

## **Examensarbete:**

### **Från flicka till kvinna**

**En kvalitativ studie om hur menarché upplevs**

## **Utvecklingsarbete**

**Flickors upplevelse av första menstruationstiden**

Tina Nyfelt

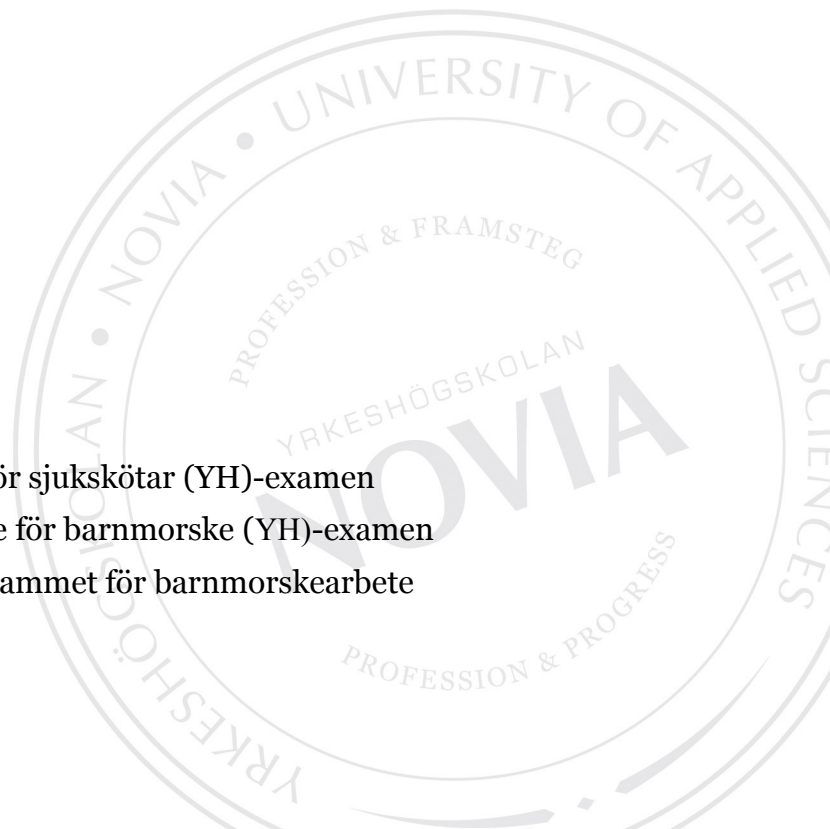
Sonja Wikström

Examensarbete för sjukskötare (YH)-examen

Utvecklingsarbete för barnmorske (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för barnmorskearbete

Vasa 2013



## **EXAMENSARBETE**

Författare: Nyfelt Tina och Wikström Sonja

Utbildningsprogram och ort: Vård, Vasa

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Barnmorska

Handledare: Nordman-Byskata Carina

### **Titel: Från flicka till kvinna**

---

Datum: 29.1.2013

Sidoantal: 47

Bilagor: 2

---

En flickas liv kan förändras mycket under en kort tidsperiod före, under och efter menarchén. Syftet med detta arbete är att få en inblick i hur flickor i 18 års ålder upplevde eller upplever tiden kring första menstruationen samt vilken kunskap de har. Studien som blivit gjord är en kvalitativ enkätstudie med ett fenomenologiskt närmelesätt.

Utvecklingen från flicka till kvinna medför många förändringar på olika plan. Menstruationen är en tydlig vändpunkt i flickans liv, som kan vara efterlängtdad eller fruktad, och som medför olika känslor och upplevelser. Dessa känslor och upplevelser är både positiva och negativa.

Resultat från enkätstudien var, att flickor associerar menstruation med god hälsa och möjligheten att bli gravid. Överlag och mera vanligt är det att menarchén och menstruationen upplevs som något negativt, bland annat för att det kan begränsa vardagen. Flickornas kunskap kring menstruationscykeln är bristfällig kring detaljerna, men den stora helheten förstår man. Modern spelar en viktig roll i informationsgivandet och hennes attityd speglas ofta till flickan. Få flickor känner sig väl förberedda inför menarchén.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Menarché, Menstruation, Upplevelse, Kunskap, Känslor

---

# OPINNÄYTETYÖ

Tekijät: Nyfelt Tina ja Wikström Sonja

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Hoitoala, Vaasa

Syventävät opinnot: Kätilö

Ohjaaja: Nordman-Byskata Carina

## Nimike: Tytöstä naiseksi

---

Päivämäärä: 29.1.2013

Sivumäärä: 47

Liitteet: 2

---

Tyttöjen elämä voi muuttua paljon lyhyessä ajassa ennen menarkeaa, sen aikana ja sen jälkeen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada kuva siitä, miten tytöt 18 vuotiaana kokevat ja kokivat sen ajan, kun heillä oli ensimmäiset kuukautiset. Tutkimuksen tarkoituksena oli myös saada tietää, kuinka paljon tietoa tytöillä on kuukautisista. Tutkimus on kvalitatiivinen ja lähestymistapa on fenomenologinen.

Tytön kehitys naiseksi tuo mukanaan erilaisia muutoksia. Kuukautiset on selvä käännekohta tytön elämässä ja se voi olla odotettu tai odottamaton tapahtuma. Tuntemukset ja kokemukset ovat hyvin erilaisia, sekä myönteisiä että kielteisiä.

Tutkimuksen tulokset näyttivät, että tytöt yhdistävät kuukautiset hyvään terveyteen ja mahdollisuuteen tulla raskaaksi. Menarkea ja ylipäättään kuukautiset koetaan negatiivisena, arkipäivää rajoittavana tekijänä. Tyttöjen tieto kuukautiskierrosta oli osittain puutteellista, mutta kokonaisuus ymmärrettiin. Äidillä on tärkeä tiedonantajan rooli ja hänen oma suhtautumisensa kuukautisiin heijastuu usein tyttären suhtautumiseen.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Menarkea, Kuukautiset, Kokemus, Tieto, Tunteet

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Authors: Nyfelt Tina and Wikström Sonja

Degree Programme: Nursing, Vasa

Specialization: Midwifery

Supervisors: Nordman-Byskata Carina

**Title: From adolescent to adult in females**

---

Date: 29.1.2013

Number of pages: 47

Appendices: 2

---

A girl's life changes a lot during a short period of time; that is before, during and after menarché. The purpose of this bachelor's thesis is to find knowledge of how 18-year-old girls experienced the time around the first menstruation, but also what knowledge they got from it. The study was done as a qualitative study with a phenomenological approach.

The development from a girl into a woman results in many changes on different levels. Menstruation is a clear turning point in a girl's life and can be both longed for and feared. This turning point results in many different feelings and experiences. These feelings and experiences can be both positive and negative.

The results from this study found that girls associate menstruation with good health and possibility to get pregnant. In general, and also more commonly, menarché and menstruation are experienced negatively, for instance because it restricts some activities. The girls' knowledge about the menstrual cycle is deficient in the details, but the big picture is understood. The mother of the girl play an important role when it comes to providing information about menstruation and her attitude is often reflected in the girl. Despite this, very few girls feel that they are well prepared for menarché.

---

Language: Swedish

Key words: Menarché, Menstruation, Experience, Knowledge, Feelings

---

# Innehållsförteckning

1 Inledning .....	1
2 Syfte och frågeställningar .....	2
3 Teoretisk utgångspunkt, Rosemarie Rizzo Parse .....	2
4 Teoretisk bakgrund .....	4
4.1 Den fysiska utvecklingen .....	5
4.2 Menarché .....	8
4.3 Den psykiska mognaden .....	10
5 Tidigare forskning .....	12
5.1 Upplevelser, känslor och attityder till menstruation .....	12
5.2 Kunskap om menstruation .....	15
5.3 Sammanfattning av tidigare forskningar .....	19
6 Undersökningens genomförande .....	20
6.1 Undersökningsmetod .....	20
6.2 Innehållsanalys .....	22
7 Resultatredovisning .....	24
7.1 Upplevelser .....	24
7.1.1 Att få menstruation .....	24
7.1.2 Att förbereda sig inför menarchén .....	25
7.1.3 Att tala kring menstruation .....	25
7.1.4 Information om menstruation .....	26
7.1.5 Positivt och negativt med menstruation .....	26
7.2 Kunskap .....	27
7.2.1 Menstruationens fysiologi .....	27
7.2.2 Konkret kunskap om menstruation .....	28
7.2.3 Informationskälla .....	28
7.2.4 Stödandet .....	28
8 Tolkning .....	29
8.1 Upplevelser kring menstruation .....	29
8.2 Kunskap kring menstruation .....	33
9 Kritisk granskning .....	35
9.1 Perspektivmedvetenhet .....	35
9.2 Intern logik .....	36

9.3 Etiskt ansvar .....	36
9.4 Innebördsriktighet och struktur .....	37
10 Diskussion .....	38
Litteraturlista.....	41
Bilaga 1	
Bilaga 2	

## 1 Inledning

Det är ett stort steg att få menstruation. Man utvecklas från flicka till kvinna genom att komma in i puberteten. Detta för med sig många förändringar hos flickan fysiskt och psykiskt, men också på andra plan i livet. Upplevelserna är delade. För vissa flickor kan menstruationen vara väntad, för någon annan kan den vara generande men oberoende är den ett tecken på att man börjat utvecklas till kvinna.

Självkänslan byggs upp under hela barndomen och påverkas av många faktorer. Under den tidiga barndomen är det i första hand familjen som har det största inflytandet på flickans självkänsla. Längre fram i livet påverkas självkänslan också av omgivningen och hur flickan ser på den egna kroppen under puberteten, detta varierar naturligtvis från fall till fall. (Rembeck, Möller & Gunnarsson, 2006)

Tidigare forskningar visar att flickors upplevelser och tankar om menstruation ofta är negativa (Rembeck & Gunnarsson, 2004; Burrows & Johnson, 2005). Vi vill veta mera om vad som gör upplevelsen negativ och om unga flickors upplevelser av menstruation är likadan här i Österbotten, Finland, som den är i resten av världen.

Målsättningen med detta arbete är att kunna ge information och stöd till yrkesgrupper som arbetar med flickor i tonåren om hur de upplever menstruationen och vilka känslor som är vanliga. Forskningen kan tillämpas av vårdare och andra som är i kontakt med flickor som kommit in i puberteten för att bättre förstå hur menstruationen påverkar dem.

## 2 Syfte och frågeställningar

En flickas liv kan förändras mycket under tidsperioden före, under och efter menarchén. Syftet med detta arbete är för att få en inblick hur flickor i 18 års ålder upplevde eller upplever tiden kring första menstruationen samt vilken kunskap som de har.

Vi utgår från frågeställningarna:

1. Hur upplevs menstruationen av flickor?
2. Hur mycket kunskap har flickor om menstruation?

## 3 Teoretisk utgångspunkt, Rosemarie Rizzo Parse

I Rosemarie Rizzo Parses teori, Human becoming, fokuserar hon på mänsklig utveckling i förhållande till omvårdnad. Teorin är inriktad på människans upplevelse av hälsa. Målet med teorin är att individens livskvalitet ska förbättras och individens egna mål ska uppnås. Individen skapar aktivt sin egen hälsa och blir expert på egen hälsa och eget liv. Personliga värderingar speglar sig i den unika utvecklingsprocessen hos individen och hälsan är ett sätt att leva i enlighet med de personliga värderingarna. En individ kan aldrig bli separerad från relationen till universum och personen är mer än och annorlunda från scheman hon kan delas in i. Parse har inspirerats av Martha E. Rogers principer angående bärande tankegångar inom existencialistisk-fenomenologi. De grundläggande antagandena i Parses teori har en filosofisk aspekt där existencialistisk-fenomenologiskt tänkande kombineras. (Rizzo Parse, 1999; Johnson, Lutjens, Butning & Marchione, 1995; Currentnursing, 2012)

Rizzo Parses teori har tre grundläggande principer och nio antaganden. Första principen beskriver hur individen ser världen, upplevelserna av världen är individens verklighet och individen skapar världen tillsammans med andra. På det sätt en person väljer att tala eller förbli tyst uttrycker verkligheten hon lever i. Tillika är rörelse eller att förbli stilla är ett sätt att uppleva verkligheten. När individen uttrycker sin verklighet genom att tala, sätter språket värde på deras prioriteringar. (Johnson Lutjens, m.fl., 1995)



De antaganden som hör till den första principen är imaging (visualisering), valuing (värdering) och languaging (framställning/uttryck) (Johnson Lutjens m.fl., 1995; Tomey & Alligood, 2006). Innebörden i imaging är, att allt eftersom världen utvecklas, så utvecklas också individen och existerar med andra. Valuing betyder att personen har fri vilja och själv sväljer mening i situation och tar ansvar för egna beslut. Det tredje antagandet, languaging, beskriver interaktionen mellan individen och världen. (Johnson Lutjens, m.fl., 1995)

Den andra principen, ”skapande av något nytt tillsammans med andra; samkonstruktion” förklarar hur individen skapar mönster i det vardagliga livet. Dessa mönster berättar om de personliga värderingarna. I de mönster som personen skapar finns frihet och ansvar för de val som görs. Alla mönster involverar fullständig medvetenhet eller omedvetenhet med andra människor, idéer och resurser. (Tomey & Alligood, 2006)

Det finns tre antaganden, revealing-concealing (uppenbarande-döljande), enabling-limiting (möjliggörande-begränsande) och connecting-separating (förening-separation). Revealing-concealing är något som individen konstant väljer att göra i interaktion med andra människor. Individen väljer alltid vad som uppenbaras och vad som döljs, men personen kan aldrig uppenbara allt för det finns alltid ett element av döljande. Connecting-separating betyder enligt Rizzo Parse, 1999, att individen rör sig ständigt i en rytmisk process av närhet och distans. Varje år upplevs annorlunda från det tidigare året för individen och de upplevda erfarenheterna blir en del av personen och gör henne mera komplex. Genom enabling-limiting innehåller varje förening eller separation många begränsningar men också ett antal möjligheter. (Johnson Lutjens m.fl., 1995; Rizzo Parse, 1999; Tomey & Alligood, 2006)

Den tredje principen, ”överskridande av verkligheten i samspel med andra” förklarar hur individen engagerar sig och väljer från möjligheter om varandet, vilken attityd och syn man borde ha och hur man borde relatera till något. Valen, exempelvis attityden och hur man borde se på något reflekterar hur individen gör egna val och förändringar. Likaså här finns det tre antaganden som görs, powering (energi), originating (nyskapande) och transforming (omgestaltning). Med powering menas den stimulerande kraften som ligger bakom skapandet, den är nödvändig för att en förändring eller skapande ska ske.

Originating är när individen skapar nya mönster för att förhålla sig till det personliga universumet. Parse menar att transforming uppstår när det välbekanta ses med nya ögon, perspektivet förändras och det uppstår nya möjligheter. (Johnson Lutjens m.fl., 1995; Tomey & Alligood, 2006)

## 4 Teoretisk bakgrund

Puberteten hos flickor börjar före den första menstruationen eller den så kallade menarchén. Puberteten är avslutad när flickan kan få barn eller är så kallat köns mogen. Under hela menstruationscykeln kommer hormoner att påverka de olika skedena i menstruationscykeln. Ovarierna eller äggstockarna producerar med hjälp av hypothalamus och hypofysen östrogen och progesteron (gulkroppshormon) som båda två är kvinnliga könshormoner. Östrogenproduktionen stimulerar bland annat flickans inre och yttre könsorgan att växa. I västvärlden får de flesta flickor menarché i 13-årsåldern. Vid de första menstruationscyklerna har flickan ingen ovulation utan det förekommer en fysiologisk sterilitet. Flickorna kommer vanligtvis in i puberteten i 10-årsåldern (Wehkalampi & Dunkel, 2011) och påbörjar puberteten ungefär två år tidigare än pojkarna. Längdtillväxten är omkring 10 cm per år under pubertetstiden och flickorna är vanligen fullvuxna vid 18-årsålder. Den sekundära könskaraktäriseringen påbörjas i 11–12-årsåldern och på grund av den ökade hormonproduktionen sker en tillväxt av bröstens fett- och körtelvävnad hos flickan. Underhudsfettet hos flickan fördelas på sådana ställen som anses vara typiskt kvinnliga ställen som på höfter och låren. Behåringen kring könsorganen och i armhålorna tilltar. (Sonesson & Sonesson, 2008; Hwang & Nilsson, 2004)

Vid för tidig pubertet, pubertas praecox, kan sekundära könskaraktärer eller menstruationsblödningar komma före 10-årsålder. Pubertas praecox är 3-4 gånger vanligare hos flickor och orsakerna bakom kan vara konstitutionella faktorer, det vill säga ärftliga faktorer, en sjukdom i centrala nervsystemet eller också en tumör i könskörtlarna. Försenad pubertet eller pubertas tarda är ofta ärftligt betingad och gör att flickan får de första pubertetstecknen tidigast i 14-16-årsåldern. (Sonesson & Sonesson, 2008)

## 4.1 Den fysiska utvecklingen

Menstruation är ett tecken på att kvinnans kropp är frisk och att den fungerar som den ska. En flicka föds med alla ägganlag, hon kommer inte att bilda några nya utan ungefär 400 000 ägganlag finns färdigt i äggstockarna vid födseln. Det är bara omkring 400 ägganlag som utvecklas till ägg från att menstruationen kommit igång fram till klimakteriet. I något skede när flickan kommit in i puberteten kommer den första ägglossningen eller ovulationen äga rum och ungefär två veckor efter första ägglossningen kommer också den första menstruationen. Det kommer ändå att räcka en liten tid innan ovulationen kommer igång och blir regelbunden fast flickan börjat menstruera. Tecken på att menstruationen har börjat är att flickan fått blödning. (Hjort, 2010; Niomånader, 2004; Mensbesvär, 2012)

Menstruationscykel kallas perioden från menstruationens första dag till nästa menstruations första dag. Längden på den här perioden varierar från kvinna till kvinna och från gång till gång. Vanligtvis är menstruationscykeln mellan 25 och 35 dagar lång. Den vanligaste längden på en menstruationscykel är 28 dagar. Antalet dagar som kvinnan eller flickan blöder varierar också, men vanligast är fyra till fem dagar och mängden blod motsvarar ungefär 100 ml. (Hjort, 2010; Mensbesvär, 2012)

Under menstruationscykeln gör hormoner så att slemhinnan i livmodern byggs upp för att kunna ta emot ett befruktat ägg. Uteblir befruktningen stöts slemhinnan och ägget ut som en så kallad menstruationsblödning. Orsaken till blödningen är blodkärlen i slemhinnan, blödningen slutar när slemhinnan igen börjas bygga upp. Vanligast är att flickor får sin första menstruation när de är kring 13 år gamla. (Wehkalampi & Dunkel, 2009). Olika faktorer kan påverka menstruationen, exempelvis om flickan är stressad eller orolig kan menstruationen börja några dagar senare eller utebli någon månad. Det är relativt normalt att menstruationen är oregelbunden under de första åren. Orsaken till den oregelbundna menstruationen är att kroppen inte har kommit igång med ägglossningen ordentligt. (Hjort, 2010; Mensbesvär, 2012)

Värk eller smärta i samband med menstruationen eller ovulationen tar sig uttryck på olika sätt. Hormonet prostaglandin orsakar smärtan (Härkki, 2010). Motion hjälper ofta mot smärtan för då ökar pulsen och syreomsättningen i kroppen blir bättre, men också vila kan

lindra smärtan. Att dricka mycket vatten och varma vetedynor kan också lindra värken. Det finns många sätt att lindra menstruationssmärtan på utan att använda läkemedel. (Hjort, 2010; Mensbesvär, 2012)

En del flickor använder läkemedel för att lindra menstruationssmärtan. Som smärtlindring mot menstruationssmärtan används anti-inflammatoriska preparat, NSAID, som minskar produktionen av prostaglandiner, t.ex. Ibuprofen. (Tiitinen, 2012). En metaanalys av 31 kontrollerade studier rapporterades att NSAID preparater har bästa effekten på smärtlindringen vid menstruationssmärta. (Mannix, 2008). Anti-inflammatoriska mediciner tar bort smärtan till 80-90% och gör att sammandragningarna i livmodern minskar. Läkemedlen borde tas profylaktiskt eller genast när symptom uppkommer. Dessa mediciner minskar också mängden menstruationsblod med 20-30%. (Härkki, 2010) NSAID preparaten har snabb verkan, 30-60 minuter och ger en smärtlindrande effekt i tre till åtta timmar. (Mannix, 2008). Andra symptom som kan uppkomma i samband med menstruationsblödningen är illamående, diarré, kräkning, svindel, huvudvärk och trötthet. Paracetamol kan användas om NSAID preparaten inte passar för kvinnan (Härkki, 2010). P-piller och hormonspiral kan också dämpa menstruationssmärta (Tiitinen, 2012).

