



[Mens, blödningar och flytningar](#)

Det är olika hur mycket man blöder när man har mens. En del har riklig mens och blöder mycket. I så fall finns det bra hjälp att få.

Att blöda så mycket att vanliga mensskydd inte räcker till är vanligt och beror oftast inte på någon sjukdom om mensens fortfarande är regelbunden.

Tecken på att du blöder för mycket kan vara ett eller flera av följande:

- Du blöder i mer än 7 dagar.
- Det kommer klumpar i din blödning.
- Du blöder igenom dina skydd.
- Du måste använda dubbla skydd.

Du kan känna dig trött och orkeslös om du har mycket riklig mens och inte får i dig tillräckligt med järn när du äter.

Det finns receptfria läkemedel mot riklig mens som du kan köpa på ett apotek.

Kontakta en [vårdcentral](#), barnmorskemottagning eller gynekologisk mottagning om du har symtom som kan vara tecken på att du blöder för mycket.

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

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

Utöver receptfri behandling är den vanligaste och mest effektiva behandlingen mot rikliga menstruationer behandling med hormoner, som [p-piller](#), gulkroppshormon eller [hormonspiral](#). Du kan också behöva få tillskott av järn om du har fått [blodbrist](#) av de rikliga blödningarna.

Det finns en operation som kan göra så att du blöder mindre. Läkaren behandlar livmoderns slemhinna med värme. Efter operationen kan det bli svårt för ägg att fastna i slemhinnan. Därför rekommenderas operationen bara om du inte vill bli gravid i framtiden.

Du kan behöva operera bort hela eller delar av livmodern om ingen av ovanstående behandlingar fungerar. Operationen innebär att du inte längre kan bli gravid.

Du kan få [lågt blodvärde](#) om du har mycket riklig mens och inte får i dig tillräckligt med järn när du äter. Det kan göra att du känner dig trött och orkeslös.

Tänk på att äta en [bra sammansatt kost](#) så att du får i dig tillräckligt mycket järn. Du kan behöva ta järntabletter.

En orsak till riklig mens kan vara [myom](#), som är en muskelknuta i livmodern. Det är vanligast för de som är äldre än fyrtio år.

En annan orsak kan vara [endometrios](#) som innebär att det finns livmoderslemhinna på andra ställen än inuti livmodern.

Det kan vara ett tecken på [blödarsjuka](#) om man alltid har haft riklig mens, men det är ovanligt.

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
[UMO.se](#)

Vanliga frågor om mens -
[UMO.se](#)

Läs om snippan på
[UMO.se](#)

Senast uppdaterad:

2022-05-16

Redaktör:

Ida Friedmann, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Helena Kopp Kallner, gynekolog och förlossningsläkare, Danderyds sjukhus

Har du haft oskyddat sex? Då bör du testa dig för könssjukdomar.

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.

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](#).