

Libresse

At  
være  
pige



At være pige

Tekst og redaktion:

Informationschef, sygeplejerske Ulla Rode

Faglig konsulent:

Sundhedsplejerske Inge Lundgaard

Libresse

Gydevang 33

3450 Allerød

Telf: 48 16 81 16

Udgivet 1994

6. udgave 2000

Layout: Steen Følge

Trykt på svanemærket papir

hos Phønix-Trykkeriet A/S, Århus

Må kopieres med kildehenvisning

At  
være  
pige



*Libresse*

# LIDT OM DENNE BOG

Denne lille pjece handler om menstruation. Den fortæller, at det er godt at være glad for sin krop og sin menstruation, hvad menstruation er, og hvor den kommer fra. Den fortæller også, hvilke produkter du kan bruge, når du har menstruation.

Pjecen slutter af med nogle lette gymnastikøvelser til dig. Dem kan du bruge, hvis du har lidt ondt i forbindelse med din menstruation.

# Lidt om at være pige

## menstruation

### Forandringer

Når du får denne lille pjece er du på vej til at blive voksen. Det sker ikke fra den ene dag til den anden. Du og din krop har brug for flere år til denne udvikling. Årene kaldes pubertet - det stammer fra det latinske ord pubes, der betyder voksen.

### Fornemmelser

Måske kan du selv mærke, der sker noget inden i dig. Dine veninder bliver måske dem du betror dig til, udover din mor og far. Det kan også være, du synes drengene fra klassen er lidt mere spændende, end de tidligere har været.

### Forandringer

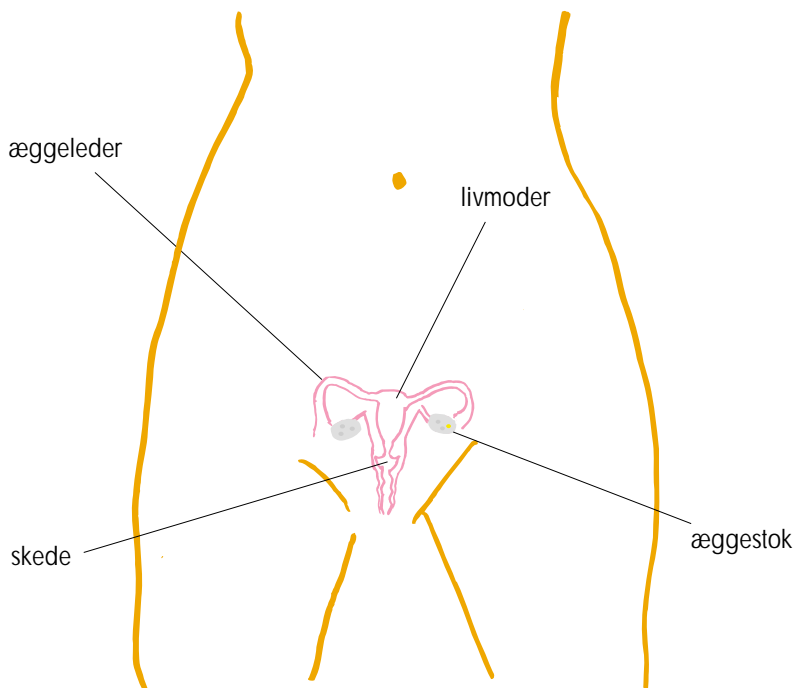
Din krop forandrer sig. Denne foran-

dring styres af hormoner. Hormoner er stoffer, som kroppen selv danner. Det første du mærker er måske en lille øm knude bag brystvorterne, at selve brystvorterne bliver ømme, og at brysterne begynder at vokse. Du får begyndende hår ved skridtet og i armhulerne. Måske synes du, din sved lugter anderledes. Det er allsammen helt normalt.

### hormoner og æg

I dine æggestokke dannes køns-hormonerne. De arbejder i din krop og er med til at, du hver måned får menstruation. - Menstruation stammer fra det latinske ord mensis, der betyder måned.

Du får menstruation - et æg kan blive befrugtet - du kan blive gravid.



## Den første menstruation

Den første menstruation kommer som regel i 11-13 års alderen. Den kan både komme før og efter, og det er helt normalt. Er du blevet 16-17 år og stadig ikke har fået menstruation, så tag en snak med din læge.

