

Gör det ont?

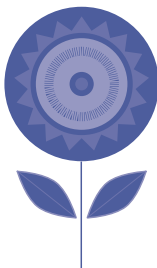
Innan mens så kan kroppen förändras.
Brösten kan bli svullna och ömma.
Kläderna kan kännas trånga och skorna för små.

Många känner sig mer arg och irriterad vid mens.
Man kan också ha lättare att bli ledsen och börja gråta.

Ibland kan man få ont vid mens.
De flesta får bara lite ont.
Det kan till exempel vara ont i huvudet
eller en molande värk i magen.
En del kvinnor får mycket ont, mår illa och kräks.
Om man har mycket ont kan man ta en värktablett.
Det kan också kännas bättre om man har varmt om magen.

Om man har lite ont brukar det vara bra att röra på sig.

Man kan också göra det mysigt för sig själv.
Kanske dricka något varmt och gott,
och pyssla om sig själv lite extra.



Att tala om

Sofia kom hem och hade ont.

Brukar du ha ont?

Hur länge brukar det göra ont?

På vilket sätt gör det ont?

Vad brukar du göra om du får ont?

Sofia var arg och slängde väskan på golvet.

Brukar du bli arg när du har mens?

Brukar du bli irriterad?

Blir du trött?

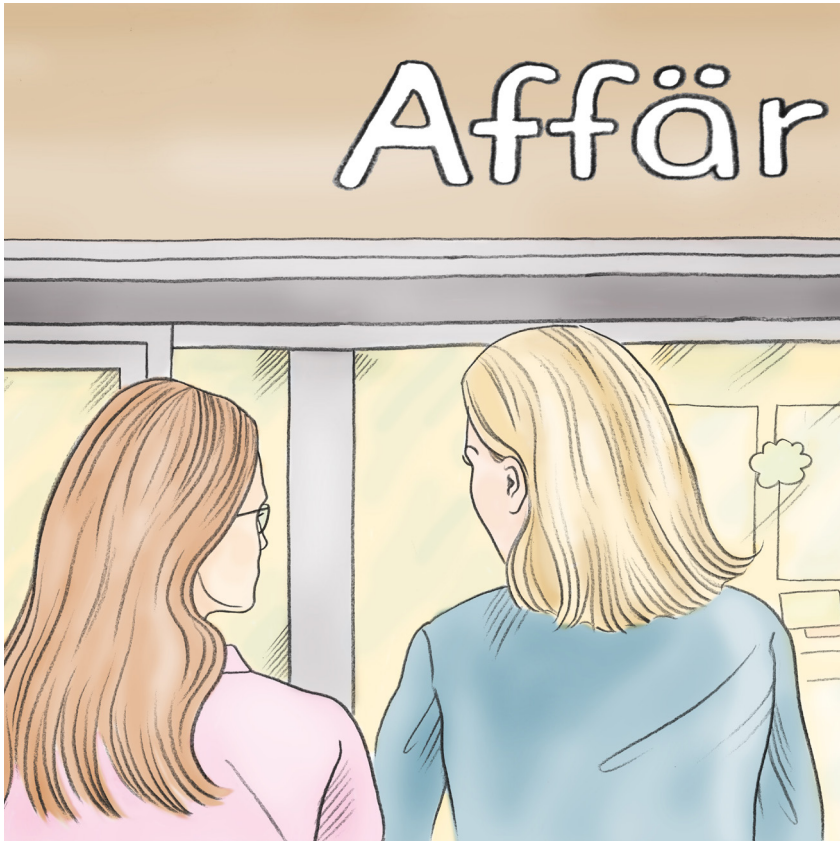
Blir du ledsen?

Kan du plötsligt få lust att äta choklad

när du ska ha mens?

Eller blir du sugen på något annat gott?





Sofia köper bindor

Sofia och hennes syster Karin är på väg till affären. Karin har lovat hjälpa Sofia att köpa bindor.



Det finns många olika sorters bindor och tamponger.

– Hur ska jag veta vad som passar mig?

frågar Sofia sin storsyster.

– Hm, muttrar Karin.