PMS, premenstruellt syndrom, är ett samlingsbegrepp på symptom som uppträder en vecka innan menstruationsblödningen infaller. Dessa symptom är både fysiska och psykiska. Fysiska symptom kan vara till exempel ömma bröst och huvudvärk, psykiska symptom är exempelvis irritabilitet, ångest och gråtmildhet. Upp till 75% av alla fertila kvinnor upplever något slags PMS-symptom men för att en kvinna ska få diagnosen PMS måste hon ha ett fysiskt och psykiskt symptom som återkommer varje månad. (Alltompms, 2012)

När menstruationsblödningen börjar behövs något slag av menstruationsskydd. Det finns många olika former av menstruationsskydd. De vanligaste är bindor, trosskydd, tamponger och menskopp. Tampongen lämnas kvar i slidan, slidväggens muskulatur gör så att tampongen inte kommer ut av sig själv. Tampong kan även användas av flickor som inte haft samlag. Menskoppen är en liten kopp, ofta gjord av silikon, som förs in i slidan en liten bit och samlar upp menstruationsblodet. Menskoppen är ett miljövänligt alternativ då den kan rengöras och användas i flera år. Under menstruationsblödningen kan flickan bada

precis som vanligt, men borde vara noggrann med hygien eftersom infektionsrisken kan vara lite högre. Det är möjligt att ha samlag under menstruationsblödningen. (Rosenbaum, 2012; Hjort, 2010)

Blödningar när flickan eller kvinnan egentligen inte skall ha menstruationsblödning kallas mellanblödning och orsakas av olika faktorer. Vid ägglossning, infektion i slidan eller användning av preventivmetod som innehåller hormoner kan göra att en mellanblödning uppstår. (Rosenbaum, 2012; Hjort, 2010)

Menstruationscykeln pågår under stor del av kvinnans liv och börjar i relativt tidigt ålder. Det finns tre olika faser som man kan dela in menstruationscykeln i. Proliferationsfasen är den fas som börjar direkt efter att menstruationsblödningen slutat. Under proliferationsfasen byggs endometrieslemhinnan upp från 0,5 mm till 2-3 mm och fortsätter byggas upp under sekretionsfasen till 5-7 mm. Sekretionsfasen startar efter ovulationen, det vill säga efter ägglossningen. Blir ingen äggcell befruktad kommer slemhinnan eller endometriet att stötas ut exakt 14 dagar efter ovulationen och sekretionsfasen övergår i menstruationsfas. Under menstruationsfasen avstöts den ytliga delen av livmoderslemhinna och kommer ut i form av slem och blod, den obefruktade äggcellen stöts också ut i samband med menstruationsblödningen. Under ovulationen stiger kroppstemperaturen ungefär en halv grad och kommer fortsättningsvis att hållas så till någon dag före menstruationsblödningen infaller. (Sonesson & Sonesson, 2008)

Under menstruationscykeln sker det förändringar i livmodern och äggstockarna vilket beror på hormonförändringar. Gonadotropinfrisättande hormon produceras i hypotalamus och transporteras till hypofysen för att frigöra och producera gonadotropiner, så som follikelstimulerande hormon, (FSH) och luteiniserande hormon (LH). FSH inverkar så att folliklarna som finns i äggstockarna skall växa och frigöra östrogen. LH inverkar på folliklarnas utveckling och produktion av hormoner vilket sätter i gång ovulationen och gör att follikeln brister till en fungerande gulkropp, som startar insöndringen av östrogen och progesteron. Gulkroppen försvinner om befruktning inte sker. (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen & Äimälä, 2009)

Det finns olika typer av östrogen men framför allt beta-östrodiol är betydelsefull för en mogen kvinna som inte är gravid. Östrogen har många olika funktioner i kroppen. Östrogen mängden ökar under menstruationscykeln så att på första dagen i menstruationscykeln är östrogen halten lägst och stiger sedan under menstruationscykelns gång. Ökande östrogen mängd gör att livmoderns slemhinna blir tjockare på grund av näringsämnen och blod. Detta sker för att om kvinnan skulle bli gravid så har det befruktade ägget goda förhållanden till tillväxt och näring som ägget behöver för att växa. (Paananen m.fl., 2009)

Progesteron frisätts från gulkroppen och fungerar tillsammans med östrogen på så sätt att, en befruktad äggcell skall kunna fastna i livmoderslemhinnan och göra det möjligt för mjölkproduktionen att starta. Progesteronets uppgift är att bygga upp livmoderslemhinnan ytterligare i förberedelse för det befruktade ägget. Under tiden krymper den tomma follikeln, men den fortsätter att producera progesteron. (Paananen m.fl., 2009)

När den tomma follikeln krymper och ägget inte har befruktats, minskar östrogen- och progesteronnivåerna. De höga hormonnivåer som behövs för att underhålla den tjocka livmoderslemhinnan som har byggts upp, bryts ner och avstöts. Då kommer menstruationsblödning och nästa menstruationscykel börjar. (Paananen m.fl., 2009)

## 4.2 Menarché

Tiden när menarchén börjar är individuell. Det finns vissa faktorer som kan påverka åldern när första menstruationen börjar. Oftast får flickan sin första menstruation i samma ålder som hennes mamma har fått (Aalberg & Siimes, 1999), här inverkar de genetiska faktorerna, men signalerna från omgivningen har också inverkan på i vilken ålder menarchén inträffar. Åldern för menarchén har från 1800-talet fram till 1960-talet har sjunkit i jämn takt från 17 till 13 år i Nordeuropa. Orsaken till att menarchéåldern har sjunkit är god livskvalite med tillräcklig näring och förbättrat hälsotillstånd. Den låga åldern för menarchén idag kan ha samband med övervikt. (Wehkalampi & Dunkel, 2009)

En orsak till varför menarché åldern är låg i Norden, är brist på d-vitamin, som enligt tidigare forskning har samband med tidig menarché ålder. (Villamor, Marin, Mora-Plazas & Baylin, 2011)

Den sjunkande menarchéåldern har sina nackdelar. Tidig pubertet har samband med längden eftersom benstommen växer snabbt. Detta gör att tillväxten slutar snabbare och att vuxenlängden förblir kortare. Den biologiska och sociala utvecklingen går sällan hand i hand, vilket gör att den unga flickan kommer in i vuxenlivet för tidigt. Ungdomstiden förblir ofta för kort – tiden när man skall lära sig att bli vuxen och självständig. Därför är stödet från olika håll viktigt för den unga flickan. (Wehkalampi & Dunkel, 2009)

Att få menstruation är ett steg där man får en början till att bli kvinna. Till detta hör att bekanta sig med kärlekslivet, sexualitet och fundera på moderskapet. Menstruationen är ett tecken på fortplantning och är därför en viktig del i flickans och kvinnans liv. Att få menstruation kan vara efterlängtat eller fruktat. Oftast kan flickan samtala med modern om menstruationen. (Aalberg & Siimes, 1999) Enligt tidigare forskning påverkar moderns attityd till menstruation också flickans upplevelser av menstruationen. Om modern pratar öppet om menstruationen och upplever att det är naturligt, kan första menstruationen upplevas positivt. Men om modern själv inte pratar om menstruationen och håller det hemligt, kan det hända att flickan känner sig obekvämt och rädd för att ha menstruation. (Christler & Zittel, 1998) Tidigare forskning visar att menstruation också kan relateras till sjukdom. Man kan prata om att flickan är ”sjuk” när hon har menstruation där hemma men också i skolmiljön. Flickan kanske inte vill eller kan delta i gymnastiken eller så upplever hon att det är obekvämt att vara i skolan när hon menstruerar. (Burrows & Johnson, 2005) Det finns många olika faktorer som kan påverka upplevelsen av att få menstruation.

Ett tecken på att menarchén är på kommande är att kroppen förändras. Brösten utvecklas, behåring under armarna och på vulva börjar växa och segt sekret utsöndras mer rikligt från slidan. Det är viktigt att modern eller en annan vuxen berättar om menstruationen för flickan och i de flesta fall är det modern som berättar om menstruationen. På detta sätt kan flickan förbereda sig för menstruationen och förstår bättre vad som händer. Få flickor är rädda för att få menstruation i Finland, även om den börjar oväntat. (Aalberg & Siimes,

1999)

Enligt Chrisler & Zittel, 1998. är en stor del av flickorna mycket generade och många kan vara oförberedda samt rädda för menarchén. Modern eller någon annan vuxen kan vara som stöd för flickan vid menarché och möjliga smärtor som uppkommer i samband med blödningen. Moderns inställning till menstruationen kan påverka flickans inställning och tankar. Det är viktigt att mamman informerar om kvinnlig hygien och lär hur man använder menstruationsskydd. Flickan kan ha en bättre relation till sin pappa och berättar om menarchén hellre för honom, detta kan ändå kännas obehagligt för både flickan och fadern. Menarchén påverkar inte bara flickan, mamman eller pappan utan också hela familjen. (Aalberg & Siimes, 1999). Menarchén kan firas tillsammans med familjen där man firar flickans övergång till ett kvinnligt liv. Olika kulturer har olika sätt att fira, men i Europa firas det mer sällan. (Chrisler & Zittel, 1998). Det är viktigt att flickan inte lämnar ensam med sin upplevelse av menstruationen. Flickan delar ofta sin menarché med kvinnliga närstående så som mamma, syster, vänner eller mamma till en vän.

Enligt Aapola, 1994, ger menarchén blandade känslor bland flickor. Vissa känner sig glada och lättade, de är positivt inställda av att de har fått menstruation. Ifall många av flickans vänner redan har fått menstruation kan hon känna samhörighet med sina vänner. Flickan kan också få känslan av att vara normal och känna sig som en kvinna. Andra flickor har mer negativa känslor om menstruation. Menstruationen medför smärta, värk, skam och orolighet. Oftast upplevs menarchén mer negativt än positivt. (Aapola, 1994)

### 4.3 Den psykiska mognaden

Aalberg och Siimes, 1999, delar in ungdomstiden i tre olika faser, tidig adolecensen, mellanadolecensen och senadolecensen. Dessa skeden placeras in i åldern 12-22. Den ungas psykiska tillväxt är en kraftig utveckling. Syftet med utvecklingen är att finna autonomi. Vägen till vuxenlivet är lång från konstant beroende till självständighet, som aldrig uppnås fullständigt. För att uppnå autonomi behöver den unga lösa olika uppgifter som bidrar till utveckling. Det första är att lösgöra sig från föräldrarna och hitta dem på nytt i ett senare skede, på ett nytt stadie. Det andra är att finna den egna identiteten under



puberteten när kroppen förändras och sexualiteten tydligare kommer fram. Den tredje utvecklingsuppgiften är att kunna få hjälp av vänner som är i samma åldersklass. Före den unga kan hitta den egna identiteten måste hon frigöra sig från barndomen. (Aalberg & Siimes, 1999)

Tidig adolecens, 12-14 år, utgör en process där den unga vill bli mer självständig, frigöra sig från föräldrarna men ändå är redo att falla tillbaka, till den trygga barndomen. Psykologisk frigörelse från föräldrarna börjar. Puberteten är fullt igång under tidiga adolecensen. Den unga lyfter fram sin individualitet, söker sig en vänskapskrets utanför familjen, håller tankarna för sig själv och lämnar saker osagda till föräldrarna. Tidiga adolecensen möjliggör en unik utvecklingsprocess där den unga kan börja skapa sina egna värderingar och normer och är därför mer målmedveten än förut. Detta kan göra att konflikter mellan den unga och föräldrarna är aktuella. Den unga är självcentrerad på grund av att deras självkänedom inte ännu är fullt utvecklad. Känslorna kan skapa känslan av oklarhet, den unga förstår inte varifrån känslorna kommer och varför hon känner sig så. Den unga behöver stöd från sin familj, vänner och även andra vuxna som finns utanför familjen. (Aalberg & Siimes, 1999)

Mellanadolecensen, 15-17år, är den tid när den unga redan har kontroll över tidiga adolecensen och har börjat vänja sig vid den förnyade kroppsbilden. Den sexuella utvecklingen är central. Flickan kan vara tveksam angående den egna kroppen och sin kvinnlighet, återkommande frågor så som, ”duger jag?”, ”är det något fel med mig?”, ”varför har inte jag fått mens?” kan vara aktuella. Den unga prövar sin egen sexualitet och bekräftar det med sällskapande. När den unga har mer kunskap om sin sexualitet är hon mer intresserad om det. Hon är intresserad av kunskap och färdighet som hon kan finna i sig själv och prövar hur det påverkar omgivningen. (Aalberg & Siimes, 1999)

Senadolecensen, 18-22 år, är den tid när all utveckling och kunskap som tidigare i ungdomen upplevts sammanställs. Den unga har lösgjort sig från föräldrarna och kan möta dem med jämlikhet. Den unga uppskattar dragen hos sig själv som reflekteras av föräldrarna. Den unga granskar föräldrarna för att förstå deras reaktioner och livssyn. Empati, förmåga att ta hänsyn till andra och kunna kompromissa blir den unga kapabel till.

Senadolescensen beskrivs som identitetskris. Den unga gör val som påverkar hennes vuxendom och blir medlem i samhället vilket gör att den unga börjar ta mer ansvar, samt gör beslut om att bilda familj vilket leder till ansvar över nästa generation. (Aalberg & Siimes, 1999)

## 5 Tidigare forskning

För att hitta tidigare forskningar och artiklar kring det aktuella ämnet har skribenterna sökt både virtuellt och manuellt. Virtuella databaser som använts är bland annat Ebsco och Cinahl. Manuellt sökte skribenterna artiklar från Kätilölehti årgång 2009 och framåt, Jordmodern årgång 2012 och Journal of Midwifery & Women's Health årgång 2007-2009 och 2010 framåt. Dessa manuellt sökta gav ej många resultat och inga direkt användbara artiklar för skribenterna.

Sökord som använts vid vitruell sökning av artiklar är exempelvis menarché, menstruation, adolescence, period, feelings, girls, mothers, experience, health care, attitude, puberty, knowledge, emotions och womenhood i olika kombinationer med varandra. De vetenskapliga artiklar som ansågs vara relevanta valdes ut.