Menstruation begynder ikke med en kraftig blødning straks. Du behøver ikke være nervøs for at bløde igennem 1. gang, selv om din menstruation kommer midt i en time i skolen. Oftest kommer der kun lidt brunligt udflåd.

## Udflåd

Du kender måske udflåd fra det sidste halve års tid, inden du fik menstruation som lidt hvidlig væske? Udflåd er lidt fugtig væske fra skeden og kirtler i livmoderhalsen. Væsken er med til at bevare slimhinden i skeden sund og naturlig.



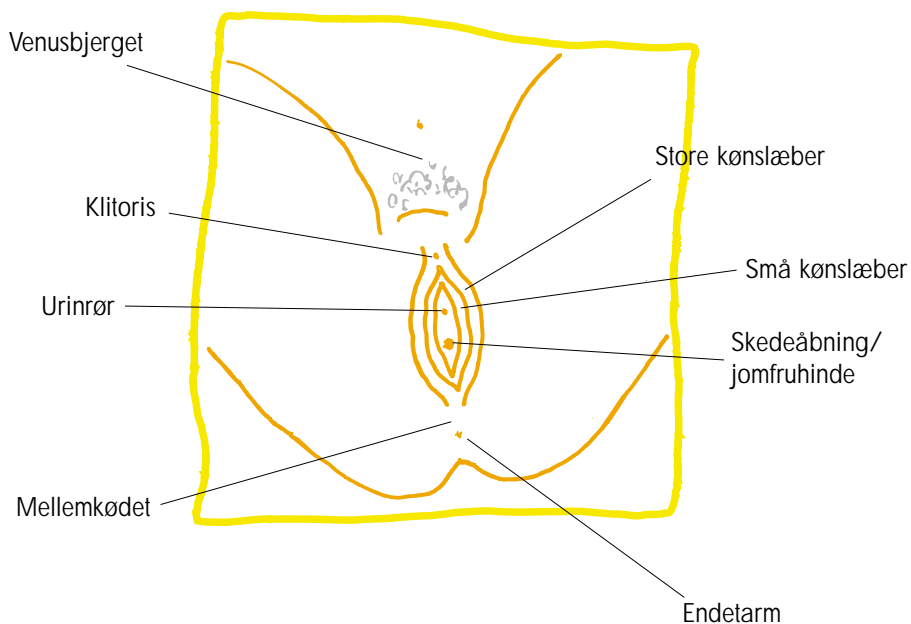


## hvordan du er skabt

De ydre kønsorganer består af de store kønslæber, som får hår på og de små kønslæber samt klitoris.

Hvis du tager de små kønslæber til side, kan du med et spejl se to åbninger. Forrest kan du se urinrørsåbningen, bagest ses indgangen til skeden. Bagved skedeindgangen efter mellemkødet (se tegningen), kan du se endetarmen.

Ved indgangen til skeden sidder en hudfold, der kaldes jomfruhinden eller mødommen. Ganske få piger er født uden denne. Jomfruhinden brister ved første samleje eller er måske bristet, hvis du dyrker meget sport. I jomfruhinden er der en elastisk åbning, hvor menstruationsblodet kommer ud.





## Menstruation

I æggestokkene ligger allerede mange æg parat. En dag løsner det første æg sig fra den ene æggestok og bevæger sig gennem æggelederen til livmoderen.

I slimhinden indvendig er der gjort parat til at modtage et æg. Der er vokset en blød, næringsrig slimhinde frem.

Her kan et befrugtet æg sætte sig fast og udvikle sig til et lille barn.

Hvis ægget ikke bliver befrugtet, har livmoderen ikke brug for slimhinden.

Derfor løsnes æg og slimhinde fra livmoderens inderside, opløses på

samme måde som et stykke sukker i en varm kop kaffe og kommer ud gennem skeden. Det er det, vi kalder menstruation.

Menstruationsblodet ser ud af mere, end det er.

I gennemsnit bløder piger kun 1/2 kopfuld, mens de har menstruation. Men det kan variere meget fra pige til pige. Nogle piger bløder kraftigst de første dage.

Andre bløder kraftigst efter et par dage.

