

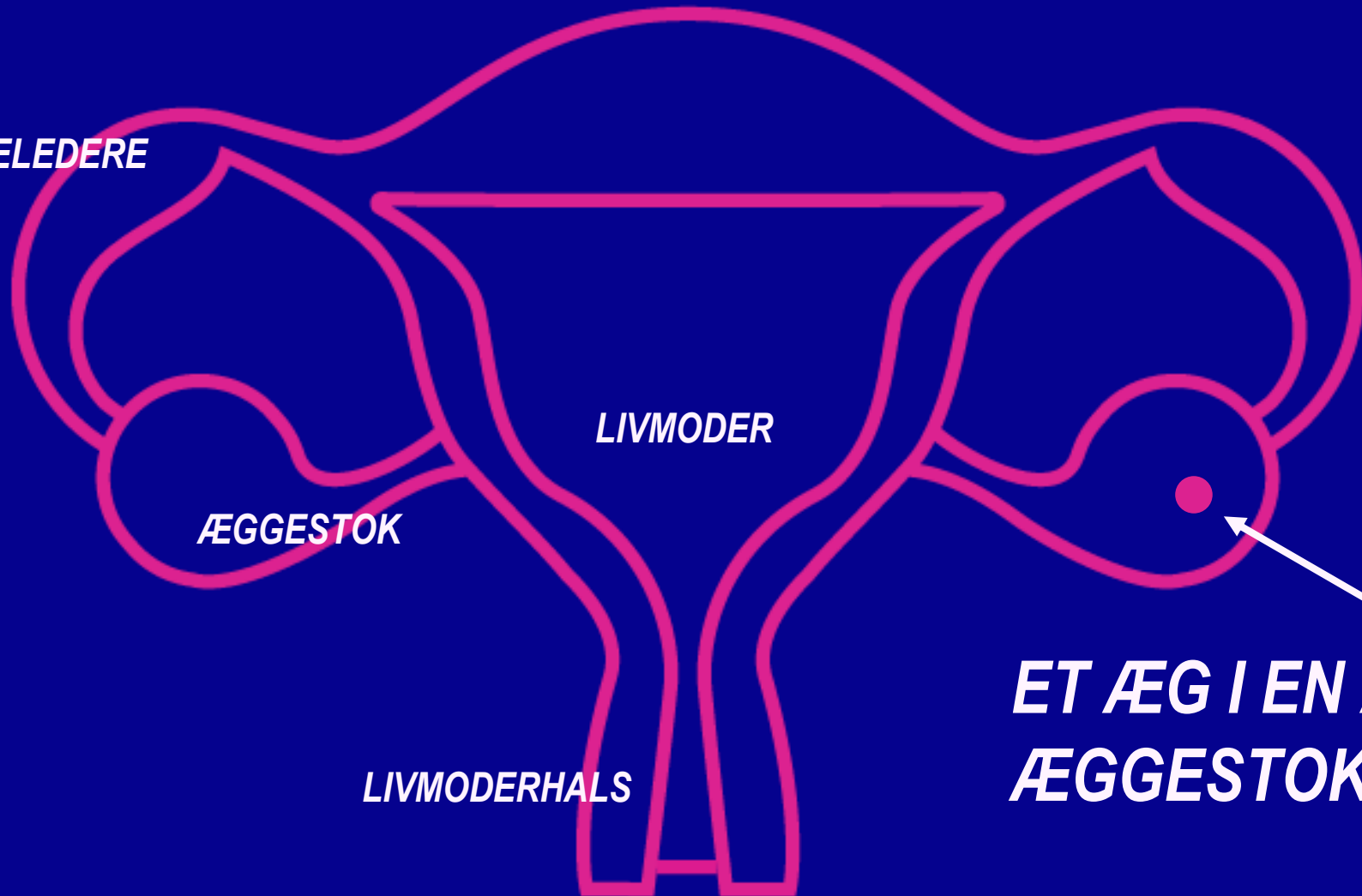
[WWW.MENSDYSTEN.DK](http://WWW.MENSDYSTEN.DK)

# ***MENSTRUATION***

# *HVAD ER MENSTRUATION?*

Menstruation er en blødning fra livmoderen. Den kommer ca. en gang om måneden fra puberteten og frem til klimakteriet ved 50-års alderen. Hvor meget du bløder, antallet af blødningsdage og antallet af dage mellem blødningerne varierer fra person til person. Ved en p-pillecyklus sker der en menstruationslignende blødning.