### 5.1 Upplevelser, känslor och attityder till menstruation

I en forskning som Rembeck, Möller och Gunnarsson, 2006, gjort i Sverige, undersöktes 12-åriga flickors attityd och känslor kring menstruation, den utvecklande kroppen och att bli kvinna. Undersökningen gjordes genom att 309 flickor svarade på ett frågeformulär. Rembeck, Möller & Gunnarsson, 2006, var intresserade av att se ifall det fanns någon skillnad i attityden mot menstruation mellan flickor som fått menstruation och de som ännu inte börjat menstruera. Resultatet av forskningen visade att flickor som fått första menstruationen var mera negativt inställda till den, än de flickor som ännu inte börjat menstruera. Det framkom också att menstruationen i vissa fall kunde ses som en hygienisk kris och att det är ett tecken på orenhet och något som inte kan kontrolleras. Vikten av goda, kvinnliga modeller för flickorna lyftes fram som ett alternativ till att förbättra deras attityd mot menstruation. Moderns roll är viktig när det kommer till att ge information om

menstruationen och frågor kring den. (Rembeck m.fl., 2006)

En annan forskning som Rembeck och Gunnarsson gjort i Sverige år 2004 är om hur man kunde förbättra 12-åriga flickors attityder kring menstruation. Forskarna gjorde en enkätundersökning av 345 flickor från fem olika delar av sydvästra Sverige. Flickor som fått sin första menstruation och flickor som ännu inte fått sin första menstruation svarade på separata frågeformulär. Forskarna hade också aktiva deltagare bland flickorna som deltog i en grupp en vecka efter frågeformuläret där ämnen som till exempel självförtroende, kvinnlighet och menstruation berättades om för flickorna av en skolhälsovårdare. Efter en tid följdes frågeformuläret upp med ett andra frågeformulär. Ett av resultaten från forskningen var att flickor som fått sin första menstruation mellan de två frågeformulären hade en mera positiv attityd angående menstruationen än de som fått menstruation innan första frågeformuläret. Artikeln berör moder-dotter förhållandet och hur informationen modern ger kan påverka dottern om den exempelvis är felaktig eller bristfällig. Attityden kring menstruation kan också överföras från modern till dottern. Kulturella normer, sociala faktorer och erfarenheter spelar stor roll i hur flickans upplevelse av menstruation är enligt Rembeck och Gunnarsson, 2004. Också i denna artikel framkom det att menstruationen ses som en hygienisk kris och att flickan eller kvinnan är oren under menstruationen. (Rembeck & Gunnarsson, 2004)

Chang, Hayter och Wu har gjort en forskning år 2009 om hur flickor runt om i världen upplever den första menstruationstiden. Forskarna ser att den första menstruationstiden spelar en viktig roll i den kvinnliga utvecklingsprocessen från barndomen upp till vuxen ålder. Kvalitativa studier och sökning via elektroniska databaser användes och forskningen är meta-etnografisk. Upplevelsen av menarchen hos 14 kvinnor dokumenterades och användes i forskningen. Resultatet av forskningen delades in i olika kategorier och förklarades. Förberedelser inför den kommande menstruationen, andras upplevelser kring menstruationen, fysisk och psykisk erfarenhet kring menarché samt social- och kulturell erfarenhet av menstruationen var kategorier som förklarades. Forskarna kom fram till att den första tiden flickan menstruerar har stort inflytande på henne och hennes vardag. (Chang, Hayter & Wu, 2009)

Kalman har forskat kring hur unga flickor förbereder sig för och upplever menstruationen ifall de inte lever tillsammans med modern eller inte har kontakt med henne. Forskningen är gjord år 2003 i USA. Flickor i tonåren söker ofta information kring menstruationen från modern och den tiden av livet kan vara orolig för flickan. Forskningen blev gjord bland 16-åriga flickor som inte levde i samma hushåll som mamman och kring deras upplevelse av den första menstruationstiden. Resultat av forskningen var bland annat att flickor som levde utan modern hade liknande upplevelser av menarchén som flickor som levde tillsammans med modern. Skillnader märktes när det kom till av vem och tidpunkten de fått information om menarchén. Flickor som levde skilda från mamman fick information senare, fick vända sig till en annan kvinna eller tyckte att det var för genant att prata om menstruation med fadern. Grounded theory var metoden som användes i forskningen och flickorna som deltog i studien blev intervjuade, de var alla mellan 10 och 18 år gamla och sammanlagt 16 stycken. De blev bland annat intervjuade om vem de levde tillsammans med, vad de visste om menstruation och att berätta om när de fick menstruation. (Kalman, 2003)

Kalman,2003, kom fram till tre kategorier som resultatet av forskningen kunde indelas i; *information readiness*, *learning roles* och *re-forming relationships*. Kategorierna förklarar hur flickan lär sig att hantera situationen att menstruera. De förklarar också hur tonårsflickan tar in information om menstruation och hur de förbereder sig för själva menstruationen. Detta är viktigt att veta, speciellt för yrkesgrupper så att information kan ges på bästa möjliga sätt till flickorna. Sammanfattningsvis kunde Kalman säga att modern är en viktig informationskälla för flickan när det kommer till frågor om menstruation och tankar och känslor den kan väcka. (Kalman, 2003)

Burrows och Johnson, 2005, har gjort en forskning om flickornas upplevelser om menarché och menstruation. Oftast upplevs menstruationen och menarchén negativt, få studier har visat att det upplevs positivt. Syftet med studien är att undersöka hur flickorna konstruerar innebörden kring menarché och menstruation i olika sociala situationer och i specifika sammanhang. Metoden som forskningen baserar sig på var gruppintervju med två grupper. Grupp A bestod av fyra flickor i åldern 12 och grupp B bestod av fem flickor i 13-15 års åldern. (Burrows & Johnson, 2005)

Forskarna var intresserade av varför menstruationen upplevs negativt när det kunde vara en positiv sak i kvinnans utveckling. Enligt flickorna var det positiva med menstruationen att det är ett tecken på att man är frisk och kan få barn. Det fanns mera negativa tankar kring menstruationen än positiva. Flickorna som blev intervjuade berättade mycket om hur det är att ha menstruation i skolmiljön vilket upplevdes negativt. Eftersom flickorna har en orsak till att vara irriterade använder pojkar det som vapen emot dem. Både män och kvinnor har humörsvängningar men endast kvinnornas relateras till ett syndrom. Det är en stereotypi att man är irriterad och arg i samband med menstruationen, därför lär sig flickorna associera det med menstruationen. Alla flickor använde ordet sjukdom som beskrivning av menstruationen, huvudvärk och magont. Smärtan relateras ofta till menstruationen. Forskningens resultat var att innebörden av menarché och menstruation uppbyggs av utveckling och förändring, specifika kontexter sociokulturella representationer. Det är en utmaning att få upplevelserna kring menarché och menstruation att bli mer positiva. (Burrows & Johnson, 2005)

## 5.2 Kunskap om menstruation

En artikel som publicerats i Public Health, 2010, forskade kring faktorer som kan påverka en tidig menstruationsstart. Forskningen är gjord av Gaudineau, Ehlinger, Vayssiere, Jouret, Arnaud och Godeau i Frankrike. Varför forskningen blev gjord var för att undersöka riskbeteende, fysiska och psykiska faktorer som är förknippade med en tidig menstruationsstart. Forskningen är gjord genom att data insamlats genom ett frågeformulär som fylldes i av 1072 stycken 15 år gamla flickor år 2006 runt om i Frankrike under skoltid. Omgivningen på hemmaplan, vad flickorna tyckte om skolan, fysiska- och psykiska faktorer och riskbeteende blev antecknat. Resultatet av forskningen visade att flickor som haft en tidig menstruationsstart hade ofta en tidigare sexual debut, drack större mängder och mera ofta alkohol samt blev mera överviktiga. Forskningen nämner också om att det skulle vara viktigt att vara medveten om det här och att ge adekvat information om bland annat prevention. Forskarna anser också att det borde göras mera forskning kring obesitet och tidig menstruation för att man bättre skulle kunna förstå interaktionen mellan dessa faktorer. (Gaudineau, Ehlinger, Vayssiere, Jouret, Arnaud & Godeau, 2010)

Dorio och Munro (2000) har gjort en forskning i Nya Zeeland år 2000, om hur menstruationen tas upp i sexualundervisningen i skolan. De har utgått från läroplaner och litteratur som skolorna använder sig av i undervisningen. I materialet som användes som litteratur i skolorna fanns också broschyrer och häften om bland annat hur man sköter den kvinnliga hygien. Forskare Munro hade också insamlat data i form av frågor som var anonymt ställda av elever under den tid hon arbetat med flickor i pubertetsåren. Munro hade också reflektioner och anteckningar om att undervisa i klass, utanför klassrummet samt att konversera med andra lärare och föräldrar om undervisningen om menstruation till unga flickor. Forskningen är en litteraturforskning och tar upp vad undervisningsmaterialet säger om menstruation till flickor. (Dorio & Munro, 2000)

Dorio och Munro, 2000, menar att menstruationen klagas som något problematiskt och eventuellt farligt. Forskarna menar att undervisningen är negativt upplagd om menstruation för att förhindra oönskade tonårsgraviditeter. Pojkarna i samma ålder får en mera positiv bild av puberteten och att växa upp medan flickorna i huvudsak får veta att menstruationen är ett tecken på att de kan få barn. Enligt en källa forskarna hade, sågs menstruationen som både ett individuellt och socialt hygieniskt problem men också som något smärtsamt, genant och som ett misslyckande. En annan källa Dorio och Munro använde menar att traditionellt sett är menstruationen en förbannelse. I första hand ger undervisningsmaterialet skolorna använder sig av en negativ bild av menstruation till flickor och att menstruationen är menat att hållas hemligt och osynligt. Dorio och Munro citerade Lees, S., 1994, så här:

”A girl is constantly warned that her body may let her down by emitting unpleasant odours or leaking. Menstruation is a constant concern. The sense of shame attached to menstruation is reflected in advertisements which all emphasise cleanliness and discretion.” Lees, S. (1994) *Talking about sex in sex education*.

Den data som Munro hade samlat in innehöll frågor som bland annat: Hur blir jag av med menstruationssmärtan? Varför luktar vissa människor när de har menstruation? Varför känner man sig fet under puberteten? Dorio och Munros intervjuade källor samt insamlade material från undervisningstillfällena, menar att det som den kvinnliga kroppen stävar efter

är att bli gravid och menstruationsblödningen är ett tecken eller ett bevis på ett misslyckande. Undervisningen fokuserar alltför mycket på reproduktionen och inte på de kroppsliga förändringarna som sker hos tonåringen under puberteten. Kvinnor menstruerar en stor del av livet och längre tid än förr. De får sin menstruation i tidigare år och lever längre. (Dorio & Munro, 2000)

Chang och Chen (2008) gjorde en forskning i Taiwan år 2008, där 417 flickor i grundskolan, klass fem och sex deltog. De forskade i hur mycket kunskap om menstruation flickorna hade, hur de såg på menstruationen samt om olika faktorer sammankopplade med menstruation som påverkade beteendet bland flickorna. Flickorna som deltog var från 12 olika grundskolor. Chang och Chen använde sig av ett strukturerat frågeformulär som var uppdelat i tre sektioner: personlig information, ett formulär om kunskap kring menstruation samt ett om beteendet och värden i samband med menstruation. Några av resultaten av forskningen visade att 74,8% av flickorna upplevde att menstruationen hade inverkan på deras känslor. Hela 73,1% av flickorna upplevde att det påverkade det dagliga livet, 61,1% ansåg att det påverkade skolarbetet och 50,1% sade att det också påverkade den sociala interaktionen. Forskarna frågade efter hur förberedda flickorna var när menarchén inträffade och mindre än 50 % ansåg sig vara väl förberedda. (Chang & Chen, 2008)

Flickorna som hade fått bättre förberedelse inför menarchén hade större kunskap om menstruation och de flickor som menarchén redan hade inträffat för kände sig mera säkra på att de kunde ta hand om menstruationen och hygien. Chang och Chen, 2008. menar att ofta ger endast mamma eller lärare fakta till flickan kring menstruation, som också kan vara bristfällig på många vis och inte bidrar till ökad kunskap. Forskningen visade också att de flickor som hade fått mera exakt och användbar information hade en positivare upplevelse av menstruation och var mera tillfredställda med sin kroppsuppfattning. Flickorna påpekade också att typiska stereotyper och negativa bilder av menstruation borde utelämnas från undervisningen och istället borde mera positiva upplevelser och bilder användas. Resultatet av forskningen var bland annat att grundskolor borde uppmuntra flickorna att ta hand om och förbättra sin hygien i samband med menstruation. (Chang & Chen, 2008)

Kelly Orringer och Sheila Gahagan har år 2010 i USA studerat hur tonårsflickor ser och definierar menstruation och dess cykel i en multietnisk studie. Menarché är ett tydligt tecken på att flickan har blivit ungdom. Forskningens syfte var att ta reda på vad flickor förstår av denna process och hur menstruationen påverkar deras hälsa. Syftet med studien är att definiera kunskap om hur menstruation begrips i en etnisk grupp av flickor som är på väg in i vuxenlivet. Mest lär sig flickorna om menstruationen av sina mödrar även om menstruationen är ett hemligt ämne inom många familjer. Tidigare forskningar visar att europeiska amerikaner och afrikanska amerikaner har för lite kunskap om menstruation. Det finns för övrigt lite kunskap om menstruation i de övriga folkgrupperna också. Sammanlagt intervjuades 73 flickor i olika stadier av tonåren eller ung vuxen ålder men som alla gått genom menarchén. Det framkom att olika kulturella och etiska bakgrunder spelar en stor roll i förmedlingen av kunskap om menstruation. Exempel på teman som berördes under intervjun var: att växa upp, hygien och reproduktion. Menstruation är tecken på att man växer, gör graviditet möjligt och renhet eftersom blodet renar kroppen från allt avfall. (Orringer & Gahagan, 2010)

I en studie gjord av Chrisler och Zittel, 1999, samlades berättelser om menstruationen ihop från Litauen, Malaysia, Sudan och USA. Studeranden från högskolorna skulle skriva en berättelse om sin menstruation så detaljerat som de bara mindes. Berättelserna handlade om känslor, information, kroppens förändringar, hur första menstruationen firas och hur väl beredda flickorna var inför menstruationen. Menarchén är en milstolpe i flickans utveckling som kan komma plötsligt, utan förvarning. Runtom i världen kan menstruationen firas på olika sätt men i Europa är menarchén sällan ett samtalsämne, menarché är mer en hygienisk kris än en övergångsrit. Flickor har blandade känslor kring menarchén och som ofta kommer överraskat. Flickor känner sig mer kvinnliga och är mer intresserade av sexlivet efter menarchén. En stor del av undersökningens deltagare var väl förberedda inför menstruationen men en mycket liten del hade fått informationen av sin mor, skolan, böcker och andra släktingar. Det framkom även att en liten del av deltagarna i undersökningen berättade att deras mödrar hade ljugit för dem eller gett felaktig information om menstruationen vilket ledde till att flickorna inte alls var förberedda för menarchén. (Chrisler & Zittel, 1998)



En tidigare forskning gjord i Taiwan av Ching-Yu, Kyeongra och Shwu-Ru år 2003 undersökte hur de olika könen upplevde och vilken kunskap de hade om menstruation. Studien var en sekundär dataanalys, där totalt 287 flickor och 269 pojkar från ett lågstadium deltog. Forskarnas resultat visade att de flesta hade hört talas om menstruation och de flesta hade fått informationen från skolan. Teman som förbjudna saker kring menstruation och attityder och känslor togs upp. Ett av forskningens resultat var att flickorna och pojkarna borde få mera adekvat information, inte bara om vad som händer utan också känslomässigt, sexuellt och praktiskt. (Ching-Yu, Kyeongra & Shwu-Ru, 2003)

### 5.3 Sammanfattning av tidigare forskning

Flera av de vetenskapliga forskningarna (Rembeck, Möller och Gunnarsson, 2006; Rembeck & Möller, 2004; Chang, Hayter och Wu, 2009; Kalman, 2003; Burrows & Johnson, 2005) som användes tog upp de stora skillnaderna i attityden till menstruation mellan pre och post menarchéala flickor. De flickor som fått sin första menstruation upplevde menstruation som något negativt, en hygienisk kris, att man är oren och att det är något som inte kan kontrolleras. Tidigare forskning har också insett att moderns roll är viktig när det kommer till informationsgivandet till dottern om menstruation. Lever flickan skilt från modern kommer hon troligtvis att få information om menstruation senare och troligtvis av någon annan person än vad flickor som lever tillsammans med sina mödrar får.

Förutom moderns inflytande på hur flickan upplever den första menstruationstiden, påverkar också bland annat kulturella normer, tidigare erfarenheter och sociala faktorer. Tidigare forskning har också visat att flickor oftare har negativa upplevelser av menstruation än positiva. Negativa upplevelser av menstruationen har exempelvis varit att den begränsar vardagslivet, tillför smärta och ger humörförändringar. Positiva upplevelser har varit att de vet att de är friska och kan få barn. Den första menstruationstiden har med andra ord stort inflytande på flickans vardagsliv.

Forskningar säger också att en tidig menstruationsstart kan tyda på att flickan får en tidigare sexuell debut, dricker större mängd alkohol och är oftare överviktig än flickor som har en senare menstruationsstart. Kunskapen som ges om menstruation i skolorna presenterar menstruationen som något problematiskt och ger flickorna en negativ bild av menstruationen. Menstruationen presenteras som ett individuellt, men också socialt hygieniskt problem.

Chang och Chen, 2008, hade frågat i sin forskning hur väl förberedda flickorna var när menarchén inträffade och det visade sig att mindre än 50 % av flickorna var väl förberedda när första menstruationen väl kom. Var flickan bättre förberedd för menarchén hade hon också större kunskap om menstruation. Ofta får flickan menarché utan förvarning men är ändå en betydelsefull händelse i flickans liv, för efter menarchén börjar en ny del av det kvinnliga livet. Många av flickorna upplever sig mera kvinnliga när de börjat menstruera och intresset för det sexuella ökar.

## 6 Undersökningens genomförande

Föreliggande studie är en kvalitativ undersökning, som använt enkätundersökning som datainsamlingsmetod. En enkät med frågor från tidigare vetenskapliga artiklar gjordes som var relevanta och svarade på de frågeställningar som satts. Via mail och handledning kom skribenterna i kontakt med beställaren och respondenterna svarade på enkäten under hösten 2012. Antalet som var närvarande och svarade på enkäten var 10 flickor. De två respondenter som var borta dagen enkäten delades ut i klassen, svarade och skickade svaren till skribenterna per post några dagar senare. Sammanlagt fick skribenterna 12 enkätsvar tillbaka. Enkäten tog ca 15 minuter att svara på.

### 6.1 Undersökningsmetod

Ett frågeformulär utformades för flickor i 18 års ålder som studerar till närvårdare sista året. Avsikten med detta frågeformulär var att ta reda på upplevelser, känslor och attityder

kring den första menstruationen men också vilken kunskap de har gällande menstruation. Frågorna är testade enkätfrågor från tidigare forskningar. Frågorna valdes ut och de som svarade på arbetets problemprecisering och syfte användes.

Respondenterna som fyllt i frågeformuläret har fått vara anonyma och de kommer inte i något skede att kunna identifieras. Undersökningens personantal är ett urval på 13 flickor varav 12 svarade på enkäten. Frågeformuläret har både öppna och slutna frågor som respondenterna fått svara på angående deras upplevelser, tankar och kunskap kring menstruationen.

Enkätstudie valdes som lämplig metod att samla in nödvändig information på en kort tid och dels också för att nå en lite större grupp. Varför enkät användes istället för intervju är att forskningsämnet kan kännas personligt och känsligt och det är därför lättare att svara anonymt på papper och undgå diskussion om ämnet. (Patel & Davidsson, 2006). I enkätstudie svarar alla deltaganden på ett frågeformulär med identiska frågor. Detta gör att bearbetningen av svaren från undersökningen underlättas. (Denscombe, 2009)

I samband med enkätundersökningen kunde respondenterna välja att inte svara på vissa ställda frågor på grund av integriteten, vilket skribenterna var medvetna om. De som svarade var få till antalet med tanke på datainsamlingsmetoden men skribenterna tog ändå risken att genomföra undersökningen med tanke på respondenternas utbildning och det intresse som de troligtvis hade för ämnet. Undersökningsgruppen hade speciell kunskap inom forskningsområdet och därför var förväntningar höga på att få adekvata svar. Enkätfrågorna som berörde det känslomässiga planet om menstruation representerar ändå flickors känslor, attityder och upplevelser av menstruation i allmänhet. (Patel & Davidsson, 2006)

En enkät framom intervju är mer objektivt och respondenterna vågar förhoppningsvis svara mer ärligt på grund av anonymiteten. Anonymitet betyder att det varken finns namn, nummer eller någon annan möjlighet att identifiera personen som svarat. Det lägger stort ansvar på skribenterna när det gäller frågornas utformning. En halvstrukturerad enkät användes för att få så mycket information som möjligt gällande känslor och kunskap.