Efter 4-5 dage holder blødningen op igen. Nogle bløder flere dage end andre.

Menstruation er tegn på, at kroppen fungerer normalt.



## Hvor ofte bløder du

Der går ca. 25-30 dage mellem den første blødningsdag og den næste menstruations start. De første mange gange er det dog helt normalt, at menstruationen kommer uregelmæssigt.

Lige så snart din menstruation slutter, begynder æggestokkene at forberede en ny ægløsning. I løbet af ca. 14 dage er et nyt æg parat, og ca. 14 dage senere begynder din næste menstruation.

## Skriv i kalenderen

Det kan være en god ide at skrive op i en kalender, hvornår din menstruation begynder og slutter. Så kan du også vide, hvornår omkring menstruationen kommer, hvis du f.eks. skal på weekend, lejrskole eller ferie. Selv om menstruationen kan komme med forskellige mellemrum - i flere måneder - i begyndelsen, er det rart at være forberedt, så

hav et par bind med i tasken. Sæt f.eks. en / de dage, du bløder lidt og X for de dage, du bløder normalt.

Har du ikke en kalender, kan du spørge den lærer, der underviser jer eller sundhedsplejersken på din skole, om hun vil give dig en.

## ha' det godt med dig selv

Når du har haft menstruation nogle gange, værner du dig til det og indretter dig med forandringerne.

Måske hører du til de piger, der ikke mærker, de har menstruation. Måske er du stolt af det. Måske har I i din familie fejret, at du har fået din første menstruation. Nyd det.

## humøret svinger

Det kan også være, du er en af dem, hvis humør svinger lidt. Prøv at acceptere det. Det kan være, at det hjælper dig at gøre noget for dig selv, du rigtig godt kan li'. F.eks. at tale om det, læse en god bog, løbe dig en tur eller noget lignende.

## det kan gøre ondt

Nogle piger får ondt i maven og lidt ondt henover ryggen. Hvis du skulle få det, kan det være øvelserne bag i bogen kan hjælpe dig.

Prøv dig frem.

## Har du lyst til at spørge??

Sp: Jeg er 12 år, og har SLET ikke bryster, jeg er helt flad. Det er forfærdeligt, jeg bliver tit drillet af drengene, for jeg er den eneste i klassen... Jeg vil bare spørge om det kan ske at en pige slet ikke får bryster, altså er helt flad resten af livet???

Sv: Nogle har større bryster end andre, ja, men helt flad resten af livet er ikke nogle af os. Måske er du bare en, der skal vente lidt på det.

Hilsen Ulla

Sp: Hej Ulla!

Her i dag var min udflåd helt sort. Hvad skyldes det. Jeg skulle gerne have min menstruation snart, synes jeg. Kan det have noget med det at gøre? Hilsen mig.

Sv: Jeg tror da, det er din menstruation, der er på vej. Til lykke.  
Hilsen Ulla



Sp: Jeg er en pige på 12 år... Jeg har ikke fået mens endnu... Men så er det jeg godt vil spørge om: Får man også udflod før man får mens? Og så er jeg også bange for at fortælle min mor det. Selv om jeg gerne vil have nogle udflodsbind. Håber du skriver  
K:H Louise

Sv: Det er helt almindeligt at have udflåd nogle måneder og op til et års tid, før du får menstruation. Tag mod til dig, snak med din mor, hun ved godt, hvad der er bedst mod udflåd.  
Hilsen Ulla

# Når din mor køber bind

bind

gode råd

Det er helt almindeligt at se piger og kvinder købe bind, for over halvdelen af indbyggerne i Danmark er kvinder. Du finder bind i den del af forretningen, hvor der også er toiletartikler som f.eks. tandpasta og sæbe.

Hylderne kan være svære at overskue. Men på pakkerne kan du læse lidt om, hvordan de forskellige bind skal bru-

ges, og hvilken størrelse, der er bedst til dig, når du lige har fået menstruation og bare bløder lidt.

På de fleste pakker står der også, hvilke materialer bindene er lavet af. Du kan måske også læse, om og hvordan bindene påvirker miljøet, når du smider dem ud efter brug.



## bind og tamponer

I din olde-og bedstemors tid strikkede kvinder selv deres menstruationsbind og vaskede dem igen og igen.



