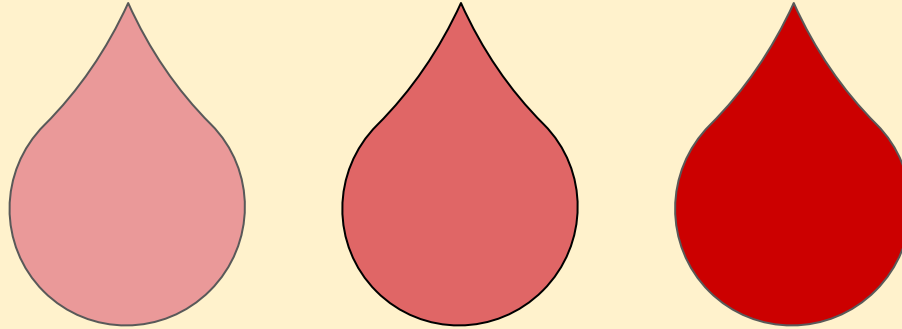


Mens och simträning



Vad är mens?

- Mens är blödningar från livmodern som sker över några dagar ca en gång i månaden mellan puberteten och klimakteriet.
- De flesta med en livmoder får sin mens mellan 9 och 16 års ålder.

Då menscykelns olika faser (menstruation, follikulär fas, ägglossning och lutealfas) styrs av olika hormoner kan man känna sig på lite olika sätt beroende på var man är i sin cykel. De olika faserna kan till exempel påverka ens sinnesstämning, humör, energi och aptit.

Menscykeln är vanligtvis 21-35 dagar och man blöder ca en halv dl blod under 3-8 dagar. Hur lång ens cykel är, hur många dagar man blöder samt hur mycket man blöder är individuellt.

Hur är det att ha mens?

För vissa är menscykeln enkel och inget som skapar obehag medan den för andra kommer med känslor av osäkerhet och obehag innan man lärt sig sin cykel och hur man ska hantera den. Har du ingen i din närhet som du känner att du kan vända dig till kan du alltid prata med skolkuratören eller besöka ungdomsmottagningen.

Två vanliga företeelser som det brukar komma frågor om är oregelbunden mens och mensvärk.

Oregelbunden mens:

När man precis har fått sin mens kan den vara oregelbunden och svår att beräkna. Detta är inget konstigt och stabiliseras med tiden.

Mensvärk:

Dagarna innan mens och i början av mensesen kan man få ont i magen, ryggen, ljumskarna och låren. Detta kallas mensvärk och kommer från att musklerna i livmodern drar ihop sig. Hur mycket mensvärk man har är individuellt och kan också skilja sig från cykel till cykel.

När man har mensvärk kan åtgärder som hjälper livmoderns muskler att slappna av vara bra. Exempel på sådana åtgärder är att träna och ha något varmt mot nedre delen av magen, exempelvis en värmekudde.

Har man mycket ont kan man ta en värktablett och har man omfattande besvär kan man ta hjälp av ungdomsmottagningen.

Att simma med mens

Det går jättebra att simma med mens och de flesta simmar med tampong eller menskopp. Vad man väljer att använda är helt upp till en själv och det viktigaste är att man känner sig bekväm.

Simmar man med tampong är det dock viktigt att byta tampong när man simmat klart då tampongen delvis suger upp även bassängvatten. Detta kan vara lite trixigt vid exempelvis tävlingar där det är uppehåll mellan insim och tävlingsloppen. Är det kort tid mellan insimmet och tävlingsloppen är det ingen fara att ha kvar tampongen tills efter loppet/loppen är simmade men är det lång tid mellan är det bra att byta mellan. För hjälp med avvägning kan du prata med din tränare inför eller på tävlingen.

Våra tips

Det kan vara svårt och trixigt att få koll på hur ens mens fungerar och hur man ska göra med träningen. Vårt allra bästa tips är att våga fråga dina tränare, vi är där för att hjälpa er. Sedan är det bara att prova sig fram och se vad som fungerar för just dig. Är ni flera i gruppen som fått er mens kan ni ta hjälp av varandra också.

Två praktiska tips:

- Ha alltid med tamponger i simväskan
- De flesta smartphones har en funktion i sin hälsoapp som kan hjälpa dig att följa din cykel. På Iphone heter den Cykelkoll och hos Samsung heter den Cykelspårning. Om din mobil inte har en inbyggd app finns det finns flera appar som du kan ladda ner som hjälper dig att hålla koll på din menscykel, ta hjälp av en sådan om du vill ha hjälp med att räkna dagarna med mera.

Det finns mensskydd i simhallen om man glömt det hemma. Fråga din tränare eller i kassan.

Var kan jag vända mig om jag har frågor?

- Det finns info om mens på umo.se och du kan även prata med någon på kommunens ungdomsmottagning eller din skolsköterska.
- Du kan även fråga föräldrar eller annan vuxen som du litar på.
- Du är också välkommen att fråga din tränare om det är något du undrar över.

Det finns mensskydd (tamponger, trosskydd och bindor) i simhallen så har du råkat glömma mensskydd så är det bara att säga till din tränare.