Strukturerade frågor med ja och nej som svarsalternativ användes, men också formulerade frågor som lämnade svarsutrymmet fritt. (Patel & Davidsson, 2006)

En nackdel med enkätstudie är att respondenterna möjligtvis inte är motiverade till att svara på grund av att de inte ser betydelsen med frågorna i enkäten. Därför är det viktigt att informera om varför undersökningen görs och motivera respondenterna att svara så gott de kan. (Patel & Davidsson, 2006). Men trots allt är inte frågeformuläret till för att ge information eller förändra undersökningsgruppen på något sätt (Denscombe, 2009).

Enligt Patel och Davidsson, 2006, skall man inleda en enkät med neutrala frågor vilket också gjordes genom att fråga en strukturerad fråga med ja och nej svarsalternativ, som varken berörde kunskap eller känslor. Likaså skall sista frågan vara neutral, detta togs i beaktande genom att ställa en fråga som varken berörde känslor eller kunskap, men ändå berörde området. Alla frågor mellan inlednings- och avslutningsfrågan berörde forskningsområdet och var redan formulerade frågor från tidigare forskning, vilket gjorde att frågorna hade en hög validitet. (Patel & Davidsson, 2006). En fördel med enkätundersökning är att under en kort tid kan mycket information insamlas och skribenterna undviker variationen i frågorna som intervju skulle ge genom interaktionen mellan intervjuare och den intervjuade. (Denscombe, 2009)

Långa och ledande frågor har undvikits och istället användes neutralt och lättförståeligt språk. (Patel & Davidsson, 2006). Variation på frågorna i enkäten är viktigt för att personen som svarar på enkäten inte skall tappa intresset eller falla i ett visst svarsmönster. Likaså ska frågorna heller inte variera för mycket med risk för att förvirra eller missleda svaranden på något sätt. (Denscombe, 2009). Vetskapen om vilken utbildning respondenterna gick på och vilken åldersgrupp de tillhörde, resulterade i att bakgrundsfrågor togs bort. (Patel & Davidsson, 2006)

## 6.2 Innehållsanalys

Skribenterna valde att använda sig av ett fenomenologiskt närmelsesätt med innehållsanalys som metod. Det fenomenologiska närmelsesättet och

innehållsanalysmetoden kompletterar varandra. Fenomenologiskt närmelsesätt tillsammans med analysmetod försöker klargöra och beskriva det som framträder samt hur det sker. (Egidius, 1986)

Målet för dataanalys är att utifrån människors erfarenheter, tolka fenomenets variationer så att det centrala lyfts fram åt forskaren. Det formas tre olika skolor för analys inom fenomenologin; den beskrivande, den tolkande och en blandning av dessa två metoder. Kunskaper, förutfattade meningar samt forskarens egna erfarenheter bör läggas till sidan för att en förutsättningslös beskrivning av fenomenet skall kunna göras. Detta kan inte tillämpas i verkligheten på grund av att forskaren inte kan frigöra sig från förutfattade meningar och upplevelser. Därför är det av största vikt att under hela forskningsprocessen diskutera och komma ihåg vilken inverkan forskarens förförståelse har och haft på resultatet. (Forsberg & Wengström, 2008; Egidius, 1986)

Innehållsanalys som metod hjälper forskaren att analysera innehållet i dokument. Enligt Descombe, 2010, kan denna metod användas på i princip alla former av dokument, ljud, skrift eller bilder. Denna kvalitativa analysmetod är enkel och logisk att använda. Att bryta ner materialet i mindre enheter, samtliga ord och meningar gör det enklare att utarbeta relevanta kategorier för att analysera data. Detta förutsätter att forskaren har en föreställning om vad som är av intresse i materialet. Det är viktigt att noggrant uppmärksamma texten för att koda de relevanta orden och meningarna. I början av analysen räknar man antalet gånger enheterna förekommer. När enheterna är kodade är det enklare att analysera och länka ihop enheterna, och på det sättet förklarar man när och varför enheterna förekommer som de gör. Med innehållsanalys har man tillgång till ledtrådar som avslöjar mindre uppenbara sidor i materialet, vilket ger en djupare och rikare insikt och förståelse av hur forskningsområdet upplevs. Med innehållsanalysen har man ändå svårt att hantera det underförstådda i meningar, det som inte blivit sagt. Därför är innehållsanalysen mest lämplig att använda när man har kommunikationsaspekter som är enkla, direkta och konkreta. (Descombe, 2010)

## 7 Resultatredovisning

Till denna undersökning bjöds 13 närvårdarstuderanden varav 12 deltog i enkäten. Resultatet redovisas på basen av de forskningsfrågorna som valts. Kategorierna som skribenterna speglar svaren mot var dels upplevelser av och dels kunskap om menstruation.

Inledningsvis ställdes en grundfråga för att skilja på de pre- och postmenarchéala flickorna. Frågan som ställdes till respondenterna om de hade fått sin första menstruation visade att, medelåldern för menarchén i gruppen var 12,58 år. Enligt tidigare finska källor ligger medelåldern för menarchén hos finländska flickor kring 13 år. (Aalberg & Siimes 1999; Wehkalampi & Dunkel, 2009). Svaren på denna fråga överensstämmer med tidigare studier då alla som deltog var 18 år.

### 7.1 Upplevelser

Nedan beskrivs det resultat som framkom ur undersökningen gällande upplevelsena. Upplevelsen och förberedelsen av menarchén sammanfattas och redovisas. Samtal kring menstruation, det vill säga vem flickan kunde prata med om menstruationen samt ifall de upplevde att de fått tillräckligt med information redovisas. Också positiva och negativa upplevelser av menstruationen redovisas under denna rubrik.

#### 7.1.1 Att få menstruation

För att få en inblick i hur respondenterna upplevde menarchén ställde skribenterna frågor om hur omständigheterna var när de fick sin första menstruation. Åtta av respondenterna var hemma när de fick sin första mens. Tre befann sig i skolan och en av respondenterna hade märkt att hon blöder när hon gick till toaletten under en rast. En av respondenterna kom inte ihåg var hon befann sig.

*”Tyckte det knep i magen lite, som det inte gjort förr;  
jag gick på wc och så då hade jag fått mens.”*

Menarchén skapade blandade känslor hos respondenterna. De flesta kände sig förvånade men ändå glada, de kände sig mera vuxna nu. För en av respondenterna var menarchén efterlängtat. Sex av dem hade mer negativa känslor efter första blödningen så som rädsla och humörförändring. De kände även smärta under första blödningen som upplevdes negativt. En av respondenterna uttryckte att hon kände sig konstig och äcklig. En annan av respondenterna hade inte svarat på frågan och två kom inte ihåg. Sju respondenter berättade till sin mamma genast eller senare under dagen att de fått menstruation. Tre av 12 berättade till sina kompisar och en berättade för pappa att de fått menstruation. En av de som svarade berättade inte för någon att hon hade fått mens och en hade inte svarat på frågan.

#### 7.1.2 Att förbereda sig inför menarché

En fråga berörde hur väl förberedda respondenterna upplevde sig vara när de fick sin första menstruation. Svartalternativen var: väl förebredd, lite förberedd, knappast förberedd och inte alls förberedd.

Åtta av 12 respondenter svarade att de var lite förberedda för menstruationen, två svarade att de knappast var förberedda alls och två respondenter svarade att de inte alls var förberedda. Ingen svarade att de var väl förberedda på att få menstruation.

#### 7.1.3 Att tala om menstruation

För att veta om menstruationen är något som respondenterna kan prata om ställdes frågan ”kan du prata om mens med någon?” Samtliga flickor i studien hade någon som de kunde diskutera om menstruation med. Nio respondenter pratade med kompisar, sex pratade med en syster och fyra kunde prata om menstruation med pojkvännen. Två av respondenterna pratade med sin pappa om menstruation.

Frågan skulle ytterligare besvaras genom att göra en lista i viktighetsordning för att få veta vem flickan pratar om menstruation med och vem hon helst diskuterar om menstruation med. De personer som flickorna kunde prata om menstruation med var mamma, pojkvän, kompisar, syster, pappa och andra personer. Nio av tolv respondenter kunde prata med mamma om menstruation, då i varierande viktighetsgrad.

*”Pojkvännen, mamma, storasyster, lillasyster.”*

*”Kompisar, föräldrarna.”*

*”Mamma, syster, kompisar.”*

#### 7.1.4 Information om menstruation

Genom att svara ja eller nej som svarsalternativ framgick att elva av respondenterna inte behövde varken mer information eller stöd om menstruation. Elva utav tolv svarade att de inte behövde mera information medan en respondent upplevde att hon behövde mera information och stöd om menstruation.

#### 7.1.5 Positivt och negativt med menstruation

Oftast ses menstruation som något negativt bland flickor. Respondenterna ombads i enkäten att lista positiva och negativa aspekter på menstruation. Även dessa svar visar att menstruationen förknippas mest med negativa upplevelser och tankar.

Menstruation associeras även med god hälsa och att man kan bilda familj. Bland de positiva sakerna diskuterades att man vet att kroppen fungerar, att man mår bra och vet att allt är okej när man har menstruation. Ur svaren framgår att menstruationen är ett tydligt tecken på god hälsa. Fem av tolv respondenter listade att man kan bli gravid och få barn som en positiv sak. Två hade också nämnt att man känner sig mera kvinnlig när man menstruerar. En av respondenterna tyckte att det är positivt att få bort gammalt blod ur kroppen.

#### Positivt

*”Man vet att kroppen fungerar”*

*”Känner sig kvinnlig”*

*”Man kan bli gravid”*

*”Man är inte gravid”*

Bland de negativa aspekterna på menstruation nämndes humörsvängningar. Man är på dåligt humör, irriterad, trött och hängig. Fyra respondenter upplevde att menstruationen begränsar



vardagen. Bland negativa aspekterna nämndes att menstruationen ofta kommer olämpligt och är så ofta.

Som negativt förknippades också menstruationssmärta. En av respondenterna har så ont att hon inte kan vara i skolan. Fyra listade bland de negativa sakerna att man känner sig ful och äcklig. De känner sig även ofräscha och ohygieniska under menstruationen. Tre respondenter tyckte att det är dyrt att köpa bindor och möjliga mediciner.

#### Negativt

*”Man blir konstig och på dåligt humör”*

*”Jobbigt när man vill resa, simma, sova över hos någon, far igenom kläderna”*

*”Inte delta i gymnastiken”*

*”Sjukt i magen”*

*”Dyrt”*

## 7.2 Kunskap

Resultat som belyser undersökningspersonernas kunskap kring menstruation redovisas som följande. Respondenterna som deltog i undersökningen svarade på frågor om fysiologin i samband med menstruationen, men också på konkreta kunskapsfrågor som berörde syftet och frågeställningarna. Varifrån respondenterna fått kunskap om menstruation och hur de kunde stöda andra flickor i liknande situationer redovisas också.

### 7.2.1 Menstruationens fysiologi

Undersökningsgruppen ombads beskriva varför kvinnan menstruerar. Fyra av respondenterna associerade att kvinnan kan bli gravid till fysiologin, två nämnde att graviditet kan åstadkommas om äggcellen blir befruktad. Ett svar var att man kan bli gravid vid samlag efter den första menstruationen.

Fyra respondenter tog upp att om äggcellen inte blir till foster, stöts äggcellen bort och då uppstår det blödning. En svarade att menstruationsblodet är blodet som bildats under tiden

äggcellen varit i äggstocken och stöts sedan bort tillsammans med äggcellen som kommer ner i slidan. Det nämndes också att gammalt blod stöts ut ur kroppen när man har menstruation. Två svarade inte på frågan.

*”Äggcellen lossnar ur äggstocken och åker ner i slidan. Blod kommer ut som byggts upp under tiden äggcellen varit i äggstocken”*

*”Livmodern lagar en säng där ägget skall växa. Om äggen inte börjar växa i sängen kommer sängen ut, alltså får man mens.”*

### 7.2.2 Konkret kunskap om menstruation

Med två kunskapsfrågor ville skribenterna få konkret information om respondenternas kunskap kring menstruation. Därför ställdes följande fråga: ”Hur mycket tror du att en menstruationsblödning rymmer i genomsnitt?”. Svartalternativen var: 1 dl, 3 dl och 5 dl. Ingen av respondenterna trodde att en menstruationsblödning var 5 dl. Fyra av 12 trodde att den rymmer 3 dl. Resterande eller åtta respondenter visste att 1 dl var korrekt.

Skribenterna ville veta när under menstruationscykeln respondenterna trodde att ägglossningen ägde rum. Tre trodde att ägglossningen var strax före menstruationsblödningen startade. Resterande nio respondenter svarade närmaste det riktiga, ungefär mittemellan. Ägglossningen sker på 14 dagen från menstruationscykelns början. (Paananen m.fl., 2009)

### 7.2.3 Informationskälla

Vari från respondenterna hade fått information om menstruation frågades också. Elva respondenter hade fått information från skolan, tio av skolhälsovårdare och åtta hade också fått information från mamma. Vidare hade sex respondenter fått information från internet och ett litet antal hade fått information från pappa, syskon, kompisar och böcker.

### 7.2.4 Stödandet

På frågan ”Hur eller på vilket sätt kunde du stöda flickor som ska få eller fått mens?” svarade en stor del av respondenterna att det är viktigt att berätta varför man menstruerar,

vad det innebär och hur menstruationscykeln fungerar. Man skall berätta att det är naturligt att få mens utan att avskräcka och att det är ett tecken på att kvinnan är frisk när hon menstruerar.

Diskussion om smärtlindring och vilka skydd som finns och hur de används tyckte respondenterna var viktigt.

*”Berätta vad man kan göra om man får mensvärk”*

*”Hur man skall använda bindor/tamponger”*

Man skall prata om hur flickor kan känna sig och stöda dem om det känns jobbigt. En av respondenterna tyckte att man borde få mer undervisning om menstruation i skolan så att det blir mer naturligt att prata om det, medan en av respondenterna tyckte att hon hade fått tillräckligt information om menstruation i skolan.

## 8 Tolkning

I detta kapitel tolkas resultaten från undersökningen mot tidigare forskningar, teoretiska referensramen Rizzo Parse samt teoretiska bakgrunden. Tolkningen har delats upp i två kategorier utgående från forskningsfrågorna.

### 8.1 Upplevelser kring menstruation

Respondenterna i denna undersökning hade alla fått menstruation. Detta var förväntat eftersom flickorna som deltog i undersökningen var 18 år gamla. Menstruationen upplevdes i stort sätt mer negativt än positivt. Rembeck, Möller och Gunnarsson (2006) forskade i ifall det fanns skillnad i attityden mot menstruation bland flickor som fått sin första menstruation och de som inte fått. Menstruationen ses som något orent och flickor som fått sin menarché upplever menstruationen mera negativt. Resultaten i aktuella undersökningen visar att respondenterna fått tillräcklig information om menstruationen och

få upplevde att de skulle ha behövt mera information eller stöd angående den första menstruationen. Chang och Chens, 2008, forskning visade att flickor upplevde menstruationen mera positivt ifall de hade fått adekvat information.

Attityden till menstruation kan påverkas av bland annat omgivning och kultur, exempelvis moderns attityd påverkar flickan i olika stor grad (Chrisler & Zittel, 1998). Rizzo Parse, (u.å) menar att som med alla andra val finns det frihet och ansvar med de val individen gör och de mönster som hon skapar. Om man använder Rizzo Parses, Human Becoming teori som perspektiv är vi från det universum vi lever i odelbara. Allt omkring oss som händer är oförutsägbart och föränderligt. Enligt skribenterna skapas ett mönster i hur flickan väljer att ta hand om sin menstruation och det ansvar det innebär att menstruera. De här mönstren förklarar de personliga värderingarna hos flickan.

I undersökningen kom det fram att reaktionerna inför den första menstruationen oftast var negativ. De kunde vara sura och på dåligt humör och kunde känna smärta. Känslor som rädsla och häpnad framkom också. I en studie gjord av Rembeck och Gunnarsson, 2004, var 69 % av flickorna mer negativt inställda till menstruationen och såg inte framemot menarchén. I en undersökning gjord av Chang, Hayter och Wu, 2009, kom det fram att en del flickor är förväntansfulla inför menarchén, så var det också i vår studie. Menstruationen var också efterlängtd och överraskande, samt ett tecken på att man är mer vuxen. En respondent hade inte svarat på frågan och en kom inte ihåg hur hon kände sig när hon fick sin första menstruation.

I vår undersökning framkom det att flickorna pratade om menstruationen med många personer som på olika sätt stod henne nära. De som respondenterna helst talade med om menstruation, var mamma, kompisar, och även pappa. En stor del av flickorna upplever menarchén som en personlig händelse och vill dela med sig av menstruationsupplevelsen till sina närmaste (Rembeck & Gunnarsson, 2004). I vår undersökning framkom det att respondenterna helst berättar om menstruationen för modern.

Det kom också fram att menstruationen diskuterades med pappa. En stor del av flickorna i forskningen gjord av Chang, Hayter och Wu, 2009 tyckte det var generande att berätta om

menstruationen till sin pappa. De flesta papporna vill att dottern skall prata om menstruationen med mamman, även om de är frånskilda. (Chang m.fl., 2009) Enligt Rizzo Parse, 2010, visas vördnad i djup uppskattning. Rytmen av att tala eller titta vittnar om det vackra i att vara människa, det skapar mönster i hur man talar eller tiger i det dagliga livet. Rizzo Parse menar också att hos varje individ finns ett uppenbarande-döljande mönster som är något som individen konstant väljer att göra i interaktion med andra människor. (Rizzo Parse, 2010) Enligt skribenterna väljer varje flicka hur mycket och vem de delger information gällande menstruationen. I varje fall finns en del döljande, ingen kan dela med sig av allt. Uppenbarande kan göra flickan sårbar men samtidigt kan hon få känna samhörighet med personen hon pratar med. Detta är ett personligt val och varje flickas val är individuellt, ingen kan bestämma hur mycket hon ska berätta eller inte berätta.

I undersökningen var de flesta av respondenterna lite förberedda inför menarchén. Vissa var knappast eller inte alls förberedda inför den första menstruationen. Ingen av flickorna upplevde att de ändå var väl förberedda inför menarchén. Chang och Chens, 2008, forskade i bland annat hur väl förberedda flickor i grundskolan var vid sin första menstruation. Deras resultat visade att flickor som hade fått mera adekvat information före den första menstruationen upplevde den mera positivt och deras kunskap var större än de som inte hade fått första menssen. (Chang & Chen, 2008) För alla flickor var menstruationen ett känt fenomen innan den personligen inträffade, efter menarchén fick flickorna en egen uppfattning om menstruation och det redan bekanta sågs med nya ögon. Rizzo Parse, 1999, menar att nya möjligheter uppstår och perspektivet kan förändras, eftersom de personligen upplevt menstruation. Den fysiska hälsan kan relateras till kunskapen flickorna hade innan menarchén och efter att den personligen inträffade.