De bind og tamponer, der findes i dag, bliver hele tiden forbedret, for at din menstruation bliver behagelig og nemmere, end den var for din oldemor. Bindet skal sidde fast på det sted, hvor du sætter det og suge blodet så godt op, at du ikke behøver at tænke på, om du bløder igennem på dit tøj.

## et godt råd

Hvis du får lidt blod på din trusse,  
får du det lettest af med  
koldt vand og evt. lidt salt.

# Libresse

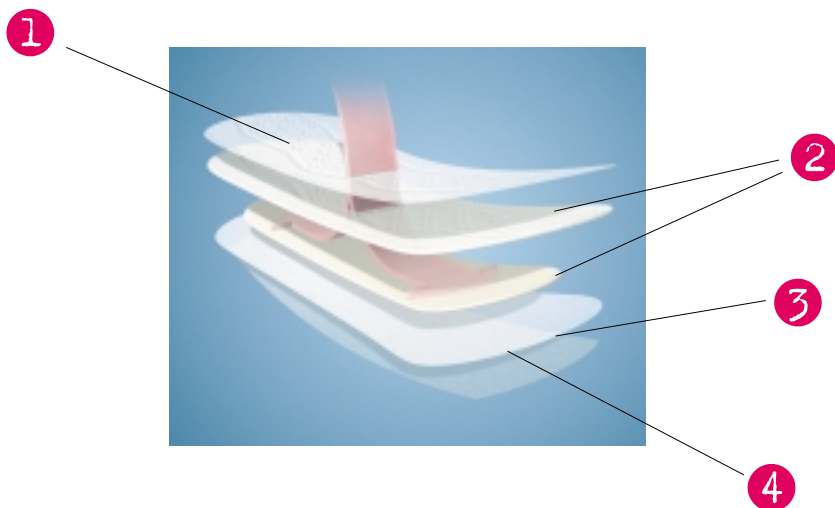
Et godt menstruationsbind er behageligt, diskret og næsten usynligt. Det beskytter dig mod at bløde igennem og få pletter på dine trusser.

Bindet er opbygget af flere lag. Overfladen (1) mod din krop lader blodet gå lige igennem, så bindet bliver ved med at være helt tørt mod din hud. De midterste lag (2) er derimod stærkt sugende og beholder blodet inde i bindet. De består af en Efficapt kerne, som er lavet af naturligt sammenpressede træfibre. Kernen mindsker risikoen for at bløde igennem også på trusselkanten. På bindets bagside (3) sikrer et

blødt plastlag mod yderligere gennemblødning.

De bind, der laves i dag er så tynde, at de ikke fylder ret meget i trusserne. Det kan være rart selv at kunne bestemme, om du vil ha' stramme bukser eller en kort nederdel på, når du har menstruation.

Du kan sætte bindet fast i trussen ved hjælp af den tape (4), der sidder bag på bindet. Nogle bind har extra tape på nogle små vinger, du kan bøje ned om trussen. Så sidder bindet, hvor du har sat det, ligemeget, hvordan du bevæger dig.



## Forskellige bind

Bind findes i mange forskellige størrelser. Der findes normal-bind. De kan bruges, hvis du bløder lidt og normalt eller på de sidste menstruationsdage.

Der findes også superbind til kraftig menstruation og specielle bind til at bruge om natten, de hedder Goodnight.

## Trusseindlæg

Du kan få trusseindlæg, som suger meget udflåd, din første menstruation eller små blødninger - de kaldes Active og findes både som Normal og Large. Dem kan du også bruge sammen med en tampon senere, eller hvis du har lidt udflåd i perioden mellem menstruationerne. Du kan også få trusseindlæg til g-streng, string trusser, String kaldes de. Den tredje type trusseindlæg er bare til almindelig hygiejne, hvis du gerne vil beskytte dine trusser, Air, hedder de.

## Bind eller tampon

I den første tid kan det være en god ide at bruge bind eller trusseindlæg alene. Det gør langt de fleste, og det bliver de faktisk ved med. Du vil måske senere bruge tampon en gang imellem sammen med bind eller trusseindlæg.

