


Leta svar

- I vilken ålder får de flesta sin första mens?
 - Vem är det som kan få mens?
 - Var kommer mensen ifrån?
 - I vilken ålder kan det vara bra att kontakta skolsköterskan om första mensens inte kommit?
 - Vad är puberteten?
 - Vem kan man prata med om man tycker att mensens är jobbig?
 - Vad är hormoner?
 - Vilka hormoner är det framför allt som påverkar menscykeln?
 - Hur stort är ett ägg som finns i livmodern?
 - Varför bygger livmodern den blodfyllda slemhinnan?
 - Vad betyder ägglossning?
 - Hur många dagar efter ägglossningen kommer mensens?
 - Hur räknar man ut längden på en menscykel?
 - Hur många dagar är en genomsnittlig menscykel?
 - Hur många dagar har man mens?
 - Vad innebär det att menscykeln är regelbunden?
 - Vad ska man göra om mensens är en vecka sen?
 - Beskriv vad som händer i livmodern under en menscykel?
 - Hur kan känslorna påverkas av menscykeln?
 - Vilket datum är det internationella mensdagen?
 - Vilka färger kan mensblod ha?
 - Vad beror det på om mensens är klumpig?
 - Vad är flytningar till för?
 - Hur kan man märka på flytningarna att man har ägglossning?
 - Var kan man söka hjälp om flytningarna börjar lukta annorlunda och starkt?
 - Vad ska man tänka på när man tvättar snippan?
 - Beskriv delarna på snippan?
 - Vad är slidkrans?
 - Vad händer med mensens om man blir gravid?
 - Hur känns mensvärk?
 - Vad beror mensvärk på?
- 

- Vad kan hjälpa mot mensvärk?
 - När ska man söka hjälp för sin mensvärk?
 - Varför kan dagarna innan mens vara lite speciella?
 - Vad kan göra att PMS:en känns lättare?
 - När ska man söka hjälp för PMS?
 - Vilka olika mensskydd finns?
 - Vilka mensskydd kan man bada med?
 - Vad är skillnaden på bindor och trosskydd?
 - Vad ska man tänka på när det gäller sex och mens?
- 