Enligt Aapola, 1994, var kvinnorna i början av 1900-talet i Finland upprörda över menarchén eftersom de inte hade tillräckligt med information. Enligt vår studie kan man tolka att informationsgivandet har blivit bättre. Bland respondenterna upplevdes det ändå rädsla, humörförändring och obehag angående menarchén. Ching-Yu m.fl., 2003, menar att även om flickorna fått användbar information före menarchén, kände de sig sällan väl förberedda på att klara av menstruationen och känslomässigt acceptera situationen.

Skribenterna kunde konstatera i sin enkätundersökning att mamman är en viktig informationskälla för flickan vid frågor om menstruation. Menstruationen diskuterades också med kompisar, syskon, pojkvän och pappa. Men mamma är en person som respondenterna gärna berättar och diskuterar menarchén med, det framkom mest i den aktuella undersökningen. Därför har modern en stor uppgift när det kommer till att kunna förse dottern med korrekt information just när hon behöver det (Kalman, 2003). Attityden mot menstruation överförs lätt från modern till dottern, då också en negativ attityd. Flickan är i behov av goda, kvinnliga modeller eller förebilder när det kommer till menstruation, gällande frågor, funderingar, upplevelser och informationsgivande. (Rembeck, Möller & Gunnarsson, 2006)

I undersökningen framkom att flickorna associerar mer negativa saker om menstruationen än positiva. Bland de positiva sakerna framkom möjligheten att bli gravid och kunna få barn. Att ha menstruation är tecken på att man har god hälsa och vet att kroppen fungerar som den skall. Som positivt listades också att man vet att man inte är gravid. I en studie gjord av Burrows och Johnson, 2005, kom det tydligt fram att flickorna har mer negativa tankar om menarchén än positiva. Positiva saker som kom fram var att man vet att man är frisk samt att man är fertil. (Burrows & Johnson, 2005) I en studie gjord av Orringer och Gahangan, 2010, nämns att flickor tror att gammalt blod och avfall kommer ut ur kroppen när man menstruerar vilket en av respondenterna i den här undersökningen också hade tagit upp som en positiv sak.

Rizzo Parse, 1999, nämner något som möjliggörande-begränsande i sin Human Becoming teori. Enligt skribenterna kan detta tolkas som att flickorna nämnde möjligheten att bli gravid. Menstruationen kan enligt flickorna också begränsa deras vardag och hindra vissa aktiviteter från att utföras. Möjliggörandet samt begränsandet kan vara annorlunda i olika åldrar, exempelvis kan en vuxen kvinna se en graviditet som en möjlighet medan en tonåring ser graviditet som en begränsning. Dessa två begrepp tangerar det positiva och negativa med menstruation.

Illamående, humörsvängningar, irritation och trötthet bland annat listades ut som negativt kring menstruationen. I Burrows och Johnsons, 2005, studie kom de negativa sakerna fram

som en sjukdomskänsla och obehag i skolmiljön under menstruationstiden. I den aktuella studien kom det fram att flickor förknippar menstruation med sjukdom, de flesta nämnde menstruationssmärta som en negativ sak. Av respondenterna var det hälften som upplevde att menstruationen negativt begränsar vardagen och en respondent berättade att den begränsade hennes vardag så pass mycket att hon inte kunde vara i skolan på grund av smärta. Enligt Burrows och Johnson, 2005, ser man menstruationsblodet som något smutsigt, i skribenternas undersökning listade en tredjedel att menstruation är allmänt ofräscht och att det är något äckligt.

## 8.2 Kunskap kring menstruation

Enligt skribenterna kretsar flickornas kunskap om menstruation kring att menstruationen är ett tecken på att man växer och att det är möjligt att bli gravid. Det nämndes också att ägget växer eller stöts ut och det betyder mens. Menstruation kan också betyda, enligt respondenterna, att blod eller avfall kommer ut ur kroppen. Ord som ägg, ägglossning, blod, livmoder, slida, befruktning och barn framkom. Ett svar var relevant och korrekt, de andra visste ungefär hur det går till. Varför svaren var okorrekta berodde bland annat på att orden de använt i svaren inte var korrekta. Till exempel svarades det att äggcellen lossnar och faller ner i slidan. Svaret skulle ha varit mer korrekt om respondenten nämnt att äggcellen lossnar och transporteras genom äggledaren ner till livmodern (Paananen m.fl, 2009). Alla respondenterna svarade dock inte på frågan. I tidigare forskning refererad till av Orringer och Gahagan, 2010, kom fram att 2% av 224 sjätte klassister hade kunnat beskriva menstruationen korrekt fysiologiskt. Tidigare forskare Chang & Chen, 2008, diskuterar i sin forskning om att det är av största vikt att man borde undervisa om ägglossning, var menstruationsblodet kommer ifrån och den totala mängden flickan kan blöda under en menstruation.

I Chang och Chens, 2008, forskning gjordes också en kunskapsdel i deras enkät som skulle få konkret information om flickornas kunskap gällande menstruation. Forskarna hade använt sig av följande frågor: *The total amount of blood lost during a period is about 30 to 100 ml*, och *Women's ovulation time is around the 14th day after the beginning of menses*. Frågorna skulle svaras genom T (true) och F (false). (Chang & Chen, 2008) Liknande

frågor blev använda i denna undersökning. De flesta av respondenterna svarade korrekt på frågan.

Varför informationen är så viktigt är för att kunskap om menstruationen skulle kunna förebygga oväntade tonårsgraviteter, flickorna skulle ha större förståelse av det kvinnliga reproduktionssystemet och för att de skulle kunna vara mera observant vid exempelvis avvikande blödningsmängd. (Chang & Chen, 2008) Precis som i Chang och Chens, 2008, forskning, var kunskapsnivån bland flickorna i skribenternas undersökning relativt låg, på tanke på utbildningen de fått. De fasta frågorna an enkäten gav bättre resultat bland flickorna men den öppna frågan om ”Varför kvinnan menstruerar?” var mera diffus.

I den aktuella undersökningen kom en stor del information om menstruationen både från skolan och hälsovårdaren. Två av tolv fick information om menstruation enbart från skolan och en av 12 fick information enbart från hälsovårdaren och inte från skolan. Det vill säga att en stor del av flickor i Finland får information från skolan och hälsovårdaren. Också i Ching-Yu m.fl, 2003, forskning framkom att modern, lärarna samt hälsovårdaren i skolan ger största delen av all information flickorna får.

I en studie gjord av Chang, Hayter och Wu, 2009, kom det fram att information om menstruationen fås i skolan men endast till en viss del. För många flickor var skolan en dålig källa att få information om menstruationen från. Flickorna tyckte att skolan antingen gav information som de inte hade direkt nytta av eller så kom informationen för sent. Det finns kunskap som flickan får med erfarenhet och genom interaktionen med andra, en sorts kunskap som inte kan läras ut i skolan utan kommer med tiden när flickan behöver den.

Enligt skribenterna kan det hända att flickor som fått menarché behöver mera stöd och information för stunden, när menstruationen är aktuell för att uppleva menstruationen som en mer positiv sak. I skribenternas undersökning tyckte respondenterna att information bör ges om menstruation till flickor om både biologiska och praktiska sakerna som har med menstruationen att göra. Även om de själva tycker att de fått tillräckligt med information och stöd, tycker respondenterna ändå att det är viktigt att informera grundligt om menstruationen. Forskarna Ching- Yu m.fl., 2003, menar att skolan ger stor del av



informationen men ofta glöms den känslomässiga biten kring menstruationen bort och detta resulterar i att flickorna känner sig oförberedda när menarchén inträffar.

## 9 Kritisk granskning

Kritiska granskningen redogör ifall de frågor forskarna använts sig av har besvarats. Den visar också på vilka kriterier som skall uppfyllas för att forskningen skall ses som tillförlitlig. Genom underkategoriseringar: perspektivmedvetenhet, intern logik, etiskt värde och innebördsrikedom och struktur, kommer olika aspekter av arbetets skeden fram och granskar hur skribenterna gått till väga.

Enligt Larsson, 1994, behövs en diskussion för att arbetet inte skall bli privat. Det innebär att det egna tankesättet skärps när man blir tvungen att ta ställning till andra tankesätt än det egna. Genom att kritisera och granska det egna arbetet och arbetsmetoderna upprätthåller man kvaliteten och professionaliteten.

### 9.1 Perspektivmedvetenhet

Varje beskrivning av verkligheten har perspektiv som ligger bakom. Hermeneutiken menar att redan från början har man en förståelse och en föreställning av vad någonting betyder innan själva tolkningen. Förståelsen ändras hela tiden under arbetsprocessen. Genom att förse läsaren med förförståelsen är utgångspunkten i tolkningen mera tydlig. Orsaken till detta är att forskningen skall kunna granskas på ett kritiskt sätt. (Larsson, 1994)

Nästan allt vad forskaren tänkt i förförståelsen kan påverka tolkningen, det gäller då att avgränsa vad som är sannolikt och väsentligt. Detta kommer att utgöra utgångsläget varifrån man närmar sig det som skall tolkas. Ett annat sätt att klargöra förförståelsen är att välja en tolkningsteori och sedan tolka utifrån den valda teorin. Ännu ett tredje tänkbart sätt är att framföra förförståelsen genom egna erfarenheter och åsikter som har varit betydelsefulla i tolkningsprocessen. (Larsson, 1994)

Till förförståelsen i detta arbete hör skribenternas egna erfarenheter och tidigare kunskap kring ämnet. Skribenterna har utgått från Rosemarie Rizzo Parse, 1995, ”The human becoming theory” som utgör en del av förförståelsen. Olika vinklingar och faktorer samt synsätt som påverkar förståelsen av kunskapen kring menstruationen samt hur den upplevs togs med som teoretisk bakgrund. För att utgångspunkten skall framträda så neutral som möjligt får förförståelsen inte färga utgångsläget i allt för stora drag.

## 9.2 Intern logik

Enligt Larsson, 1994, är intern logik något som används flitigt i fram för allt formella sammanhang, exempelvis när det kommer till bedömningar av avhandlingar och andra arbeten. Orsaken till detta är att personen som bedömer inte behöver ha någon grundligare kunskap inom det bestämda ämnet. Man kan se det hela som en harmoni mellan de olika delarna i arbetet, till exempel mellan datainsamling, tidigare forskningar och forskningsfrågorna. Denna harmoni är inte alltid något som förverkligas i praktiken utan metoden som används påverkar alltid resultatet.

Forskningsfrågorna och problemställningarna sammanställdes utgående från forskningens syfte och problemprecisering. Frågorna i frågeformuläret som utformades av skribenterna är samlade från tidigare forskningar och undersökningar. (Partanen, 2011; Gahagan & Orringer, 2010; Stensmar, 2010; Rembeck & Gunnarsson, 2004). Skribenterna valde frågeformuläret som metod för att nå undersökningsspersonerna, bland annat för att använda tiden effektivt samt för att få så mycket information som möjligt insamlat. Genom de kategorier som användes vid data analysen anser skribenterna att frågeformuläret svarar på ställda frågor samt ger svar på frågeställningarna.

## 9.3 Etiskt ansvar

Intresset för ny kunskap skall alltid vägas mot kravet på skydd om integriteten hos personerna som deltagit i forskningen. Det finns ingen tydlig gräns i litteraturen om var en person kan bli igenkänd eller utmärkande, utan detta beslut ligger hos forskaren. Högt

etiskt värde i ett forskningsarbete gör ofta att andra delar i forskningen blir mera bristfälliga, detta på grund av att all den information forskaren fått inte kan användas utan att göra intrång på deltagarnas integritet. (Larsson, 1994)

Den vanligaste metoden att måna om integriteten hos deltagarna i forskningen är genom anonymisering. Forskaren skyddar personerna genom att anonymera platser, individer eller institutioner. En tydlig konflikt mellan validitet och det etiska värdet ställs forskaren åter igen inför genom att välja mellan att ta bort viktigt information eller skydda deltagarna. Varje forskare borde hålla sig till sanningen och vara så sanningsenliga det går när det kommer till forskning och forskningsresultat. Forskare har ett tungt ansvar att hålla resultatet på forskningen sanningsenligt och att ha ett rent samvete när forskningen är klar. (Larsson, 1994)

Alla deltagande i enkätundersökningen var 18 år och blev informerade om att deltagandet är frivilligt och att deras svar kommer förbli anonyma. Skribenterna förklarade också att ifall någon av frågorna var för personlig kunde denna fråga lämnas obesvarad. Metoden för datainsamling vägdes mellan intervju och enkätundersökning. Skribenterna kom fram till att enkätundersökningen skyddar undersökningens integritet bättre i forskningens alla skeden. Detta på grund av att undersökningens person inte behöver vara i direkt kontakt med intervjuaren och kan på det sättet mer fritt svara på frågor som kan beröra känsliga områden.

Skribenterna skyddar undersökningens deltagare genom att anonymisera institutionen de studerar vid samt inriktningen. Skribenterna har tolkat enkätsvaren och analyserat på ett sådant sätt som kunde upprepas igen av en utomstående forskare. Resultatet av forskningen är sanningsenligt.

#### 9.4 Innebördsriktighet och struktur

Innebördsriktigheten talar för att ett arbete skall ha meningar som gestaltar innebörden på ett rikt sätt. Larsson, 1994, skriver att ifall forskaren inte ger en utförlig och detaljrik beskrivning av forskningsfenomenet förlorar analysen innebörden och läsaren vet inte vad

beskrivningen betyder. Motsatsen till innebördsrikedom är god struktur. Den goda strukturen ger en ordenlig och förenklad överblick av forskningen samt lämnar bort överflödiga föreställningar och begrepp. Resonemangen ska lätt kunna följas och därför behövs en röd tråd genom texten. Bra struktur i meningar är att läsaren enkelt kan se vad som är huvudsaken och vad som hör till bisaker.

Strukturen i detta arbete är tydlig, bland annat genom att skribenterna begränsat forskningsområdet till relevant information. Enligt skribenterna finns det en klar röd tråd som går genom hela arbetet. Teoretiska bakgrunden är mera allmänt om menstruation och berör inte forskningsfrågorna direkt men är ändå en viktig och kompletterande del som ger läsaren en uppfattning om vad ämnet handlar om. Arbetets tidigare forskningar berör däremot syftet mera specifikt. Hela arbetet är strukturerat med kategoriseringar vilket gör det klarare för läsaren att följa processen.

## 10 Diskussion

Skribenterna valde att fördjupa sig i upplevelser av och kunskap om menstruation i någon form eftersom båda är intresserade av kvinnokroppen och menstruationen som helhet. Därför fokuserades arbetet på upplevelser kring menstruationen under menarchén samt kunskaperna som finns om menstruation bland flickor som redan fått sin första menstruation.

I början av arbetet visste skribenterna att de ville göra en egen undersökning, fast datainsamlingsmetoden ännu var oklar. Efter att ha vägt de olika alternativen mot varandra kom de fram till att göra en enkätundersökning, eftersom ämnet kan vara känsligt och för att integriteten skall bevaras väl. Det fanns en del information som berörde detta ämne. Men bland tidigare forskningar hittades inga vetenskapliga artiklar från Finland, därför ville skribenterna se om det var samma resultat i Finland angående upplevelser och kunskap om menstruationen.

När skribenterna sammanställde den psykiska utvecklingen hos flickan var det svårt att hitta goda motsvarande svenska definitioner på hur adolescensen delas in. På finska

hittades begrepp, men att översätta dem till exakt svenska var en utmaning. Efter många olika variationer, jämförelser och mest använda definitioner beslöt skribenterna sig för att använda uppdelningen ”tidig adolescens”, ”mellan adolescens” och ”sen adolescens” i arbetet. Likaså fanns det många olika definitioner på åldern för tonåren och när puberteten börjar. Skribenterna beslöt sig för att använda åldrar som mest förekom i annan litteratur och källor skribenterna använt sig av, samt vilka verkade mest trovärdiga och överensstämmande.

Skribenterna visste att de ville göra en egen undersökning men metoden var oklar i början. För att få så bra svar som möjligt skulle intervju varit en metod som skribenterna skulle ha fått mest information ifrån. Eftersom ämnet kan vara känsligt och personligt kom etiken emot och skribenterna funderade på om någon över huvudtaget vill ställa upp. Därför valde skribenterna att använda sig av enkätundersökning trots att undersökningsgruppen var relativt liten. Efter letandet av tidigare enkätundersökningar som innehållsmässigt handlade om samma ämne, plockade skribenterna ihop frågor till en egen enkät som besvarar syftet med detta arbete bäst.

Skribenterna var tacksamma över att så många ville delta i undersökningen och att frågorna besvarades omsorgsfullt. Det som skribenterna var glada över att kom fram i en relativt liten forskningsgrupp, var att flickor även pratar om menstruation med deras pappor. Två av tolv respondenter kunde prata om menstruationen med sina pappor. I tidigare forskning och i annan litteratur kom det tydligt fram att menstruationen är något som flickan ogärna vill dela med sig av till sin far. Men skribenterna fann det intressant att det framkom i forskningen. Skribenterna var också överraskade över att flickorna pratar om menstruationen med sina pappor samt med så många andra närstående personer.

Eftersom flickorna studerade inom social- och hälsovårdsbranschen var skribenterna överraskade av resultaten från kunskapsfrågorna i enkäten. Skribenterna hade förväntat sig mer detaljerad och specifik kunskap om menstruationen med tanke på bland annat anatomi och fysiologikunskaperna som studeranden har. Skribenterna kunde ha utvecklat en fråga i enkätens kunskapsdel, som kunde eventuellt ha lett till ett bättre resultat. En öppen fråga så som ”berätta varför kvinnan menstruerar” kan tolkas på olika sätt och skribenterna var inte

alldeles säkra på efteråt om frågan uppfattades rätt.

Menstruationen sker enbart hos kvinnor, vilket man kunde anta att väcker intresse bland flickor som nyligen börjat menstruera. Den yrkesinriktning flickorna valt ställer högre krav och kunskap av dem än om man valt en annan yrkesinriktning.

Ser man på från vilka källor flickorna fått den information de har borde de antingen ha mera kunskap eller så är det brist på intresse. Elva av respondenterna hade fått information från skolan och 10 från hälsovårdare. Var brister länken i informationsgivandet ifall kunskapen om menstruationen är bristfällig, eller är intresset svalt för detta område?

De känslor och upplevelser som kretsar kring menstruationen för unga flickor är bra att veta för de som har att göra med flickor i menarchéåldern. Därför kan denna forskning tillämpas av sjukvårdspersonal, lärare samt föräldrar. Med tanke på nya studier kunde det vara intressant att forska i varför kunskapen inom anatomi och fysiologi inte intresserar de unga. Fokuserar man i dagens läge mer på sexualuppfostran, sexuellt överförda sjukdomar och prevention än de naturliga förändringarna som sker i kroppen hos flickor under tonåren? Inget specifikt eller mera kunskapsinriktat och användbart kring menstruationen framkom i Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2004, utan menstruationen var inbakad i undervisningen kring fysiologi, uppväxt, utveckling och hälsa. (Utbildningsstyrelsen, 2004)

De enkätfrågor som skribenterna hade använt sig av var redan välbeprövade frågor från tidigare forskningar. Enligt skribenterna besvarades frågeställningarnas frågor i arbetet. Skribenterna själva är nöjda med arbetet även om forskningsresultatet liknade tidigare forskningar. De tidigare forskningarna var gjorda på olika håll i världen och även om skribenterna var medvetna om att det kan förekomma liknande resultat, är resultaten i denna forskning från Finland och därför aktuella just här.