**ÆGGELEDERE**



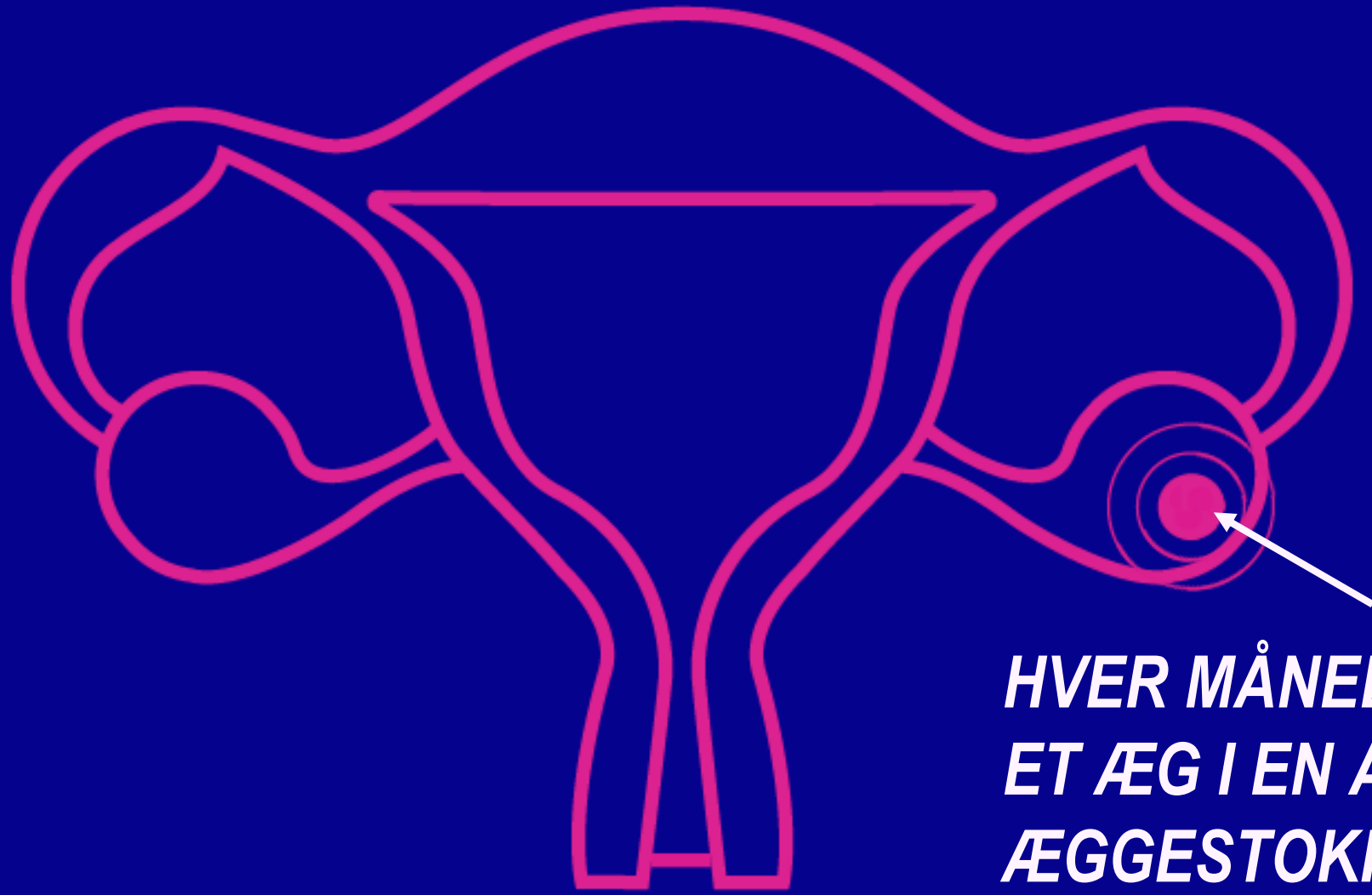
**LIVMODER**

**ÆGGESTOK**

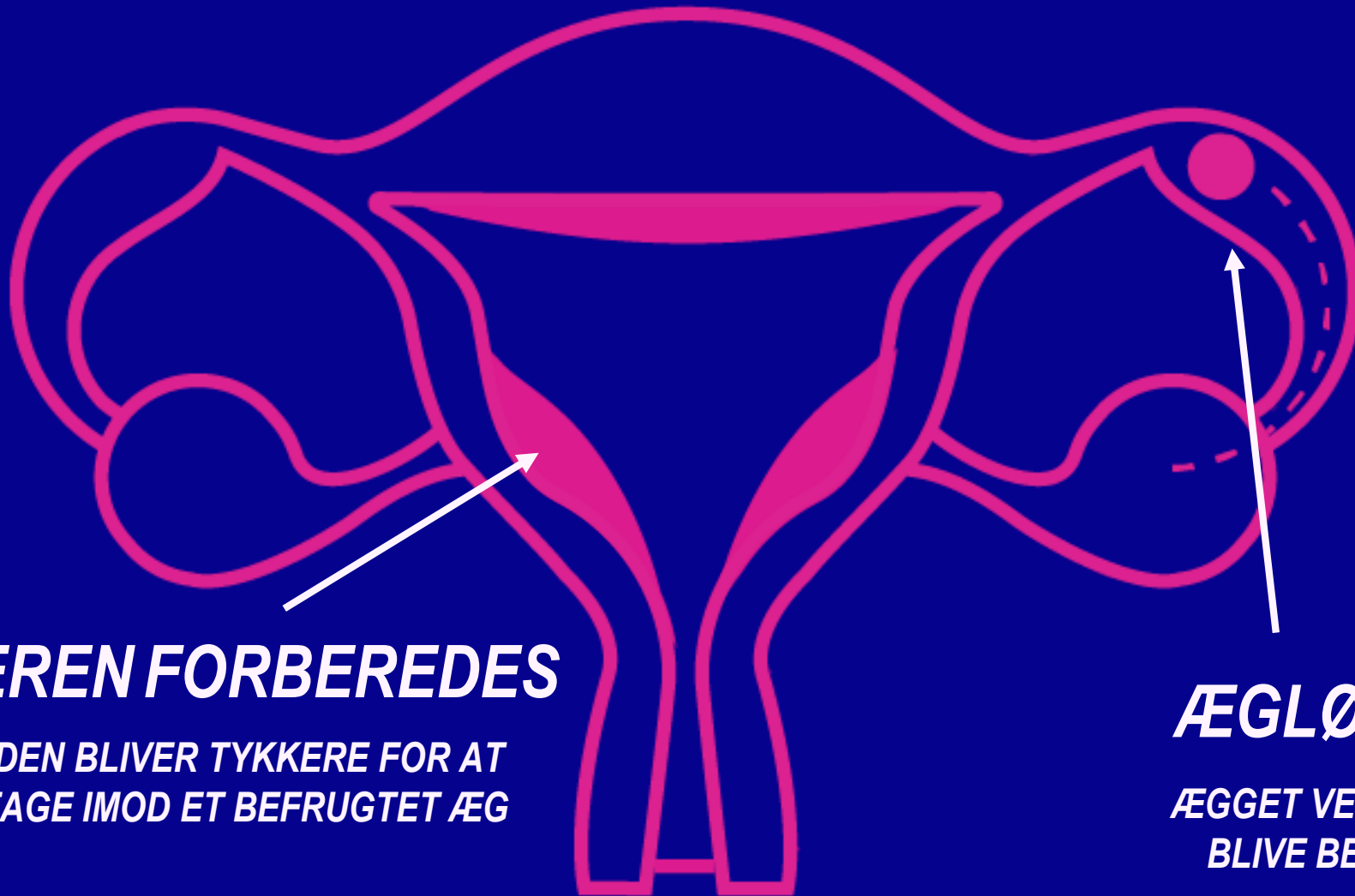
**ET ÆG I EN AF  
ÆGGESTOKKENE**