En tampon sidder inde i skeden og opsuger blodet. Det kan være praktisk, hvis du f.eks. dyrker sport. Om natten skal du anvende bind, da en tampon bør skiftes ca. hver 6. time.

## Hvornår skal du skifte bind

Hvis du bløder meget, vil du måske være bedst tilpas ved at skifte ofte. Det kan f.eks. være, du skifter, hver gang du går på toilettet. Du er den bedste til selv at bestemme, hvornår et bind skal skiftes. Menstruationsblod kan, når det kommer i forbindelse med luften, godt lugte lidt sødligt. Måske synes du ikke om den lugt, så kan du blot skifte bindet.

Derfor kan det være godt at ha' et par bind i tasken, når du ikke er hjemme.

## Hvad gør du ved brugte bind

Lad vær' at skylle bind ud i toilettet. Det kan stoppe afløbet. Findes der ikke en lille affaldsspand eller pose på toilettet, kan du f.eks. komme det i den lille plastpose mange bind ligger pakket ind i, når du køber det, indtil du kan smide det i en affaldsspand.

## Idræt og sport

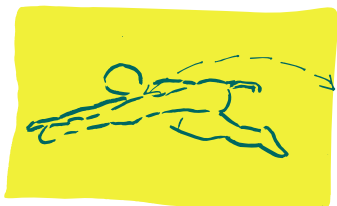
Det er godt at bevæge sig, også når du har menstruation. Piger, der på en eller anden måde bevæger sig, når de har menstruation, har det bedre, end piger, der sidder meget stille.

Har du menstruation, når I skal ha' idræt, så aftal f.eks. med læreren, at du kan gå ud og bade 5 minutter før de andre eller bad f.eks. derhjemme om aftenen. Det kan være rart at få lov at være lidt sig selv, når man har menstruation.



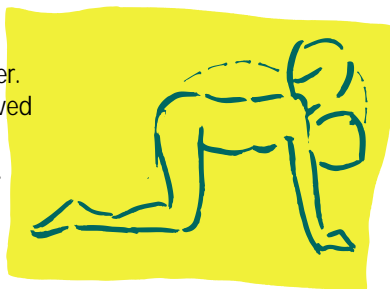
## et par øvelser til dig med lette menstruationssmerter

Brug et par minutter på øvelserne, hvis du har lidt ondt, når du har menstruation. Prøv om de kan hjælpe dig. Det kan også være, det bare hjælper med en varmpude på maven, eller at du pakker dig ind i et uldent tæppe.



Læg dig på ryggen med armene ud til siden. Lad armene ligge tungt i gulvet og slap af i skuldrene. Løft venstre ben lidt og sving det ud til højre hånd. Prøv derefter med højre ben ud til venstre hånd.  
Gentag øvelsen 10 gange.

Lig på hænder og knæ.  
Skyd ryg, så den rigtig buer.  
Slap af og hold ryg og hoved lige.  
Gentag øvelsen 20 gange.



Stå med venstre hånd støttet.  
Rotér benet udad og sving det frem og tilbage 10 gange.  
Lad tyngdekraften svinge benet godt.  
Gentag øvelsen med det andet ben.

Lig på ryggen  
Træk maven ind og pres lænden ned i gulvet.  
Gentag øvelsen 10 gange.



## spørgsmål....

1. Hvor dannes kønshormonerne?
2. Hvad er menstruation?
3. Hvor kommer ægget fra?
4. Ca. hvor ofte kommer menstruationen?
5. Kan du smide bind i toiletet?
6. Kan en tampon forsvinde ind i kroppen?

## ...og svar

1. I æggestokkene.
2. Slimhinde fra livmoderen og et opløst æg.
3. Fra æggestokkene.
4. Ca. hver 25.-30. dag. I starten ofte uregelmæssigt.
5. Nej.
6. Nej, fordi livmodermunden er lukket.

4.-5. klassetrin

Pår du lyst  
at læse mere senere,  
kan du få pjecerne  
"Pige & dreng" hos din  
sundhedsplejerske på skolen  
eller hos Libresse,  
telf. 48 16 81 16.  
Du kan også finde mere  
om piger og drenge på  
[www.libresse.dk](http://www.libresse.dk)

[www.libresse.dk](http://www.libresse.dk)

