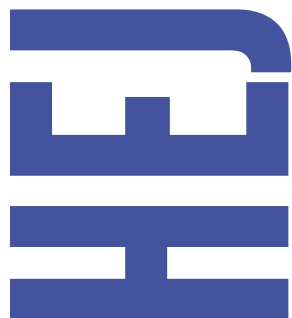


DAGS ATT PRATA

om mens

En guide för unga flickor
med en blödningsrubbning

BÖRJA LÄSA!



Vi vill tacka National Bleeding Disorders Foundation som tillhandahållit material.

Du kan hitta mer information om National Bleeding Disorders Foundation och originalhäftet på www.bleeding.org.



Skanna QR-koden för
att besöka NBDF:s
hemsida!

Denna broschyr, utvecklad av EAHAD Workinggroup för Women and Girls with bleeding disorders (WG+BD) är endast till för information och bör inte användas för hälsovård eller behandlingsbeslut. Den är avsedd för tjejer som precis har börjat eller kommer att börja menstruera. En del av informationen kan vara ny, medan annat kanske är bekant. Det kan också vara informativt för din familj.

INNEHÅLL

- 01 Dags att prata mens
- 02 Olika mensskydd
- 03 Tips för att hantera riklig mens
- 04 Ditt supportnätverk
- 05 Behandling
- 06 Prata om
- 07 Resurser

DAGS ATT SNACKA MENS

Mens (även känt som menstruation, börjar få mens, ' den tiden i månaden ', surfa på röda havet ') är när blod kommer från en flickas livmoder genom hennes slida . Det är ett naturligt och ett hälsosamt tecken på att din kropp förbereder sig för att kunna få barn.

Vad är menstruation?

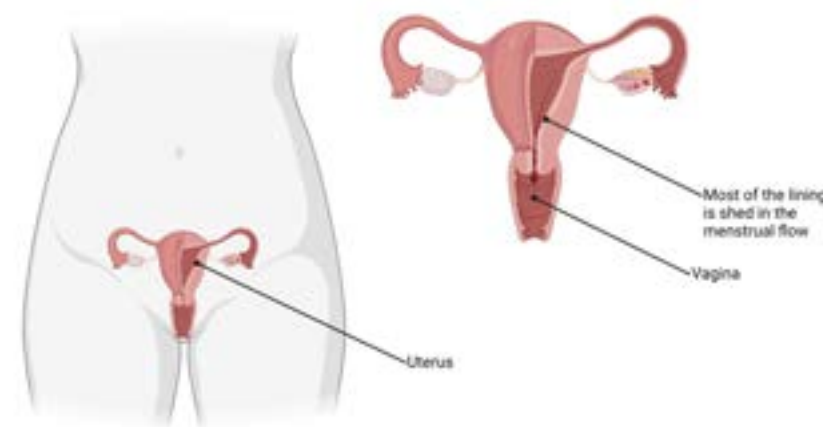
En menstruation är en fas av menstruationscykeln, men det är inte den första fasen. Låt oss börja med grunderna: ägg. Inte den typen du hittar i en butik, men de som kvinnor och tjejer naturligt har. Man har två äggstockar, belägna i nedre delen av buken, och varje äggstock innehåller tusentals små ägg - vart och ett inte större än spetsen på en nål. Äggstockarna är anslutna till livmodern med ledare, så kallad äggledare, och livmodern öppnar sig till utsidan av kroppen genom slidan.

En menstruation uppstår på grund av hormonella förändringar. Hormoner fungerar som kemiska budbärare. Äggstockarna frigör de kvinnliga hormonerna östrogen och progesteron, vilket gör att livmoderslemhinnan blir tjockare. Ett ägg släpps sedan från en av äggstockarna och tar sig till livmodern.

Den förtjockade väggen förbereder sig för att stödja ett befruktat ägg, vilket tillåter det att fästa och växa. Om ägget inte är befruktat, släpper

livmodern sin slemhinna som blod, som lämnar kroppen genom slidan. Denna process är vad vi kallar en menstruation.