**LIVMODERHALS**

**SKEDE**



**HVER MÅNED MODNER  
ET ÆG I EN AF  
ÆGGESTOKKENE**

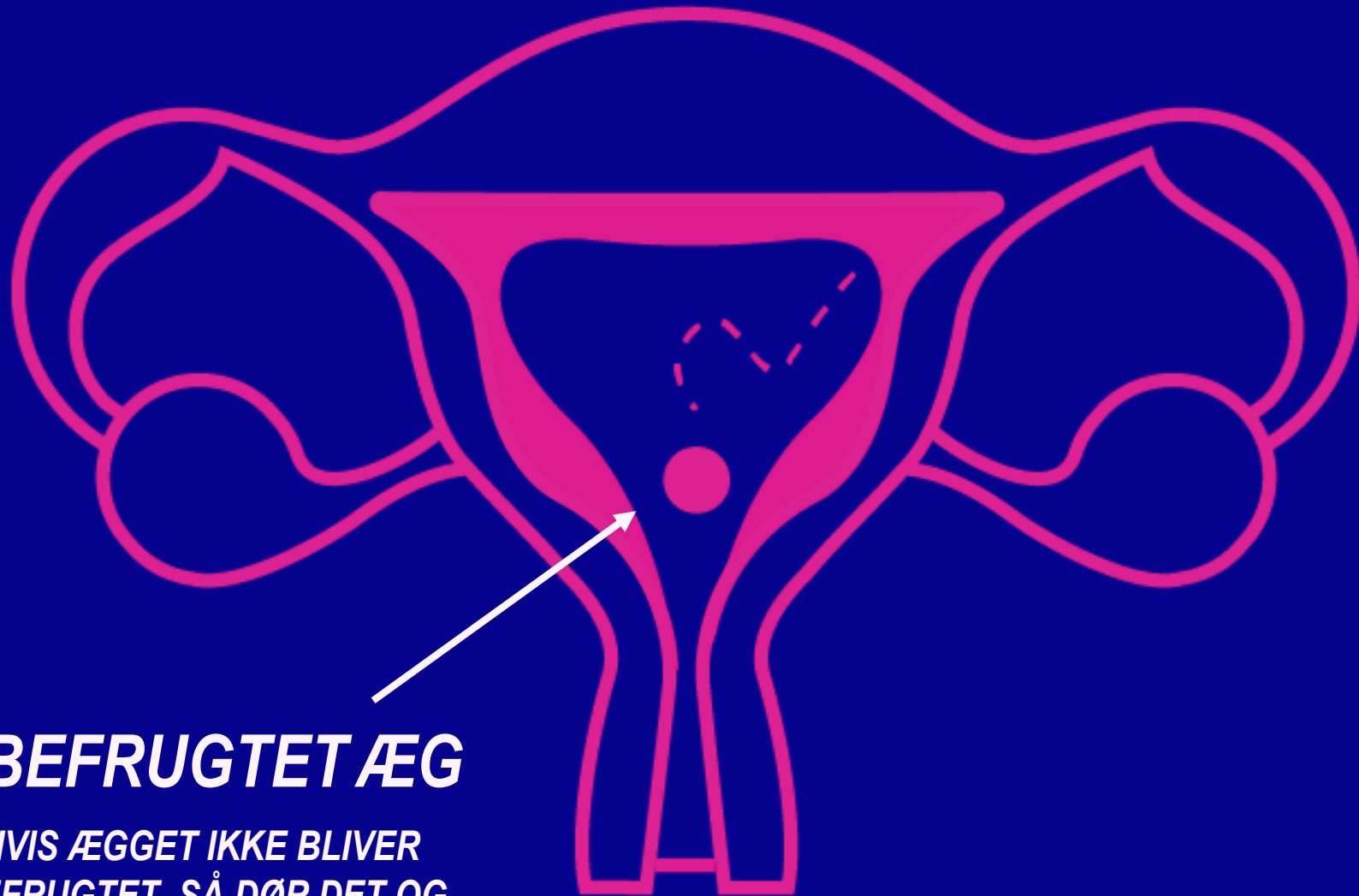


## **LIVMODEREN FORBEREDES**

**SLIMHINDEN BLIVER