



[Mens, blödningar och flytningar](#)

Oregelbunden eller utebliven mens

Oregelbunden mens är när mensen inte kommer regelbundet. Regelbunden mens betyder att mensen kommer ungefär var fjärde vecka. Det är vanligt att ha lite olika längd på sin menscykel. En försenad mens behöver inte betyda att det är någonting som är fel. En del har alltid mer eller mindre oregelbunden mens.

Det kan vara bra att hålla koll på din mens genom att skriva upp datumen i en almanacka eller mobil. Det finns också appar till mobilen som du kan använda. Då kan du se om mensen är regelbunden och märker om den är sen någon månad eller uteblir helt.

En för lång eller kort menscykel kan ha olika orsaker.

Preventivmedel med hormoner tar bort ägglossningen. Du kan få oregelbundna småblödningar när du tar preventivmedel som innehåller hormoner. Detta kallas genombrottsblödning och består inte av mensblod. Preventivmedel som kan påverka ägglossningen är: [minipiller eller mellanpiller](#), [p-piller som innehåller både östrogen och gestagen](#), [hormonspiral](#), [p-stav](#), [p-spruta](#) och [p-ring](#).

En ökad mängd testosteron i kroppen kan göra så att du får långt mellan mensen. Då kan du ha något som heter [polycystiskt ovarialsyndrom, PCOS](#).

Du behöver behandlas med gulkroppshormon om mensen kommer mer sällan än var tredje månad.

En del sjukdomar, viktförändringar och ätstörningar kan påverka hormonerna i kroppen så att mensen kommer för ofta, för sällan eller inte kommer alls.

Menscykeln kan påverkas om du har varit med om någon typ av miljöombyte, till exempel att du är på en resa eller just har bytt jobb eller skola.

Efter 40 års ålder är det vanligt att mensen börjar komma oregelbundet. Det beror på att hormonbalansen i kroppen ändras inför klimakteriet. [Du kan läsa mer om klimakteriebesvär här](#).

Ibland kan utebliven mens bero på att du är gravid.

Det är viktigt att du testar dig så fort som möjligt om mensen inte kommit som den ska och du vet att du kan ha blivit gravid.

Du kan köpa ett [gravitetstest](#) på ett apotek. De gravitetstesterna ger ett mycket säkert svar. Du kan också kontakta en mödravårdsmottagning eller en ungdomsmottagning och testa dig där. Det är gratis.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller [gynekologisk mottagning](#) om något av detta stämmer in på dig:

Du har haft oregelbunden mens under flera månader och besväras av det.

- Din mens har uteblivit i mer än sex månader, och du vet att du inte är gravid eller har kommit in i [klimakteriet](#).
- Du har fått en blödning som liknar mens trots att du kommit i klimakteriet och inte haft mens på minst ett år.
- Du har en oregelbunden mens och har försökt bli gravid i flera månader. Detta är särskilt viktigt om du är över 35 år.

Det är ofta inte bråttom. Om det är helg kan du vänta tills det blir vardag.

[Du kan kontakta de flesta mottagningar genom att logga in.](#)

Du som går i grundskolan eller på gymnasiet kan kontakta elevhälsan. Du kan också kontakta en [ungdomsmottagning](#). Dit kan du gå om du är 12 eller 13 år tills du är mellan 20 och 25 år, det är olika på olika mottagningar.

Ring telefonnummer 1177 om du behöver [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma dina symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Preventivmedel med hormoner gör att du får mer regelbundna blödningar, eller att du inte blöder alls. Du kan till exempel få p-ring, p-piller, [p-plåster](#) eller andra läkemedel som innehåller hormoner.

[Om du vill bli gravid](#) finns det olika behandlingar beroende på vad som är orsaken till att du inte blir gravid.

Du behöver ingen behandling för den uteblivna mensen om det beror på att du är stressad, orolig eller har bytt miljö. Då brukar mensen komma tillbaka när det är lugnare omkring dig. Däremot kanske du behöver prata med någon för att känna dig mindre stressad och orolig.

Orsaken till utebliven mens kan behöva utredas om det beror på viktuppgång eller att du har minskat i vikt. Du kan behöva stöd och hjälp för att komma tillrätta med vikten. Viktförändringen kan vara symptom på en sjukdom, som behöver behandlas.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även barn ska få vara [delaktiga i sin vård](#). Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

LÄS MER OM MENS PÅ 1177.SE

[Mens](#)

[Mens, blödningar och flytningar](#)

Senast uppdaterad:

2022-05-16

Redaktör:

Ida Friedmann, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Helena Kopp Kallner, gynekolog och förlossningsläkare, Danderyds sjukhus

Könsorganen består av flera delar och har flera olika funktioner. Några delar sitter utanpå kroppen och du kan se dem eller känna på dem. En del sitter inuti kroppen. Könsorganen gör det också möjligt att ha sex och att fortplanta sig.

När ett ägg och en spermie förenas börjar ett embryo att bildas. Det kallas för befruktning. Embryot växer till ett foster som sedan utvecklas till ett barn.

Könsdysfori är när könsidentiteten inte stämmer överens med det kön du registrerades som när du föddes och att det innebär ett lidande för dig.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).