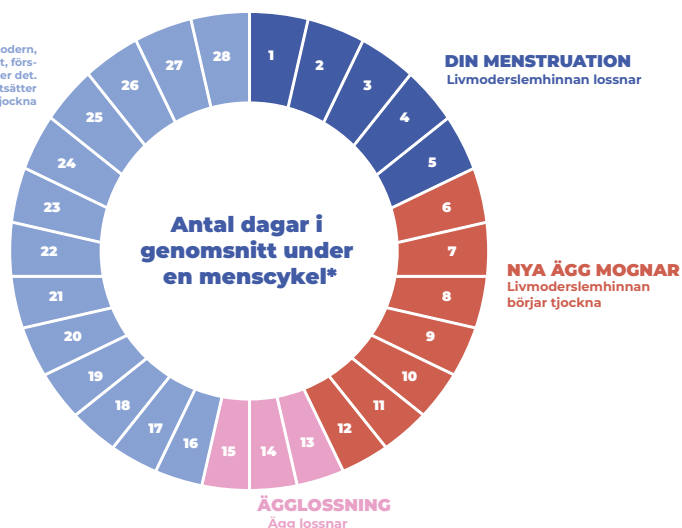
Sedan händer samma process om igen. Det brukar ta ca en månad för att väggen ska byggas upp och sedan brytas ner. Det är därför de flesta flickor och kvinnor får mens ungefär en gång i månaden men den kan vara mer oregelbunden i början eller mellan 21 och 45 dagar hos vissa tjejer så din cykel kanske inte matchar exakt med månaderna i kalendern.



När får jag mens?

Man kan inte förutsäga exakt när, men den första menstruationen uppstår vanligtvis mellan 11 och 14 år. Ibland kan dina vänner få mens före dig och du kanske känner dig utanför. Oroa dig inte, alla får sin mens i olika åldrar och det är normalt. Vissa tjejer börjar så tidigt som 8 år och andra så sent som 16. När en tjej får sin första mens kan hon märka en rödbrun flytning i sina trosor, som orsakas av mensblod.

Ägget passerar till livmodern, om det inte blir befruktat, försvinner det. Livmoderslemhinnan fortsätter att tjockna



Hur länge och hur mycket?

Under en normal menstruation brukar blödningsmängden vara mellan 3-7 dagar. De flesta tjejer förlorar 20-80 ml under hela menstruationen, men det kan se mycket mer ut. De flesta tjejer behöver byta binda, tampong eller menskopp ca 3-6 gånger om dagen. Men om du har en blödningsrubbning kan du uppleva:

- Blödning som varar i sju dagar eller längre
- Behöver byta tamponger eller bindor varannan timme eller oftare
- Att det passerar blodkoagel större än ett 1 euromynt
- Att känna sig trött eller andfådd på grund av blodförlust
- Anemi eller låga järnnivåer

Under din mens är det normalt att blod passerar i olika mängder. Varje dag kan vara lite annorlunda. Ofta har man en eller två dagar kraftigare flöde (mer blod). Blodet kan verka tjockare snarare än flytande. Det kallas blodkoagel. Konsistensen av blod och färg (tänk nyanser av rött till brunt) kan ändras från dag till dag. Om din mens är riklig kan du

förlora mer än 80 ml blod och dina järnnivåer sjunka. Detta kan få dig att känna dig trött eller att bli anemisk.

Hur kan jag förstå min menstruationscykel?

Idag finns det många gratisappar som hjälper dig att hålla koll på din mens. Att hålla koll på din mens kan vara användbart för att hjälpa dig att lära dig mer om din kropp, symtom och eventuella förändringar i din cykel. Detta är ett sätt att känna att du har kontroll över din blödningsrubbning. Beroende på vilken app du väljer kan du hålla koll på och förutsäga menstruation, förutsäga ägglossning, registrera din fysiska aktivitet och känslor och identifiera eventuella mönster. Oavsett om du använder en app eller inte, är det bra att hålla koll på din mens inför dina läkarbesök.

Kommer min mens att göra ont?

Att ha en blödningsrubbning betyder inte nödvändigtvis att din mens kommer att vara mer smärtsam än andras eller smärtsam alls. Eftersom blod ofta är kopplat till smärta, är det förstående om vissa tjejer undrar om deras mens kommer att göra ont. Sanningen är att din mens kanske inte orsakar någon smärta. Vissa flickor upplever kramper (dov värk i magen, ryggen eller benen) medan livmoderslemhinnan lossnar. Kramper kan till och med börja innan menses börjar, men intensiteten och förekomsten varierar från person till person. Med tiden kan kramper också förändras eller till och med försvinna för vissa. Om kramper stör din dagliga rutin eller sociala liv, är det bra att rådfråga din läkare eller sjuksköterska.