TYKKERE FOR AT  
KUNNE TAGE IMOD ET BEFRUGTET ÆG**

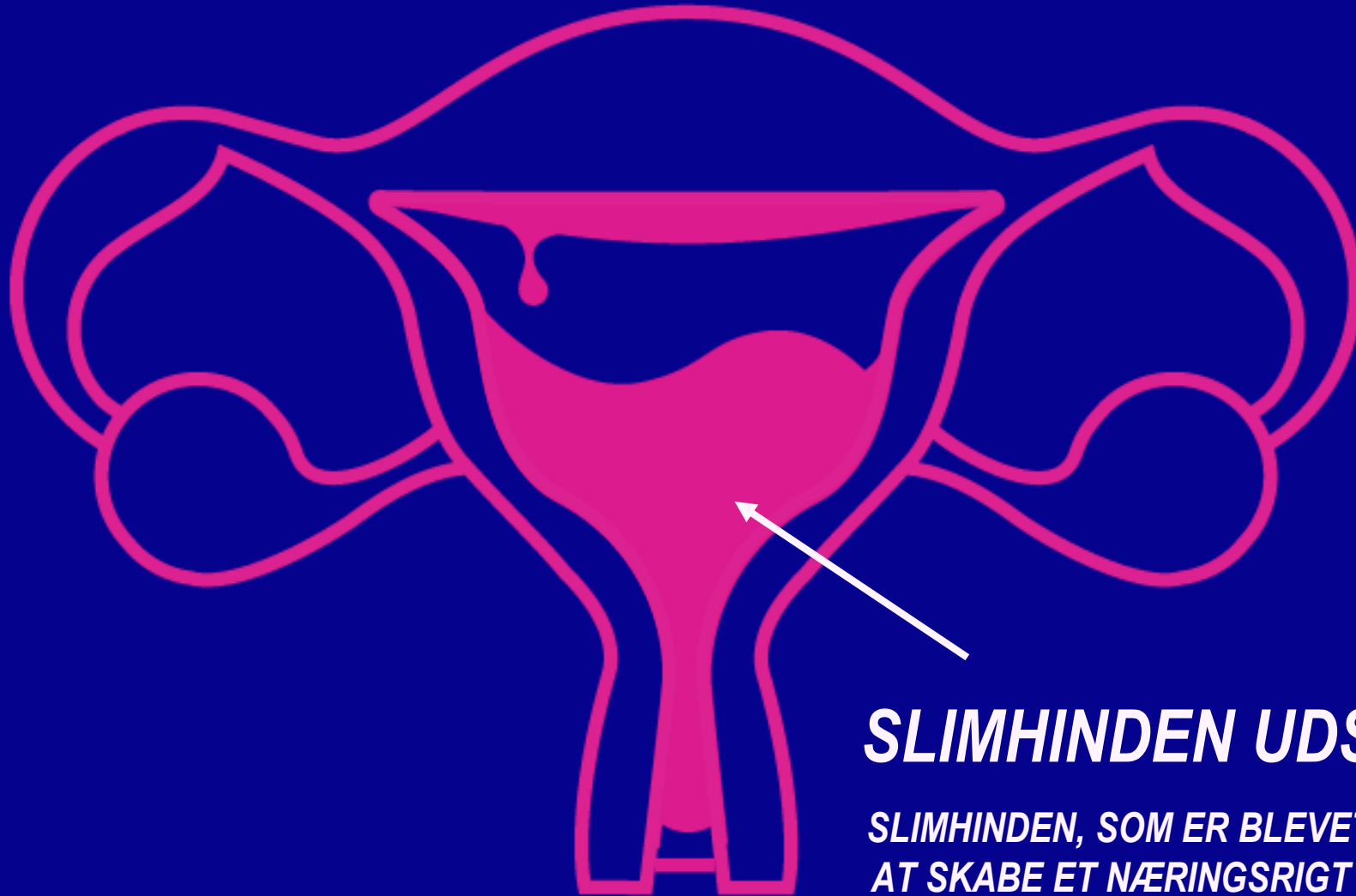
## **ÆGLØSNING**

**ÆGGET VENTER PÅ AT  
BLIVE BEFRUGTET**