## Litteraturförteckning

Aalberg, V., Siimes, M. A. (1999). *Lapsesta aikuiseksi*. Gummerus.

Aapola, S. (1994). *Ne on alkaneet! Muistoja ensimmäisistä kuukautisista*. Naistutkimus 3/94.

*Allt om pms.* (u.å.). <http://www.alltompms.se/pmspmds> (Hämtat: 11.7.2012).

Burrows, A., Johnson, S. (2005). Girls' experiences of menarche and menstruation. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. Vol. 23, No. 3, August, pp. 235-249. EBSCO. (Hämtat: 3.5.2012).

Chang, Y-T., Chen, Y-C. (2008). Menstrual Health Care Behavior and Associated Factors Among Female Elementary Students in the Hualien Region. *Journal of Nursing Research*. Vol. 16, No. 1. EBSCO. (Hämtat: 17.9.2012).

Chang, Y-T., Hayter, M., Wu, S-C. (2009). A systematic review and meta-ethnography of the qualitative literature: experiences of the menarche. *JCN. Journal of Clinical Nursing*. 2010: 19, 447-460. EBSCO. (Hämtat: 6.3.2012).

Ching-Yu, C., Kyeongra, Y., Shwu-Ru, L. (2003). Taiwanese adolescents' gender differences in knowledge and attitudes towards menstruation. *Nursing and Health Sciences*. 9, 127-134. EBSCO. (Hämtat: 13.12.2012).

Chrisler, J., Zittel, C. (1998). Menarche Stories: Reminiscences of College Students From Lithuania, Malaysia, Sudan, and The United States. *Health Care for Women International*. 19:33-312. EBSCO. (Hämtat: 13.2.2012).

Currentnursing. (2012). *Science of Unitary Human Beings*.

[http://currentnursing.com/nursing\\_theory/unitary\\_human\\_beings.html](http://currentnursing.com/nursing_theory/unitary_human_beings.html) (Hämtat: 16.1.2013).

Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken*. Studentlitteratur.

Diorio, J., Munro, J. (2000). Doing Harm in the Name of Protection: menstruation as a topic for sex education. *Gender and Education*. Vol 12, No. 3 pp. 347-365. EBSCO. (Hämtat: 17.9.2012).

Egidius, H. (1986). *Positivism – fenomenologi – hermeneutik*. Studentlitteratur.

Forsberg, C., Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Bokförlaget Natur och Kultur.

Gahagan, S., Orringer, K. (2010). Adolescent Girls Define Menstruation: A Multiethnic Exploratory Study. *Health Care for Women International*. 31:831-847. EBSCO. (Hämtat: 6.4.2012).

Gaudineau, A., Ehlinger, V., Vayssiere, C., Jouret, B., Arnaud, C., Godeau, E. (2010). Factors associated with early menarche: results from the French Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. *Public Health*. 2010: 10:175. EBSCO. (Hämtat: 15.2.2012).

Hjort, P. (2010). *Menstruation*. Vårdguiden.  
<http://www.vardguiden.se/Tema/Gravid/Befruktning/Menstruation/> (Hämtat: 11.7.2012).

Hwang, P., Nilsson, B. (2004). *Utvecklingspsykologi*. Andra upplagan. Natur och Kultur. Allmänlitteratur.

Härkki, P. (2010). *Kuukautiskivut*. Terveysportti. [http://ezproxy.novia.fi:2071/dtk/ltk/koti?p\\_haku=kuukautiskipu](http://ezproxy.novia.fi:2071/dtk/ltk/koti?p_haku=kuukautiskipu) (Hämtat: 20.9.2012).

Johnson Lutjens, L. R., Butning, S., Marchione, J. (1995). *Omvårdnadsteorier 1*. Studentlitteratur.



Kalman, M. (2003). Taking A Different Path: Menstrual Preparation For Adolescent Girls Living Apart From Their Mothers. *Health Care for Women International*. 24:868-879. EBSCO. (Hämtat: 6.7.2012).

Mannix, Lisa K. (2008) Menstrual-Related Pain Conditions: Dysmenorrhea and Migraine. *Journal of womens health*. Volume 17, Number 5. (Hämtat 15.1.2013).

Marriner Tomey, A., Alligood, M. R. (2006). *Nursing theorists and their work*. Sixth Edition.

Mensbesvär. (u.å.). <http://www.xn--mensbesvr-22a.se/> (Hämtat: 11.7.2012).

Mensbesvär.se. *När du vill minska din mens*. (u.å.). [http://www.xn--mensbesvr-22a.se/fileadmin/uploads/Mensbevar\\_Sweden/pdf/cyklo-f\\_nar\\_du\\_vill\\_minska\\_din\\_mens.pdf](http://www.xn--mensbesvr-22a.se/fileadmin/uploads/Mensbevar_Sweden/pdf/cyklo-f_nar_du_vill_minska_din_mens.pdf) (Hämtat: 11.7.2012).

Niomånader. *Menscykeln*. (2004). <http://www.niomanader.se/content.asp?ID=5> (Hämtat: 11.7.2012).

Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P., Äimälä, A-M. (2009). *Kätilötyö*. Edita Publishing OY.

Patel, R., Davidson, B. (2006). *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur.

*Psykologiska utvecklingen*. (u.å.).

[http://www.fou.nu/info/dir/ansokan/181881/bilder\\_erdas\\_rembeck.pdf](http://www.fou.nu/info/dir/ansokan/181881/bilder_erdas_rembeck.pdf) (Hämtat: 25.9.2012).

Rembeck, G., Gunnarsson, R. (2004). Improving pre- and postmenarcheal 12-year-old girls' attitudes toward menstruation. *Health Care for Woman International*. 25:680-698. EBSCO. (Hämtat: 8.2.2012).

- Rembeck, G., Möller, M., Gunnarsson, R. (2006). Attitudes and feelings towards menstruation and womanhood in girls at menarche. *Acta Paediatrica*. 95: 707-714. EBSCO. (Hämtat: 8.2.2012).
- Rizzo Parse, R. (u.å.) *A Human Becoming Perspective on Quality of Life*. Published by SAGE. (Hämtat: 15.1.2013).
- Rizzo Parse, R. (2010). Human Dignity: A Humanbecoming Ethical Phenomenon. *Nursing Science Quarterly*. 23(3) 257–262. (Hämtat: 15.1.2013).
- Rizzo Parse, R. (1999). *Illuminations: The Human Becoming Theory In Practice and Research*. Jones and Bartlett Publishers. National League for Nursing.
- Rosenbaum, M. (u.å.). *Frågor och svar om mens*. Umo – din ungdomsmottagning på nätet. <http://www.umo.se/Kroppen/Mens/Fragor-och-svar-om-mens/> (Hämtat: 11.7.2012).
- Sonesson, B., Sonesson, G. (2008). *Anatomi och fysiologi*. Fjärde upplagan. Liber AB.
- Tiitinen, A. (2012) *Tietoa potilaalle: Kuukautiskivut*. Terveysportti. [http://ezproxy.novia.fi:2071/dtk/ltk/koti?p\\_haku=kuukautiskivut](http://ezproxy.novia.fi:2071/dtk/ltk/koti?p_haku=kuukautiskivut) (Hämtat: 15.1.2013).
- Utbildningsstyrelsen. (2004). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004*. Vammalan Kirjapaino Oy. (Hämtat: 02.12.2012).
- Villamor, E., Marin, C., Mora-Plazas, M., Baylin, A. (2010) *Vitamin D deficiency and age at menarche: a prospective study*. American Society of Nutrition. <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2011/08/10/ajcn.111.018168.full.pdf+html>. (Hämtat: 19.1.2013).

## Enkätens litteraturförteckning

### Fråga 1

Partanen, M. (2011). *Kajaanin ammattikorkeakoulu. 8.-luokkalaisten kokemuksia kouluterveyhoitajilta saamasta seksuaalikasvatuksesta peruskoulun aikana*. Finland. (Hämtat: 3.7.2012).

### Fråga 2

Gahagan, S., Orringer, K. (2010). Adolescent Girls Define Menstruation: A Multiethnic Exploratory Study. *Health Care for Women International*. 31:831-847. EBSCO. (Hämtat: 6.4.2012).

### Fråga 3

Stensmar, K. (2000). *Gymnasie flickor och menstruation*. Lunds universitet. (Hämtat: 31.8.2012).

### Fråga 4

Kalman, M. (2003). Taking A Different Path: Menstrual Preparation For Adolescent Girls Living Apart From Their Mothers. *Health Care for Women International*. 24:868-879. EBSCO. (Hämtat: 6.7.2012).

Stensmar, K. (2000). *Gymnasie flickor och menstruation*. Lunds universitet. (Hämtat: 31.8.2012).

### Fråga 5

Kalman, M. (2003). Taking A Different Path: Menstrual Preparation For Adolescent Girls Living Apart From Their Mothers. *Health Care for Women International*. 24:868-879. EBSCO. (Hämtat: 6.7.2012).

Stensmar, K. (2000). *Gymnasie flickor och menstruation*. Lunds universitet. (Hämtat: 31.8.2012).

## Fråga 6

Rembeck, G., Gunnarsson, R. (2004). Improving pre- and postmenarcheal 12-year-old girls' attitudes toward menstruation. *Health Care for Women International*. 25:680-698. EBSCO. (Hämtat: 8.2.2012).

Stensmar, K. (2000). *Gymnasie flickor och menstruation*. Lunds universitet. (Hämtat: 31.8.2012).

## Fråga 7

Gahagan, S., Orringer, K. (2010). Adolescent Girls Define Menstruation: A Multiethnic Exploratory Study. *Health Care for Women International*. 31:831-847. EBSCO. (Hämtat: 6.4.2012).

Stensmar, K. (2000). *Gymnasie flickor och menstruation*. Lunds universitet. (Hämtat: 31.8.2012).

## Fråga 8

Stensmar, K. (2000). *Gymnasie flickor och menstruation*. Lunds universitet. (Hämtat: 31.8.2012).

## Fråga 9

Gahagan, S., Orringer, K. (2010). Adolescent Girls Define Menstruation: A Multiethnic Exploratory Study. *Health Care for Women International*. 31:831-847. EBSCO. (Hämtat: 6.4.2012).

Stensmar, K. (2000). *Gymnasie flickor och menstruation*. Lunds universitet. (Hämtat: 31.8.2012).

## Fråga 10

Stensmar, K. (2000). *Gymnasie flickor och menstruation*. Lunds universitet. (Hämtat: 31.8.2012).

## Fråga 11

Kalman, M. (2003). Taking A Different Path: Menstrual Preparation For Adolescent Girls Living Apart From Their Mothers. *Health Care for Women International*. 24:868-879.

EBSCO. (Hämtat: 6.7.2012).

Stensmar, K. (2000). *Gymnasie flickor och menstruation*. Lunds universitet. (Hämtat: 31.8.2012).

## Enkät om menstruation

1. Har du fått din första mens?

Ja \_\_\_\_

Nej \_\_\_\_

2. Om du svarade *nej* på fråga 1, fortsätt till fråga 4. Svarade du *ja* på fråga 1, besvara fråga 2 och 3.

Var var du?

---

Vad gjorde du?

---

Hur kände du dej?

---

Berättade du för någon?

---

Hur gammal var du då?

---

3. Hur förberedd var du på att få mens? Kryssa i!

Väl förberedd

Lite förberedd

Knappast förberedd

Inte alls förberedd

4. Kan du prata om mens med någon? (Gör en lista av personer i viktighetsordning)

---

---

---

---

---

5. Skulle du behöva mera information och/eller stöd om mens?

Ja \_\_\_

Nej \_\_\_

6. Vad är positivt och negativt med mens? Lista!

Positivt +

Negativt -

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

7. Beskriv kort varför kvinnan menstruerar.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Hur mycket tror du att en menstruationsblödning rymmer i genomsnitt?

\_\_\_ 1 dl

\_\_\_ 3 dl

\_\_\_ 5 dl

9. Var eller av vem har du fått information om mens? Kryssa i!

Skolan \_\_\_ Hälsovårdare \_\_\_ Mamma \_\_\_

Syskon \_\_\_ Böcker \_\_\_ Internet \_\_\_ TV \_\_\_

Annat/Annan \_\_\_\_\_ Vad/Vem \_\_\_\_\_ ?

10. När i menstruationscykeln har en kvinna ägglossning?

\_\_\_ Strax före mens

\_\_\_ Ungefär mittemellan två menstruationer

\_\_\_ Direkt efter mens

11. Hur eller på vilket sätt kunde du stöda flickor som ska få eller har fått mens?

---

---

---

---

---

*Tack för ditt svar!*

*Tina & Sonja*



A		B		C		D		E	
1	Artikel	Sökplats	Sökord	Antal träffar	Hämtad				
2	<i>Attitudes and feelings toward menstruation and womanhood in girls at menarché.</i> Rembeck, G. Möller, M. Gunnarsson, R. (2006). Acta Paediatrica. 2006; 95: 707-714.	Ebsco, Cinahl	Feelings, menstruation	37 träffar				08.02.12	
3	<i>Improving pre- and postmenarcheal 12-year-old girls' attitudes toward menstruation.</i> Rembeck, G. Gunnarsson, R. (2004). Health Care for Women International. 2004; 25:680-698.	Ebsco, Cinahl	Menstruation, girls, attitudes	234 träffar				08.02.12	
4	<i>A systematic review and meta-ethnography of the qualitative literature: experiences of the menarche.</i> Chang, Y-T. Hayter, M. Wu, S-C. (2009). JCN. Journal of Clinical Nursing. 2010; 19, 447-460.	Ebsco, Cinahl	Experince, menarché	50 träffar				06.03.12	
5	<i>Factors associated with early menarche: results from the French Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study.</i> Gaudineau, A. Ehlinger, V. Vayssiere, C. Jouret, B. Arnaud, C. Godeau, E. (2010). Public Health 2010; 10:175.	Ebsco, Cinahl	Menarché, girls, school	47 träffar				15.02.12	
6	<i>Taking A Different Path: Menstrual Preparation For Adolescent Girls Living Apart From Their Mothers.</i> Kalman, M. (2003). Health Care for Women International, 24:868-879	Ebsco, Cinahl	Menstruation, experience, mothers	8 träffar				06.05.12	
7	<i>Doing Harm in the Name of Protection: menstruation as a topic for sex education.</i> Diorio, J. Munro, J. (2000). Gender and Education, Vol 12, No. 3 pp. 347-365	Ebsco, Cinahl	Menstruation, knowledge, feelings	78 träffar				17.09.12	

	A	B	C	D	E
8	<i>Menstrual Health Care Behavior and Associated Factors Among Female Elementary Students in the Hualien Region.</i> Chang, Y-T. Chen, Y-C. (2008). Journal of Nursing Research Vol. 16, No. 1, 2008.	Ebsco, Cinahl	Menarché, health care	16 träffar	17.09.12
9	Ching-Yu, C., Kyeongra, Y., Shwu-Ru, L. (2003). Taiwanese adolescents' gender differences in knowledge and attitudes towards menstruation. <i>Nursing and Health Sciences.</i> 2007, 9, 127-134. EBSCO. (Hämtat: 13.12.2012).	Ebsco, Cinahl	Knowledge, attitudes, menstruation	111 träffar	13.12.12
10	<i>Girls' experiences of menarche and menstruation.</i> Burrows, A. Johnson, S. (2005). Journal of Reproductive and Infant Psychology, Vol. 23, No. 3, August 2005, pp. 235-249.	Ebsco, Cinahl	Menstruation, experince, menarché	18 träffar	03.05.12
11	<i>Adolescent Girls Define Menstruation: A Multiethnic Exploratory Study.</i> Orringer, K. Gahagan, S. (2010). Health Care for Women International. 31:831-847, 2010.	Ebsco, Cinahl	Menstruation	1990 träffar	06.05.12
12	<i>Menarche Stories: Reminiscences of College Students From Lithuania, Malaysia, Sudan, and The United States.</i> Chrisler, J. Zittel, C. (1998). Health Care for Women International. 19:33-312, 1998.	Ebsco, Cinahl	Menstruation, menarché	143 träffar	13.02.12

# Utvecklingsarbete

## Flickors upplevelse av första menstruationstiden

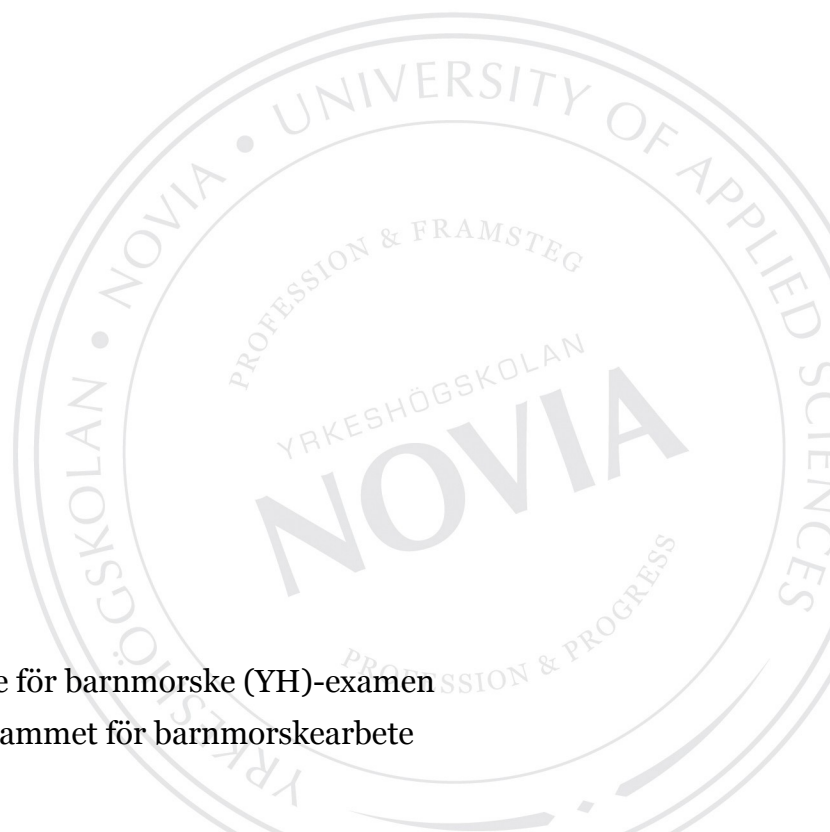
Tina Nyfelt

Sonja Wikström

Utvecklingsarbete för barnmorske (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för barnmorskearbete

Vasa 2013



# UTVECKLINGSARBETE I BARNMORSKEKUNSKAP

Författare: Nyfelt Tina och Wikström Sonja  
Utbildningsprogram och ort: Vård, Vasa  
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Barnmorska  
Handledare: Koskinen Monika

## **Titel: Flickors upplevelser av första menstruationstiden**

---

Datum: 22.6.2013

Sidoantal: 16

Bilagor: 2

---

Syftet med detta utvecklingsarbete är att ge flickor i menarché-åldern en mer positiv upplevelse av den första menstruationen. Genom vägledning om hur man kan stöda och bemöta flickor i menarché-åldern kan vårdare, föräldrar och andra personer göra den första menstruationen till en mer positiv upplevelse för flickan.