Din kropp, din mens

Du kanske också hör saker som "Vi har alla riklig mens i vår familj. Så

är det bara. " Troligtvis kom din blödningsrubbning från en eller båda dina föräldrar när de förde sina gener vidare till dig. Det är möjligt för både en mamma och hennes barn att ha samma blödningsstörning och att ha mens som inte är lika! Oavsett hur det är för de andra kvinnorna i din familj, om du känner att din mens stör skolan och ditt sociala liv, bör du prata med en vuxen om att kolla med en läkare.

The 7, 2, 1 rule



Om din mens varar i 7 dagar eller mer



Om du behöver byta mensskydd oftare än varannan timme



Om det passerar koagler större än ett euromynt

Dessa är alla tecken på att din mens är rikligare än förväntat. Prata med din läkare om de olika alternativ som finns tillgängliga för att minska din menstruation.

Brain Buster

Livmodern har muskler som spänner och slappnar av, vilket gör att livmoderslemhinnan lossnar. Den rörelsen skapar vad vi kallar kramper.

Vad som hjälper mot dina kramper är väldigt individuellt. Kanske kan du testa om något av dessa kan hjälpa dig? Motion, kanske gå på en promenad eller göra lätt yoga, vila eller ta en tupplur, ta ett varmt bad eller lägg en värmedyna på din mage. Om du har en blödningsrubbning är det bättre att använda paracetamol som smärtlindring än antiinflammatoriska (NSAID). Fråga apotekspersonal eller läkare om du är osäker.

MENSSKYDD

Bindor

En binda är ett mjukt, rektangulärt material som dina inuti trosor under en menstruation för att absorbera blod. Vissa bindor har vingar för att förhindra läckage genom att säkra bindan på plats. De flesta bindor är av engångstyp, men det finns tvättbara, återanvändbara alternativ. De finns i olika längder och storlekar för olika skyddsnivåer.

Tamponger

En tampong är ett litet, rörformat absorberande material som förs in i slidan för att suga upp menstruationsblod. De är tillgängliga i olika storlekar. De bör bytas var åttonde timme eller oftare om de är fulla. Tamponger är populära för aktiviteter som sport eller simning och är oftast bekväma när de sätts in på rätt sätt.

Trosskydd

Trosskydd är lite som bindor, men de är mycket tunnare och de suger inte upp så mycket blod. Vissa tjejer använder dem på dagar då menstruationen är lättare, eller som ett extraskydd när man använder tamponger.

Menskoppar

En menskopp är en liten, flexibel enhet som sätts in i slidan för att samla upp mensblod. Det skapar en tätning för att förhindra läckage, till skillnad från bindor eller tamponger. När det är dags att byta, håller

du blodet i toaletten, tvättar den och sätter in den igen. När din mens är klar kan du rengöra koppen genom att koka den i vatten så att den är klar för användning nästa månad.

Mensunderkläder

Underkläder för mens är gjorda av ett speciellt material som suger upp blod, och du bär det precis som vanliga underkläder. Beroende på hur mycket du blöder kan du ha den en hel dag, eller så kan du använda det som backup med en tampong. I slutet av dagen sköljer du ur dem, oftast för hand, och slänger dem sedan i tvätten. Du kanske behöver mer än ett par under en mens, men det som är bra är att du kan använda dem om och om igen varje månad.

Användbara tips

- Att ha olika mensprodukter är fördelaktigt, eftersom olika alternativ kan passa olika behov. Du kan använda tamponger när du blöder rikligt, bindor eller en menskopp när du blöder lite mindre. Det är ett personligt val och kan förändras över tid. Ta dig tid att utforska "sanitetshygien" på hyllorna och överväg att prova olika produkter för att hitta det som fungerar bäst för dig.
- Håll koll på hur länge din mens varar och hur mycket du blöder. Vid rikliga menstruationer sträva efter att minska flödet genom att notera antalet och mättnaden av bindor/tamponger som används dagligen. Dela den informationen med din läkare eller sjuksköterska, det hjälper dem att bättre förstå din upplevelse. Använd mensdagboken längst bak för denna spårning.

