



Mensen i idretten

Menstruasjonsguide – laget for å øke kunnskapen om kvinnekroppen i idretten og skape en idrettskultur som er bedre tilrettelagt for jenter og kvinner. Utviklet av Norges idrettsforbund i samarbeid med idrettsfysiolog Gina Flugstad Øistuen.

Menstruasjonsguiden inneholder tips og råd om:

-  **Pubertet, menstruasjon og hormonell prevensjon**
Kunnskap om kvinnekroppen er nødvendig for å forstå hvordan jenter i idretten har det, og for å kunne tilrettelegge på en god måte.
-  **Individuell tilpasning**
Jenter er forskjellige og opplever menstruasjon ulikt. Det er viktig at jenter blir kjent med egen kropp og hva som fungerer for dem.
-  **Åpenhet og trygghet**
Skap et trygt miljø hvor det er rom for å snakke om menstruasjon og symptomer knyttet til syklus og eventuell hormonell prevensjon.
-  **Hygiene**
Sørg for gode garderobefasiliteter i forbindelse med trening og konkurranser. Vurder om det er mulig med mer komfortabelt treningstøy.
-  **«Mens-kit»**
Lag en boks med bind, tamponger og smertestillende – og ha dette tilgjengelig på trening og konkurranser.
-  **Fravær av mensen, store eller uregelmessige blødninger**
Dersom en utøver opplever fravær av mensen, store eller uregelmessige blødninger, bør hun oppfordres til å oppsøke lege.