Enligt Nyfelt & Wikström, 2013, framkommer det att menstruationen upplevs väldigt negativt och att det finns lite kunskap kring ämnet bland flickor. Därför vill skribenterna dela med sig av hur man kan bemöta och stöda flickor, för att de skulle få en mer positiv upplevelse av första menstruationen. Menstruationen pågår under den största delen av kvinnans liv; som barnmorskestuderanden anser skribenterna därför att den borde få upplevas som en mera naturlig, positiv och behaglig upplevelse.

Utgående från en del av resultatet från examensarbetet ”Från flicka till kvinna” (Nyfelt & Wikström 2013) samt ny litteratur, gör skribenterna upp en modell och framställer en poster. Modellen skall hjälpa de som arbetar med flickor i menarché åldern, att skapa en positiv bild av menarchén. Postern är riktad till flickor i menarché åldern som håller på att få eller fått menstruation. I postern har skribenterna lyft fram viktiga faktorer, som hjälper flickor att hantera både de praktiska och känslosamma aspekterna kring menstruationen.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: menarché, menstruation, positiv upplevelse, handlingsmodell, känslor

---

# KÄTILÖTYÖN KEHITYSTEHTÄVÄ

Tekijät: Nyfelt Tina ja Wikström Sonja  
Koulutusohjelma ja paikkakunta: Hoitoala, Vaasa  
Syventävät opinnot: Kätilö  
Ohjaaja: Koskinen Monika

## Nimike: Tyttöjen kokemuksia ensimmäisistä kuukautisista

---

Päivämäärä: 22.4.2013

Sivumäärä: 16

Liitteet: 2

---

Tämän kehitystehtävän tarkoituksena on auttaa menarkea-ikäisiä tyttöjä saamaan mahdollisimman positiivisen kokemuksen ensimmäisistä kuukautisista. Ohjauksen kautta henkilöt kuten hoitajat, vanhemmat ja muut aikuiset jotka ovat tekemisissä menarkea ikäisten tyttöjen kanssa, voivat tukea tyttöjä jotta he saisivat mahdollisimman positiivisen kokemuksen kuukautisista.

Nyfelt ja Wikström, 2013, mukaan, ensimmäiset kuukautiset koetaan yleensä negatiivisena. Tyttöillä on myös vähän tietoa aiheesta. Kirjoittajat haluavat siksi syventyä aiheeseen ja esitellä miten tyttöjä voisi tukea ja auttaa niin että kuukautiset koettaisiin positiivisempina. Kuukautiset ovat merkittävä osa naisen elämää ja näin kätilöopiskelijoina tuntuu että kuukautisista pitäisi luoda positiivinen ja luonnollinen kokemus.

Nyfelt & Wikström, 2013 ”Tytöstä naiseksi” opinnäytetyön pohjalta, sekä uutta tietoa käyttäen, kirjoittajat ovat luoneet toimintamallin sekä posterin. Toimintamalli on tarkoitettu olemaan tukena henkilöitä varten, jotka ovat tekemisissä menarkea ikäisten tyttöjen kanssa, jotta he voisivat auttaa luomaan heille mahdollisimman positiivisen kuvan ensimmäisistä kuukautisista. Posterin on suunnattu menarkea ikäisille tytöille, jotta he saisivat tukea kuukautisiin liittyvistä käytännön ja tunne-elämään liittyvistä asioista.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: menarkea, kuukautiset, positiivinen kokemus, toimintamalli, tunteet

---

## **EXPERT KNOWLEDGE IN MIDWIFERY**

Author: Nyfelt Tina and Wikström Sonja

Degree Programme: Nursing, Vasa

Specialization: Midwifery

Supervisors: Koskinen Monika

**Title: Girls' experience of their first menstruation**

---

Date: 22.6.2013

Number of pages: 16

Appendices: 2

---

The aim of this developmental work, is to give menarchéal girls a more positive experience of their first menstruation. Carers, parents and persons can make the first menstruation a more positive experience for a girl through guidance for how to support and respond to menarcheal girls.

According to Nyfelt & Wikström, 2013, menstruation is experienced very negatively and there is little knowledge concerning the subject among girls. The authors would, therefore, like to share how one can respond to and support girls, so that they can get a more positive experience of their first menstruation. A woman menstruates many years of her life, so, as midwifery students, authors believe that the experience of menstruation should be a more natural, positive and pleasant experience.

Based on a part of the results from the thesis "From adolescent to adult in females" (Nyfelt & Wikström 2013) and new literature, the writers will make a model and a poster. The model will help people who are working with the menarchéal girls, to help them create a positive image of menarché. The poster is intended for menarchéal girls. The poster highlights important factors which will help girls to manage both the practical and emotional aspects of menstruation.

---

Language: Swedish

Key words: menarché, menstruation, positive experience, operating model, feelings

---

# Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
2 Syfte och frågeställning.....	2
3 Bakgrund.....	2
4 Metod.....	5
4.1 Modell.....	5
4.2 Poster.....	6
4.3 Praktiskt genomförande.....	7
5 Resultat.....	8
5.1 Handlingsmodell.....	9
5.2 Poster.....	11
6 Kritisk diskussion.....	11
Litteraturförteckning.....	14
Bilaga 1.....	15
Bilaga 2.....	16

## 1 Inledning

Detta utvecklingsarbete är en utveckling och fördjupning av lärdomsprovet ”*Från flicka till kvinna. En kvalitativ studie om hur menarché upplevs.*” (Nyfelt & Wikström 2013). Utvecklingsarbetet innehåller en modell för hur exempelvis hälsovårdare, föräldrar och personer som arbetar tillsammans med flickor i menarché-åldern skall kunna stöda och bemöta flickorna. Utöver modellen gör skribenterna också en poster riktad till flickorna.

I lärdomsprovet som detta utvecklingsarbete grundar sig på (Nyfelt & Wikström 2013) fanns intressanta resultat som skribenterna valde att fördjupa sig i. Lärdomsprovet utfördes med hjälp av en enkätstudie som sista årets närvårdarstuderande svarade på. Enkäten innehöll både öppna och slutna frågor och utfördes på en ort i Österbotten i Finland. Respondenterna som deltog i undersökningen uppsöktes via deras skola. Respondenterna och skribenterna går på olika skolor.

I resultatet från lärdomsprovet (Nyfelt & Wikström 2013) framkommer att respondenterna anser sig ha fått tillräckligt med information om menstruationen men kände sig ändå inte väl förberedda när menarchén inträffade. Menarchén upplevs oftast mera negativt än positivt (Nyfelt & Wikström 2013). Skribenterna ville därför fokusera på hur handlingsmodellen och postern kan ge flickorna en mera positiv upplevelse. Skribenterna vill utforma ett material som skall ge vårdare, föräldrar och personer som kommer i kontakt med flickor i menarchéåldern något att referera till. Postern görs för att ge flickorna den mest väsentliga och nödvändiga informationen de kan behöva i den stund de börjar menstruera, på ett positivt och stödjande sätt.

Litteratur och källor som skribenterna använt sig av är resultat från lärdomsprovet (Nyfelt & Wikström 2013) och ny vetenskaplig forskning, samt annan litteratur som berört ämnet på ett användbart sätt.



## 2 Syfte och frågeställning

Syftet med utvecklingsarbetet är att ge flickor i menarché-åldern en mer positiv upplevelse av den första menstruationen. Genom vägledning om hur man kan stöda och bemöta flickor i menarché-åldern kan vårdare, föräldrar och personer göra första menstruationen till en mer positiv upplevelse för flickan. Med hjälp av resultatet från skribenternas examensarbete "Från flicka till kvinna" samt ny information och litteratur skall skribenterna utforma en handlingsmodell samt en poster.

Frågeställningarna är följande:

1. Att stöda flickor i menarché åldern genom en handlingsmodell, så att upplevelsen av menstruation blir mer positiv
2. Viktigt för flickor att veta om menstruation för att den skall upplevas mera positiv

## 3 Bakgrund

I en undersökning kom det fram att flickorna själva tycker det är viktigt att berätta varför man har menstruation och vad det innebär (Nyfelt & Wikström 2013). För att skapa en mer positiv upplevelse skall man därför poängtera att det är normalt för flickan att få mens och att det är ett tecken på att kroppen fungerar. Bland de positiva sakerna i undersökningen nämndes möjligheten att bli gravid. Flickorna tycker också att det är ett tecken på att man blivit mera vuxen och kvinnlig när man fått mens. (Nyfelt&Wikström, 2013) Enligt finländska källor (Aalberg & Siimes 1999) samt (Wehkalampi & Dunkel 2009) ligger medelåldern för den första menstruationen för finländska flickor kring 13 år.

Nyfelt och Wikström ansåg att kunskapen kring menstruationens fysiologi var relativt låg bland flickorna (Nyfelt & Wikström 2013). Få flickor vet ur en fysiologisk synvinkel vad som händer i kroppen när man menstruerar och vad menstruationscykeln innebär. Menstruation är ett tecken på att kroppen fungerar som den skall och borde ses som något naturligt. Undervisningen och stödandet kring menstruationen borde ge en positiv bild, inte avskräcka.

I skribenternas examensarbete upplevde en stor del att menarchén är något negativt eller skämmande (Nyfelt & Wikström 2013). Ingen i skribenternas examensarbete upplevde sig vara väl förberedda på att få menstruation. Trots detta ansåg endast en av respondenterna att hon skulle behövt mera information om, och stöd kring, menstruation. Flickorna hade, i första hand, fått information om menstruationen från skolan, hälsovårdaren och modern. Därför vore det viktigt att kunna stöda flickan på rätt sätt, så att menarchén kunde upplevas mer positivt. Respondenterna skulle lista positiva och negativa aspekter av menstruationen och listan med negativa saker var i många fall mycket längre än den positiva listan. Flickor har en negativ bild av menstruerandet i allmänhet (Nyfelt & Wikström 2013).

När det kommer till det praktiska, som menstruationsskydd och eventuella smärtor eller obehag i samband med menstruationen borde informationen vara lättförståelig, lättillgänglig och korrekt. (Nyfelt & Wikström 2013) Personen som fått kontakt med flickan och kan berätta om menstruationen skall också nämna om bindor och andra skydd som kan användas vid menstruation. (Mayo Clinical Staff 2011; Fielding, u.å.) Det kan vara en god idé att demonstrera hur de används och be flickan prova på olika typer för att hitta det skydd som passar henne bäst. Praktiska saker kring menstruationen samt hur man sköter om sin hygien under menstruationsblödningen kan man också berätta om.

Det framkom också från examensarbetet, att majoriteten pratar med sin mamma om frågor kring menstruationen (Nyfelt & Wikström 2013). Detta ställer krav på modern, hon skall kunna ge adekvat och korrekt information för att flickan skall få det stöd hon behöver. Ofast vänder sig flickan till någon hon känner sig trygg med och kan lita på när det

kommer till frågor kring menstruation (Fielding u.å). Denna person är i många fall modern. Attityden som flickan har till menstruation kan i många fall grunda sig i vilken attityd exempelvis modern har (Rembeck, Möller & Gunnarsson 2006). När flickan börjar menstruera behövs goda kvinnliga förebilder som kan ge henne det stöd hon behöver kring funderingar och upplevelser av menstruationen. Detta är viktigt för att menstruationen skall bli en positiv upplevelse. (Rembeck, Möller & Gunnarsson 2006; Fakhri m.fl. 2012)

Stödet är oerhört viktigt kring den tiden då flickan får sin första menstruation (Nyfelt & Wikström 2013). Ifall flickan har frågor, bör man vara öppen och svara ärligt. Ifall flickan inte har några frågor är det bra om personen i fråga börjar prata om menstruationen. Att sprida informationen om menstruationen över flera konversationer istället för att berätta allt under ett och samma tillfälle är viktigt. Ibland kan det hända att flickan inte vill prata om menstruationen men det är viktigt att inte ge upp, eftersom det är viktigt att hon får fakta och information från säkra källor. Majoriteten av alla flickor pratar om menstruation med sina vänner och syskon men informationen kan i bland vara felaktig eller bristfällig. Det är viktigt att flickan får korrekt information som en god grund. (Mayo Clinical Staff 2011)

Det finns inga klara riktlinjer för i vilken ordning, när eller hur man skall tala med flickan - detta är upp till flickan och informatören. Men frågor eller aspekter som borde beröras är frågor som: Vad är menstruation? Gör det ont? När börjar menstruationen? Hur känns det? Vad skall jag göra när den kommer? Vad skall jag göra om jag inte är hemma? Vet alla om att jag har fått mens? Hur länge kommer jag att ha menstruation? Vad är en "normal" menstruation? Hur förbereder jag mig för menstruationen? Detta kan flickan själv fråga eller så är det informatören som berör ämnena. (Mayo Clinical Staff 2011; Fielding, u.å.)

Skribenterna vill understryka vikten av att ge en positiv bild av menstruationen. Kunskap och förberedelse kan ge en mer positiv upplevelse av menstruationen. Även om mamman är en viktig informatör, så pratar flickor även med andra personer om mens. (Nyfelt & Wikström 2013) Första menstruationen är en viktig händelse i flickans liv och den borde få upplevas positivt. Den sakliga informationen kring menstruation är viktig, men den

psykiska delen är minst lika viktig. (Mayo Clinical Staff 2011)

## 4 Metod

Följande kapitel kommer att förklara hur man utformar en modell samt hur man gör en poster. Modellen och postern kommer vara de metoder skribenterna använder sig av för att genomföra detta utvecklingsarbete.

### 4.1 Modell

För att kunna ställa och besvara frågor, behövs ett redskap. Detta redskap kan vara en modell av något slag, ett kunskapsmönster med vars hjälp fakta kan produceras. Med hjälp av en modell kan man identifiera fakta som är viktig och hur den skall hanteras. Modelltänkande är naturligt. Man måste kunna tänka i modeller och med hjälp av teorier. Man bör skapa ett underlag för en handling så att man enklare kan hantera ett händelseförlopp. Detta kallas för en modell. (Eriksson & Wiedersheim-Paul 1999)

Det är svårt att veta exakt vilka faktorer som en modell skall innehålla. Det är även svårt att veta vilka faktorer som bör sorteras bort och vilka som är bra att ha med, det vill säga huruvida modellen är bra eller dålig. Det går inte att ställa krav på vad en modell skall innehålla eftersom modeller är olika. Det beror på vad modellen skall användas till, vem som använder modellen och i vilket sammanhang. En praktisk förförståelse kan underlätta modellkonstruktionen. (Eriksson & Wiedersheim-Paul 1999)

Vissa allmänna krav kan ändå ställas. En modell blir inte bättre ju mer verklighetstrogen den är. Ett viktigt syfte med en modell är att ge underlag för en handling. En modell skall också vara lätt att hantera. Den skall vara enkel och snabb så att man kan pröva hur olika handlingsalternativ fungerar, utan att man behöver genomföra den praktiskt. På så sätt

slipper man riskera experiment. (Eriksson & Wiedersheim-Paul 1999)

Viktigt med en modell är att den kan användas för de ändamål den är gjord, att den uppfyller sina syften. Alla modeller har sina brister eftersom de inte kan innehålla alla egenskaper som behövs för att resultatet skall fungera. Det finns olika slags typer av modeller man kan tillämpa sig av: verbal modell, schematisk modell och matematisk modell. (Eriksson & Wiedersheim-Paul 1999)

Den modell som passar bäst när det kommer till stödandet och diskussioner kring menstruation är verbal kommunikationsmodell. En verbal dialog eller kommunikation sker mellan två eller flera personer. Det finns i första hand tre stora typer av kommunikation som räknas vid möten människor emellan. Av dessa tre är kroppsspråk den största och dit hör ögonkontakt, ställning och gester. Den andra typen är röstkvalitet och den tredje typen är innehållet och de ord som används i konversationen. (Mehrabian 1981)

## 4.2 Poster

En poster är ett sätt att publicera ett resultat på. En poster innehåller de viktigaste delarna av ett resultat och framställs i affisch format. Detta resultat kan presenteras på utvalda ställen eller vid en viss tidpunkt. (Nyberg 2000). Med postern kan man tävla om människors uppmärksamhet. Den skall vara intressant och så klar som möjligt. (Karolinska institutet 2010). Syftet med en poster är att delge information till människor, även till en större folkmängd under en obegränsad tid. Postern är ett bra hjälpmedel när man vill ge ut ny information. (Taiteen ja Kulttuurin Tutkimuksen laitos u.å.)

När man börjar göra en poster, måste man fundera på varför och vad man vill göra postern om. För det mesta är syftet med en presentation att skapa förståelse men man kan också provocera, väcka tankar och skapa intresse. (Eriksson & Wiedersheim-Paul 1999). Det är också viktigt att veta för vem man gör postern och var den kan publiceras. Man bör ta hänsyn till hur postern skall se ut: text, bild, färg, storlek, indirekt- och direkt

kommunikation. (Taiteen ja Kulttuurin Tutkimuksen laitos u.å.)

### 4.3 Praktiskt genomförande

Skribenterna valde att göra en handlingsmodell som kunde hjälpa personer som är i kontakt med flickor i menarché åldern. Idén med handlingsmodellen är att ta fram saker som kan skapa en mer positiv bild av första menstruationen, i fall de hamnar i en situation där de har möjligheten att stöda. Att göra en modell ställer inga stora krav, utan den kan byggas upp i enlighet med ämnet och på det sätt den är till störst hjälp. Skribenterna valde att använda sig av en verbal modell, eftersom innehållet i handlingsmodellen huvudsakligen handlar om rådgivning vilket bäst kan presenteras med fria ord. (Eriksson & Wiedersheim-Paul 1999) Detta redskap skall ge det stöd som personen behöver när det kommer till att samtala om menstruation med menarchéala flickor.