EXPERIENCES

“

Jag provade med olika märken, storlekar och längder på bindor. Så småningom upptäckte jag att jag använder olika saker olika dagar, beroende på hur riklig min mens är. Jag var glad att jag provade nya bindor och tamponger tills jag hittade det som var bekvämt och fungerade bra för mig

“

Jag har alltid en reservbinda, tampong och trosskydd i väskan hela tiden, ifall jag får mens oväntat.

“

Jag undviker att bära ljusa färger eller vitt på de rikligaste dagar av min mens, för säkerhets skull.

“

Det bästa sättet att hantera denna enorma förändring i ditt liv är att vara informerad och utbildad.”

“

Jag kämpade med begränsad rörlighet när jag använde bindor, särskilt under dansklasser, eftersom de skiftade och kräver konstant kontroll. Jag pratade med min pappa och bytte till tamponger.

“

På mina rikligaste dagar ställde jag in nattlarm för att byta bindor för att undvika läckage, men jag kände mig säkrare när jag bytte till tamponger.

”

När jag är ute och är aktiv under min mens har jag minst 2 extra par trosor, ett extra par byxor och en tröja eller jacka att knyta runt midjan vid olyckor.

“

Jag har fler koagler, jag kan ibland behöva byta tampong tidigare. Blodkoagel fastnar på utsidan, och jag tror att tampongen inte absorberar lika bra.

DI TT SUPPOR TNÄTVERK

Att behandla flickor med blödningsrubbningar kräver ett team av specialister. Du, din gynekolog och din koagulationsdoktor kan alla arbeta tillsammans för att minska din mens, även om de två läkarna inte är på samma sjukhus eller klinik.

- **Hematologer** är läkare som fokuserar på hur ditt blod koagulerar och vilken medicin du ska ta.
- **Gynekologer** är läkare som fokuserar på reproduktionssystemet och vet mycket om riklig mens.
- **Sjuksköterskor** kan lära dig om dina symtom och hur du tar hand om dig själv och kan ta dina blodprover.

Doktorn pratar

När det kommer till att prata med din läkare är det normalt att känna sig lite (eller väldigt!) obekvämt när du pratar om din mens, din kropp och ditt privatliv med någon du inte känner så väl eller träffar varje dag. Försök att vara så ärlig som möjligt. Om du är nervös, skriv ner dina frågor och symtom för din läkare eller sjuksköterska. Att ta med din menstruationsapp eller dagbok kan hjälpa dem att förstå din upplevelse. Du kan be en förälder eller vårdnadshavare att gå med dig. Vårdpersonal har tystnadsplikt och det du pratar med dem om stannar hos dem.

Att vara redo för mens

Innan din mens börjar, diskutera eventuella frågor med ditt behandlingsteam och ta reda på hur du kontakter dem om du upplever kraftiga blödningar eller är orolig. Det är bäst att ringa dem eller ringa en förälder om du är osäker. **Ditt team är där för att stötta dig!**

BEHANDLING

Omdulevermedenblödningsrubbningfinnsdetbehandlingsalternativ för att hantera symtom och förhindra blödningar. Beroende på vilken blödningsrubbning du har kan behandlingen innebära att du tar ett piller eller en vätska, injicerar läkemedlet i din ven eller under huden med hjälp av en nål. Din läkare kommer att gå igenom de olika alternativen och hitta en bra plan, och din sjuksköterska kommer sedan att utbilda dig så att du kan hantera behandlingen själv.

Tranexamsyra (TXA, Cyklokapron)

Tranexamsyra verkar genom att blockera nedbrytningen av fibrin, som är ett protein i ditt blod som hjälper till att hålla blodkoaglet på plats och förhindra blödning. Denna medicin kan användas för att behandla en mängd olika blödningsrubbningar, inklusive kraftiga menstruationsblödningar, näsblod och blödning efter operation.

Hormonell behandling

Hormonbehandling är en säker och viktig behandling som kan förbättra riklig menstruation genom att reglera hormonerna som styr menstruationscykeln. Dessa behandlingar kan hjälpa till att minska mängden och varaktigheten av blödningen, samt lindra andra menstruationssymptom som kramper. En typ av hormonbehandling är p-piller. Dessa piller innehåller syntetiska versioner av hormonerna östrogen och progesteron, och du behöver ta p-piller i 21 dagar varje månad eller varje dag för att reglera menstruationscykeln. Andra hormonella alternativ är plåster, injektioner och spiral, en liten T-formad enhet som placeras i livmodern för att göra mensen lättare. Det ska

inte förväxla med kopparspiralen, som inte innehåller hormoner och inte är en behandling för riklig mens.