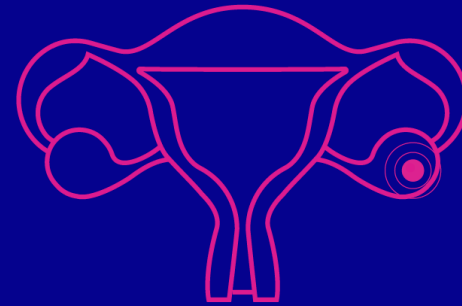
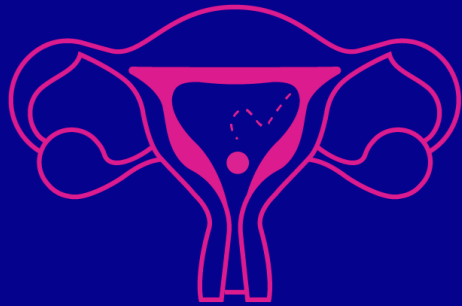
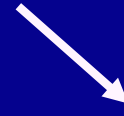
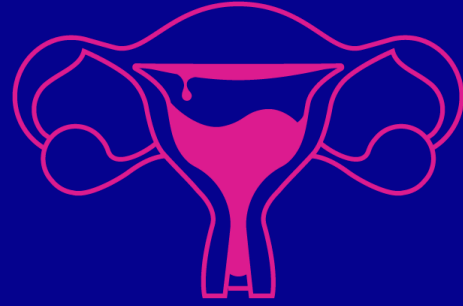
## **UBEFRUGTET ÆG**

