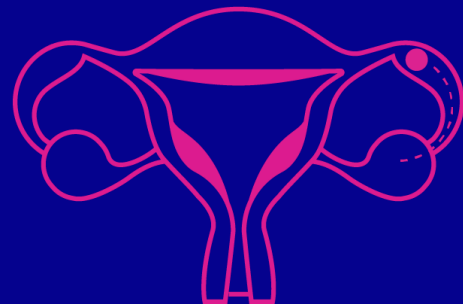
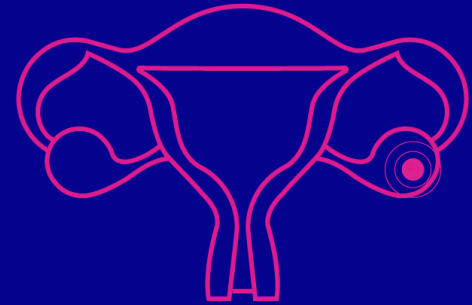
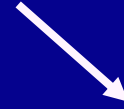
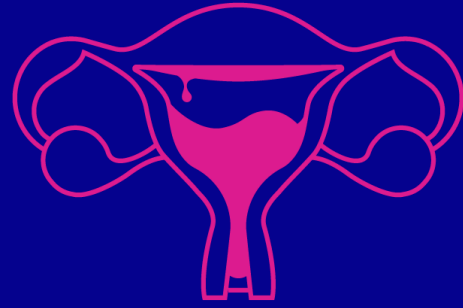
***DERSOM EGGET IKKE BLIR  
BEFRUKTET DØR DET OG  
FORSVINNER***



## ***SLIMHINNEN STØTES UT***

***SLIMHINNEN SOM BLE DANNET FOR Å SKAPE  
ET NÆRINGSRIKT MILJØ FOR ET BEFRUKTET  
EGG STØTES UT. DET ER DET SOM ER  
MENSEN!***





***OG SÅ BEGYNNER  
DET IGJEN. DET ER  
DET SOM KALLES...***

# *...MENSSYKLUSEN*

Menssyklusen starter på den første dagen man har mensesen til den første dagen i neste mensesen. Det pleier å være rundt 28 dager, men kan også være mellom 25 og 32 dager. Eggløsningen skjer derimot midt i menssyklusen; 12-16 dager før neste mensesen. Det er i denne delen av menssyklusen en befruktning kan skje.

De første årene man har mensesen er menssyklusen ofte uregelmessig. Det kan være stressende å ikke vite akkurat når mensesen kommer.

# ***VISSTE DU AT...***

Mensen starter ved **10-16 års alderen...**

... og opphører rundt **52 års alderen**

Den varer i **2-10 dager**

Mensen består i gjennomsnitt av knapt **1 dl blod**

Om man legger sammen alle dagene man har mensen så blir det hele **8 år!**



***MENSSMERTER***

# *MENSSMERTER*

Det er vanlig å ha menssmerter rett før man skal ha mensesen og når man har mensesen.

Det gjør vondt i nedre del av magen og ryggen – og kan noen ganger stråle ut mot lysken og lårene. Ofte er det mest smertefullt i begynnelsen av mensesen.

Man kan føle seg svimmel og kaldsvette, og noen blir også dårlig i magen.

Menssmerter kommer først og fremst av at livmoren trekker seg sammen for å støte ut slimhinnen. Det er ikke farlig, selv om det gjør vondt.

# ***KRAFTIG MENS***

Noen blør mye når de har menses, noe som kan føre til jernmangel. Kroppen trenger jern for å kunne lage proteinet hemoglobin, som frakter oksygen i blodet. Ved jernmangel kan man derfor kjenne seg trøtt og sliten.

Noen har så kraftig mens at det plager dem. Da kan det være lurt å snakke med en gynekolog eller lege.

# *PMS*

PMS, eller premenstruelt syndrom, er en samling av ulike symptomer, for eksempel ømme bryster, vondt i hodet, humørsvingninger og følelsen av å være oppblåst.

Dette er helt vanlig, og PMS kommer ofte de siste dagene før mensesen. Noen rammes av alle symptomene, andre får noen eller ingen. Hvordan man føler seg kan også variere fra gang til gang.

PMS som er ekstra hard kalles PMDS. Om lag tre til fem prosent av alle kvinner som har mensesen har PMDS.

# ***MENSEN OG PREVENSJONSMIDLER***

Mange jenter bruker prevensjonsmidler som hormonspiral og p-piller for å ikke ha menses, eller for å ha kontroll på og styre den. Det betyr at de tar p-piller nesten hele tiden, og blør kanskje fire ganger i året i stedet for hver måned.





**MENSUTFORDRINGEN.NO**