Desmopressin

Desmopressin är ett syntetiskt hormon som ökar nivåerna av vissa koagulationsfaktorer. Du behöver vanligtvis ta det en eller två gånger per mens, och du kan antingen ta det som en nässpray (i vissa länder) eller genom en injektion under huden.

Järn (Fe)

Järnbrist är ett tillstånd där kroppen inte har tillräckligt med järn. Järn är en mineral som är viktigt för att göra hemoglobin - ett protein som finns i röda blodkroppar och som hjälper till att transportera syre till olika delar av kroppen. När en person inte har tillräckligt med järn och inte kan producera tillräckligt med hemoglobin, kan de känna en mängd olika symtom, tex trötthet, svaghet, andnöd, yrsel, huvudvärk och att man kan se blek ut. Det kan också påverka den kognitiva funktionen, orsaka dålig koncentration, minnesproblem och svårigheter att lära.

Järnbrist kan behandlas med järntillskott som tabletter eller genom ett dropp i din ven. Det är viktigt att din läkare kontrollerar din järnnivå och hemoglobin regelbundet för att se om du behöver järntillskott.

Faktorsättning

Faktorkoncentrat är läkemedel som innehåller den faktorn som vissa personer med blödningsrubbningar saknar. Genom att infundera faktorn i blodomloppet normaliseras koaguleringsprocessen och det kan stoppa blödningen. Effekten av läkemedlet kommer att vara i några timmar eller dagar, och det kan vara nödvändigt att få en till tre doser på olika dagar under din mens för att den ska fungera bra.

Öppnar upp
för
doktor

Kära doktor,

Jag är 12 år och jag fick min mens förra året. Den var så superriklig att jag använde en binda varje timme. Min moster och jag gick till min hematolog och sedan en Ungdomsgynekolog. Vi bestämde att det var bäst för mig att ta hormonbehandling för att hjälpa mig att hantera min mens. Jag tar mina mediciner på kvällen innan jag går och lägger mig. När jag gick till min väns övernattningsställe var jag tvungen att ta min medicin, och alla hennes vänner tittade konstigt på mig. Jag vill inte bli dömd. Hur hanterar jag blickarna?

Med vänlig hälsning, Adelaide

“Hormoner kan användas av många anledningar. Kom ihåg att du känner dig själv och vet bättre än någon annan varför du tar hormonbehandling. Det finns inget att skämmas över. I situationer som dessa kan du lära dina vänner om blödningsrubbningar. Du får dock bestämma vad du är bekväm med att berätta om din blödningsrubbning. Du kan berätta att du tar medicin för att hantera din mens. Behandlingsalternativen varierar från person till person. Du kanske bara har en typ av medicin, medan andra kan ha mer än ett läkemedel. När du tillsammans med ditt sjukvårdsteam hittar en bra behandling ska din mens inte hindra dig från att gå i skolan, ha kul med dina vänner och träna precis som de dagar du inte har mens.”

“

TALA UT

Hur du pratar med dina vänner

Hur din blödningsrubbning påverkar dig, vad du går igenom nu och hur det får dig att må kan vara mycket att tänka på. Att prata med andra om det kan hjälpa. Din blödningsrubbning är en del av den du är. Det kan vara bra att dela det med vänner så att de kan stötta dig när du behöver det. Här är några tips för att prata med dina vänner och klasskamrater:

- Innan du pratar med dina vänner bör du lära dig mer om din blödningsrubbning med hjälp av dina föräldrar eller läkare.
- Om du känner dig bekväm med det, be din lärare /skolsköterska att berätta eller låta dig prata om din blödningsrubbning i klassen. Du kan förklara att ditt blod inte koagulerar ordentligt, vilket leder till lätta blåmärken och enstaka näsblod. Du kan också nämna att du tar medicin för att hjälpa till med koagulering.
- Om du inte känner dig bekväm med att prata med hela klassen eller att hela klassen vet, kan du prata med en mindre grupp vänner du litar på i en privat miljö. Det är okej att inte vilja dela din blödningsstörning med alla du möter! Att bara ha en eller två vänner som du kan prata med kan hjälpa dig.
- Du kan träffa andra som har blödningsrubbning precis som du i de nationella medlemsorganisationerna. Det finns en i varje land och det är en mötesplats för de med blödningsrubbningar.
- Föreningen blödarsjuka i Sverige (FBIS)