**HVIS ÆGGET IKKE BLIVER  
BEFRUGTET, SÅ DØR DET OG  
FORSVINDER**

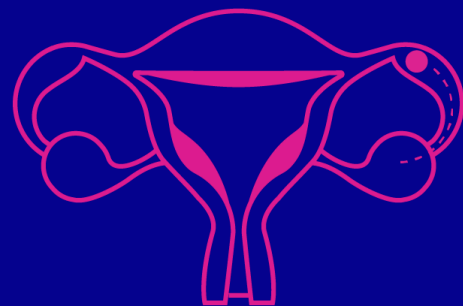
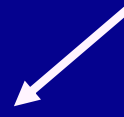
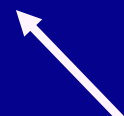


## ***SLIMHINDEN U DSTØDES***

***SLIMHINDEN, SOM ER BLEVET DANNET FOR AT SKABE ET NÆRINGSRIGT MILJØ FOR ET BEFRUGTET ÆG, U DSTØDES. DET ER DET, SOM ER MENSTRUATION!***



**OG SENERE STARTER  
DET FORFRA IGEN.  
DET ER  
DET, SOM KALDES ...**





## ... *MENSTRUATIONSCYKLUSSEN*

Menstruationscyklussen regnes fra første dag af menstruationsblødningen til første dag i næste menstruationsblødning. Den plejer at vare omkring 28 dage, men kan variere mellem 21 og 35 dage.

Ægløsningen sker omkring midt i menstruationscyklussen, 12–16 dage inden næste menstruation. Det er omkring ægløsning en befrugtning kan ske.

## *VIDSTE DU, AT ...*

Menstruationen begynder mellem 10- og 16-års alderen for de fleste ...  
... og ophører omkring 50-års alderen.

Den varer 3–7 dage.

Menstruationen består i gennemsnit af næsten 1 dl blod.

Hvis man sammenlægger alle dage i livet, hvor man har menstruation, bliver det til 8  
år!



# ***MENSTRUATIONSBESVÆR***

# ***MENSTRUATIONSSMERTER***

Menstruationssmerter kan komme, når menstruationen starter, og plejer at aftage nogle dage efter, at menstruationen er begyndt. Menstruationssmerter skyldes først og fremmest, at livmoderen trækker sig sammen for at udstøde slimhinden.

Det er ikke farligt, heller ikke selvom det gør ondt.

Almindelige symptomer er smerte i den nederste del af maven, ryggen og lænden. Det er oftest værst i begyndelsen af menstruationen. Under menstruationen kan du føle dig svimmel, få koldsved og få det dårligt samt få hovedpine. Du kan også få maveproblemer.

# ***KRAFTIG MENSTRUATION***

Nogle bløder meget, når de har menstruation, hvilket øger risikoen for blodmangel og eventuelt jernmangel.

Ved blodmangel mindskes kroppens evne til at optage ilt. Du føler dig måske træt og energiforladt og kan ikke udføre din træning optimalt.

Har du meget kraftig menstruation, kan det være godt at få undersøgt, om du lider af blodmangel og/eller jernmangel. Henvend dig hos læge eller gynækolog for at få hjælp.



# *PMS*

Ca. 75 % af alle, som har menstruation, oplever præmenstruelle symptomer (PMS) på et eller andet tidspunkt. PMS karakteriseres ved en negativ sindsstemning og/eller fysiske problemer, oftest i løbet af de sidste to uger af menstruationscyklussen. PMS kan forværre både velbefindende og fysisk præstation.

# ***MENSTRUATION OG PRÆVENTION***

Mange piger anvender prævention som hormonspiral og p-piller for ikke at få menstruation eller for at holde styr på og styre menstruationen. Det kan betyde, at man spiser p-piller så godt som hele tiden og kun bløder nogle gange om året i stedet for en gang per måned. Tag kontakt til dit lægehus, din præventionsklinik eller gynækolog for at få at vide, hvad der er bedst for dig.



**[WWW.MENSDYSTEN.DK](http://WWW.MENSDYSTEN.DK)**

*Faktatjekket tekst om menstruation og træning af Lisbeth Wikström-Frisén,  
læge i idrætsmedicin, læge og forsker ved Enhed for idrætsmedicin ved  
Umeå Universitet*