Hur man pratar med betrodda vuxna

Samtalet du har med betrodda vuxna kan vara annorlunda än det du har med dina vänner. Den vuxna du pratar med kan vara en förälder, läkare, tränare, familjevän, moster, farförälder eller lärare - bara för att nämna några! När det gäller att ställa frågor om puberteten och hantera din blödningsstörning, kom ihåg att vuxna tog sig igenom puberteten! Även om de kanske inte har en blödningsrubbning, förstår de hur det är att vara i din ålder. Innan samtalet kan du skriva ner några frågor eller punkter du vill prata om. Du kan ta med dig dessa punkter för att göra det lättare att starta konversationen. Om du har svårt att säga orden kan du alltid be dem läsa det du skrev istället! Detta fungerar även för ett samtal med en läkare eller sjuksköterska. Det spelar ingen roll hur du gör det; det viktiga är bara att få fram orden!



RESURSER

Period Talk Toolkit

Period Talk Toolkit är ett samarbete mellan WGBD LAN Education & Advocacy och Clinical Care Subcommittees, en resurs för att hjälpa leverantörer att proaktivt delta i samtal om menstruation, och tecken på kraftiga menstruationsblödningar.

[Discover the toolkit](#)

Foundation for Women and Girls + with Blood Disorders Podcast

Allt du behöver veta om mens – en podd i samtalsform som besvarar de vanligaste och mest angelägna frågorna om mens och kraftiga menstruationsblödningar.

- [7-2-1 Podcast](#)

Andra Källor

- [Navigating Puberty with a Bleeding Disorder | Steps For Living](#)
- [Normal and Abnormal Periods | Steps For Living](#)
- [MASAC For You \(MFY\) | National Bleeding Disorders Foundation](#)

Mensdagbok

För varje dag av din mens kan du använda ett diagram som detta för att registrera din blödning. Detta kan hjälpa när du går tillbaka för diskutera med din sjukvårdare och läkare. Markera ett streck för varje binda eller tampong du behöver varje dag beroende på hur blöta de är när du byter dem. du kan också registrera smärta genom att markera ett "x" på raden beroende på hur du mår den dagen mellan att ha ingen smärta eller riktigt ont. Om blödningsen är längre än 7 dagar överväg att prata med din läkare!

	Tampon			Pad		Menstrual Cup			Clots (lumps of blood larger than 1¢ or 1g)	Flooding (bath of blood when you stand up)	Pain No Pain ———— Pain
											
Example											No Pain ———— Pain 

Day 1											No Pain ———— Pain
Day 2											No Pain ———— Pain
Day 3											No Pain ———— Pain
Day 4											No Pain ———— Pain
Day 5											No Pain ———— Pain
Day 6											No Pain ———— Pain
Day 7											No Pain ———— Pain
Day 8											No Pain ———— Pain
Day 9											No Pain ———— Pain
Day 10											No Pain ———— Pain

EAHAD Women and Girls + with Bleeding Disorders Working Group

Den här gruppen bildades i september 2018 och syftar till att dela kunskap om att diagnostisera och behandla kvinnospecifika blödningssymtom vid ärftliga blödningsrubbningar, diskutera forskningsprioriteringar och minska feldiagnostik och underbehandling av kvinnor i Europa.

[Upptäck våra projekt](#)

Acknowledgments

Publicerad av European Association for Haemophilia and Allied Disorders (EAHAD) Copyright © European Association for Haemophilia and Allied Disorders. Alla rättigheter reserverade. All delning, kopiering eller distribution av denna rapport bör inkludera korrekt tillskrivning till alla inblandade parter . För eventuella frågor angående innehållet, reproduktionen eller användningen av denna rapport, vänligen kontakta EAHAD på info@eahad.org Vi tackar uppriktigt för din hjälp med att sprida denna rapport effektivt.

Illustrationer designade av Marta Hetman, medlem av EAHAD Women and Girls+ with Bleeding Disorders Network, omslagssida designad av Freepik .

Kontakta

European Association for Haemophilia and Allied Disorders

Cours Saint Michel, 30b, 1040 Bryssel, Belgien