Som den andra produkten ville skribenterna göra en poster som når flickorna i menarché åldern. Syftet med postern är att delge information som skribenterna anser vara användbar för att göra menstruationen till en positiv och trygg upplevelse. Postern gjordes genom att använda programmen Photoshop och Office. När man gör en poster är det bra att samla allt material, bilder och text innan man börjar. Postern ritades först på papper för att skribenterna skulle kunna utforma och fundera över layouten. Skribenterna prövade sig fram med att arbeta med själva bildprogrammet också. Rubriken skall helst vara versal och vara skriven med tillräckligt stor font, så att texten kan ses från långt håll (Karolinska institutet, 2010). Det har skribenterna också tagit i hänsyn i posterns layout.

När postern framställdes funderade skribenterna på vilken layout på postern som bäst når fram till målgruppen. Bakgrunden och färgerna spelar en stor roll i hur flickorna reagerar på postern. Skribenterna valde att använda en varm rosa färg i postern, som enligt skribenternas egna erfarenheter, fångar unga flickors uppmärksamhet. Textens innehåll och

utformning gjorde med stor noggrannhet, för att skribenterna ville att flickorna skulle få nytta av postern och att den skulle vara till hjälp. Lätt att förstå och tilltalande, var något som skribenterna försökte uppnå.

Skribenterna började med att göra upp en klar plan för hur de skulle genomföra arbetet och planerade olika delar skilt men med helheten i åtanke. Skribenterna har gjort vissa delar av utvecklingsarbetet på varsitt håll men delarna har alltid blivit genomlästa och diskuterade av båda. Under tiden utvecklingsarbetet blev skrivet befann sig skribenterna på olika orter eller i olika länder. Därför har skribenterna hållit kontakten genom telefonsamtal, mail eller Skype. Enligt skribenterna har detta sätt fungerat bra och resultatet av utvecklingsarbetet är tillfredställande.

Materialet till utvecklingsarbetet, handlingsmodellen och postern har hittats i skribenternas examensarbete, litteratur, vetenskapliga artiklar, artiklar och internetsidor. Skribenterna har sökt vetenskapliga artiklar med metasökning på Yrkeshögskolans Novias virtuella informationssökningssystem NELLI (National Electronic Library Interface). Allt material har kommit från säkra källor.

## 5 Resultat

Utgående från en del av resultatet från examensarbetet ”Från flicka till kvinna” (Nyfelt & Wikström 2013) samt ny litteratur, gör skribenterna upp en modell och framställer en poster. Modellen skall hjälpa de som arbetar med flickor i menarché åldern, att skapa en positiv bild av menarchén. Postern är riktad till flickor i menarché åldern som håller på att få eller fått menstruation. I postern har skribenterna lyft fram viktiga faktorer, som hjälper flickor att hantera både de praktiska och känslsamma aspekterna kring menstruationen.

## 5.1 Handlingsmodell

### Bilaga 1

#### **Varför får flickor menstruation?**

Menstruation är ett steg i processen att utvecklas till kvinna. När menstruationen har börjat är det möjligt att bli gravid genom att ha samlag. När flickan får menstruation betyder det ändå inte att flickan är psykiskt beredd för att ha samlag eller att bli gravid. Menstruation är ett tecken på att kroppen fungerar normalt och är något naturligt. Det är en fin sak att få menstruation och den borde få upplevas som något speciellt!

#### **När får flickor menstruation?**

I Finland, så som i andra västerländska länder, är medelåldern för menarché runt 13 år. Detta kan variera från flicka till flicka. När flickans mor fick sin första menstruation kan också påverka när dottern får sin menstruation. Ett tecken på att menarchén är på kommande är att kroppen förändras. Brösten utvecklas, behåring under armarna och på vulva börjar växa och segt sekret utsöndras mer rikligt från slidan.

#### **Vad händer i kroppen under menstruationen?**

Få flickor vet vad som egentligen sker i kroppen under menstruationen och varför det kommer blod. Därför är det viktigt att berätta för henne vad som sker i kroppen på ett sätt så att hon förstår, men också är korrekt. När flickan får menstruation för första gången, startar en så kallad menstruationscykel som oftast varar i 28 dagar. När blödningen börjar är det menstruationscykelns första dag.

Under menstruationscykelns hel del i kroppen. Kort sammanfattat så mognar ett ägg och vandrar via äggledaren till livmodern där en slemhinna byggts upp. Under en kort tid kan ägget bli befruktat, sker inte befruktningen så kommer ägget ut vid en menstruationsblödning. Allt detta styrs av hormoner. Menstruationsblödningen består av



blod och slem, slemmet är slemhinnan som byggts upp i livmodern för att kunna ta emot ett befruktat ägg, denna slemhinna stöts ut ifall inget ägg befruktas.

Under de två första åren kan flickans menstruation vara oregelbunden, detta är normalt. Antal dagar som flickan blöder kan variera, likaså kan menstruationscykelns längd variera. Mängden mensblod under en menstruationsblödning är kring 1 dl, vissa blöder mera och vissa mindre.

### **Vad skall man göra under menstruationen?**

När blödningen uppstår skall flickan använda binda, tampong, menskopp eller andra skydd för att blodet inte skall komma på kläderna. Ingen kan veta när första menstruationen börjar och därför är det bra att bära med sig skydd i väskan. Det är bra att berätta och visa hur skydden fungerar och hur gamla skydd skall hanteras. Det är viktigt att ta hand om sin hygien och byta skydd med jämna mellanrum och tvätta underlivet. Även om man blöder är det möjligt att göra olika aktiviteter och vara med på gymnastiken. Simning kan öka risk för infektioner och därför är det bra att undvika simning under de dagar man blöder.

### **Gör det ont att ha menstruation?**

I samband med menstruationsblödningen kan det uppkomma smärta i magen, ryggen, låren eller huvudet. Det är vanligt och orsakas av ett hormon som kallas prostaglandin. Smärtan kan börja tidigare än själva blödningen och kan vara ett tecken på att mensen börjar snart. Smärtan kan vara krampliknande, speciellt i magen, eftersom livmodern drar sig samman för att blodet skall komma ut.

Det finns olika sätt att lindra smärtan och vad som hjälper bäst är individuellt. Rörelse och motion kan lindra smärtan eftersom blodet då flödar snabbare och syresättningen i kroppen blir bättre. Att dricka mycket vatten gör att ämnesomsättningen blir livligare vilket också kan hjälpa mot smärta. Vissa tycker att det är skönt att vila och ligga stilla. Varma vätedynor eller en varm dusch kan också hjälpa. En del flickor använder läkemedel för att lindra menstruationssmärtan. Som smärtlindring mot menstruationssmärtan används anti-inflammatoriska preparat som till exempel Ibuprofen, som minskar produktionen av

prostaglandiner, men Paracetamol kan också användas i fall Ibuprofen inte passar.

### **Stöd under menstruationen?**

Den biologiska och sociala utvecklingen hos flickan går sällan hand i hand. Därför är det viktigt att stöda flickan i menarché-åldern. Att få menstruation är ett första steg mot att bli kvinna. Till detta hör att bekanta sig med kärlekslivet, sexualiteten och fundera på moderskapet. En vuxen persons inställning till menstruation kan överföras till flickans - därför är det viktigt att kunna prata om menstruationen öppet och naturligt. Flickan kan ha olika känslor under menstruationen och känslorna kan växla mellan skratt och gråt. Det är normalt, eftersom hormonerna i flickans kropp orsakar detta. Det är viktigt att finnas där som stöd och berätta att detta hör till, men det blir bättre.

## 5.2 Poster

### Bilaga 2

## 6 Kritisk diskussion

Skribenternas examensarbete (Nyfelt & Wikström, 2013) kunde användas fritt för det fortsättande utvecklingsarbetet. Beställaren av examensarbetet hade inga krav på hur utvecklingsarbetet skulle utformas, vilket gav skribenterna fria händer att framställa utvecklingsarbetet och dess produkter. Eftersom det fanns två skribenter bakom detta utvecklingsarbete skulle det göras två olika produkter. Skribenterna hade enbart tankar på hur de skulle vilja utveckla sitt examensarbete under examensarbetets skrivprocess. Olika idéer kring utvecklingsarbetet diskuterades, men de slutgiltiga produkterna bestämdes först före själva idén för utvecklingsarbetet skrevs.

I skribenternas examensarbete framkom av undersökningen att respondenterna ville ha mera stöd, mera användbar information om praktiska saker kring mensen samt hur man själv stöder (Nyfelt & Wikström 2013). Det var i första hand detta svar från respondenterna som fångade skribenternas intresse att spinna vidare på ämnet. Hur ämnet skulle tangeras var till en början oklart men skribenterna är nöjda med resultatet av utvecklingsarbetet.

Under examensarbetets och utvecklingsarbetets gång, har skribenterna insett hur viktigt stödet kring menstruationen är. Man kunde tänka sig att det bara handlar om menstruation, men mensen är kopplad till många andra faktorer som är aktuella i flickans liv. Första menstruationen är starkt sammankopplat med bland annat pubertet och att växa upp. Den fysiska, psykiska och sociala uppväxten går sällan hand i hand. Stöd kring menstruationen kan också ge en mera positiv bild av att växa upp. Att växa upp kan i många fall kan kännas skrämmande och representerar något okänt. Att stöda flickan så att hon får en mer positiv upplevelse av första menstruationen är inte svårt eller utmanande. Det handlar om att gå igenom saker som hör till mens grundligt, lättförståeligt, korrekt och i lugn och ro. Enligt skribenterna är det bra att möta flickan som enskilt och inte bara i en grupp.

Skribenterna började med att samla in ny kunskap om ämnet och tog sedan fram den kunskap som de hade sammanställt i examensarbetet. Det som skribenterna ansåg vara viktigt var hur flickorna själv skulle stöda och informera andra flickor om menstruationen. De faktorer som skribenterna ville ta fram i detta utvecklingsarbete, för att skapa en positiv upplevelse av mensen, utformades i enlighet med de nyckelord som framträdde.

Eftersom skribenterna vill nå fram de vuxna som flickor i menarchéåldern har i sin närhet beslöt sig skribenterna att utforma en handlingsmodell som hjälper dem att lyfta fram saker som är viktiga med tanke på att skapa en positiv upplevelse om menstruationen. För flickorna utformade skribenterna en poster med kunskap och positiva uttryck om menstruationen.

Skribenterna anser, att mera tid skulle ha förbättrat resultatet av utvecklingsarbetet

ytterligare. Det fanns bara en begränsad tid att reflektera över arbetet och låta det mogna, eftersom inlämningsdatum måste tas i beaktande. Det som skribenterna är mest nöjda över är hur engagerade båda två var i arbetet trots att de var på olika orter under hela arbetets gång. Det som kunde utvecklas mera är produkterna av arbetet, te.x postern och handlingsmodellen. På grund av den pressade tidtabellen upplevde skribenterna att den tid som de gärna reseverat för reflektioner och tankar kring produkterna fanns inte. Att planera en god grund för handlingsmodellen och få den uppbyggd på ett tillfredställande sätt var det som skribenterna upplevde som svårast. Skribenterna har under utvecklingsarbetets gång, framför allt fått upp ögonen för vikten av stödet kring menstruationen. Innan utvecklingsarbetet påbörjades hade skribenterna skrivit klart sitt examensarbete och hade alla processer i färskt minne. Detta var till stor hjälp för bland annat planeringen och struktureringen av detta arbete. Utvecklingsarbetets delar var lättare att planera och bygga upp än examensarbetets, och skribenterna upplever därför att arbetsprocessen gick smidigt, utan större missförstånd. Skribenterna anser att arbetets produkter svarar på de frågeställningar som stod som grund för utvecklingsarbetet.

Den etiska aspekten i detta arbete har varit ihågkommen under hela arbetsprocessen. Skribenterna har reflekterat över ifall innehållet på något sätt är kränkande, eller om anonymiteten bryts. Efter noggrann genomgång och med detta i åtanke i skrivande stund menar skribenterna att arbetet inte bryter mot några etiska regler.

Detta utvecklingsarbete kan komma till nytta för både menarchéala flickor och personer som skall stöda dessa. Handlingsmodellen stöder personer i att förse flickor med möjligheten till en fin upplevelse av den första menstruationen.

## Litteraturförteckning

Eriksson, L. T. Wiedersheim-Paul, F. (1999). *Att utreda, forska och rapportera*. Malmö: Liber.

Fakhri, M. Hamzehgardeshi, Z. Azam Hajikhani Golchin, N. Komili, A. (2012). Promoting menstrual health among persian adolescent girls from low socioeconomic backgrounds: a quasi-experimental study. *BMC Public Health*. 2013, 12:193. EBSCO. (Hämtat: 30.1.2013.)

Fielding, R. L. (u.å). *For Parents or Guardians. Mother to Daughter: A Guide to Handling Your Childs First Period*.

[http://www.stayfree.com/teens\\_parents\\_or\\_guardians](http://www.stayfree.com/teens_parents_or_guardians) (Hämtat: 24.2.2013.)

Mayo Clinical Staff. (2011). *Menstruation: Preparing your preteen for her period*.

<http://www.mayoclinic.com/health/menstruation/FL00040/NSECTIONGROUP=2>

(Hämtat: 21.2.2013.)

Mehrabian, A. (1981). *Silent messages: Implicit communication of emotions and attitudes*.

Belmont, CA: Wadsworth.

<http://www.businessballs.com/mehrabiancommunications.htm> (Hämtat: 27.2.2013.)

Nyberg, R. (2000). *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar*. Lund: Studentlitteratur.

Taiteen ja Kulttuurin Tutkimuksen laitos. TAIKU.

<http://www.arthis.jyu.fi/digicult/posteri/posteri/index.html> (Hämtat: 25.2.2013.)

Stedt, P. (2010). *Tips för posterdesign*. Bildmakarna. Karolinska Institutet.

[http://bildmakarna.kib.ki.se/posters/tips/index\\_se.html](http://bildmakarna.kib.ki.se/posters/tips/index_se.html) (Hämtat: 25.2.2013.)

## Bilaga 1

“Att få mens är spännande -  
Du håller på bli kvinna”

### Handlingsmodell för stödande av flickor I menarché-åldern

#### Varför får flickor menstruation?

Menstruation är ett steg i processen att utvecklas till kvinna. När menstruationen har börjat är det möjligt att bli gravid genom att ha samlag. När flickan får menstruation betyder det ändå inte att flickan är psykiskt beredd för att ha samlag eller att bli gravid. Menstruation är ett tecken på att kroppen fungerar normalt och är något naturligt. Det är en fin sak att få menstruation och den borde få upplevas som något speciellt!

#### När får flickor menstruation?

I Finland, så som i andra västerländska länder, är medelåldern för menarché runt 13 år. Detta kan variera från flicka till flicka. När flickans mor fick sin första menstruation kan också påverka när dottern får sin menstruation. Ett tecken på att menarchén är på kommande är att kroppen förändras. Brösten utvecklas, behåring under armarna och på vulva börjar växa och segt sekret utsöndras mer rikligt från slidan.

#### Vad händer i kroppen under menstruationen?

Få flickor vet vad som egentligen sker i kroppen under menstruationen och varför det kommer blod. Därför är det viktigt att berätta för henne vad som sker i kroppen på ett sätt så att hon förstår, men också är korrekt. När flickan får menstruation för första gången, startar en så kallad menstruationscykel som oftast varar i 28 dagar. När blödningscykeln börjar är det menstruationscykelns första dag.

Under menstruationscykeln sker en hel del i kroppen. Kort sammanfattat så mognar ett ägg och vandrar via äggledaren till livmodern där en slemhinna byggs upp. Under en kort tid kan ägget bli befruktat, sker inte befruktningen så kommer ägget ut vid en menstruationsblödning. Allt detta styrs av hormoner. Menstruationsblödningscykeln består av blod och slem, slemmet är slemhinnan som byggs upp i livmodern för att kunna ta emot ett befruktat ägg, denna slemhinna stöts ut ifall inget ägg befruktas.

Under de två första åren kan flickans menstruation vara oregelbunden, detta är normalt. Antal dagar som flickan blöder kan variera, likaså kan menstruationscykelns längd variera. Mängden mensblod under en menstruationsblödning är kring 1 dl, vissa blöder mera och vissa mindre.

#### Vad skall man göra under menstruationen?

När blödningscykeln uppstår skall flickan använda binda, tampong, menskopp eller andra skydd för att blodet inte skall komma på kläderna. Ingen kan veta när första menstruationen börjar och därför är det bra att bära med sig skydd i väskan. Det är bra att berätta och visa hur skydden fungerar och hur gamla skydd skall hanteras. Det är viktigt att ta hand om sin hygien och byta skydd med jämna mellanrum och tvätta underlivet. Även om man blöder är det möjligt att göra olika aktiviteter och vara med på gymnasstiken. Simning kan öka risken för infektioner och därför är det bra att undvika simning under de dagar man blöder.

#### Gör det ont att ha menstruation?

I samband med menstruationsblödningscykeln kan det uppkomma smärta i magen, ryggen, låren eller huvudet. Det är vanligt och orsakas av ett hormon som kallas prostaglandin. Smärtan kan börja tidigare än själva blödningscykeln och kan vara ett tecken på att mensens börjar snart. Smärtan kan vara krampliknande, speciellt i magen, eftersom livmodern drar sig samman för att blodet skall komma ut.

Det finns olika sätt att lindra smärtan och vad som hjälper bäst är individuellt. Rörelse och motion kan lindra smärtan eftersom blodet då flödar snabbare och syresättningen i kroppen blir bättre. Att dricka mycket vatten gör att ämnesomsättningen blir livligare vilket också kan hjälpa mot smärta. Vissa tycker att det är skönt att vila och ligga stilla. Värma vätedynor eller en varm dusch kan också hjälpa. En del flickor använder läkemedel för att lindra menstruationsmärtan. Som smärtlindring mot menstruationsmärtan används anti-inflammatoriska preparat som till exempel Ibuprofen, som minskar produktionen av prostaglandiner, men Paracetamol kan också användas i fall Ibuprofen inte passar.

#### Stöd under menstruationen?

Den biologiska och sociala utvecklingen hos flickan går sällan hand i hand. Därför är det viktigt att stöda flickan i menarché-åldern. Att få menstruation är ett första steg mot att bli kvinna. Till detta hör att bekanta sig med kärlekslivet, sexualiteten och fundera på moderskapet. En vuxen persons inställning till menstruation kan överföras till flickans - därför är det viktigt att kunna prata om menstruationen öppet och naturligt. Flickan kan ha olika känslor under menstruationen och känslorna kan växla mellan skratt och gråt. Det är normalt, eftersom hormoner i flickans kropp orsakar detta. Det är viktigt att finnas där som stöd och berätta att detta hör till, men det blir bättre.

Utvecklingsarbete 2013  
Tina Nyfelt & Sonja Wikström  
Yrkeshögskolan Novia

Har du fått mens?

# GRATTIS!

Det är naturligt och ett tecken på att din kropp fungerar!

**Binda – Tampong – Menskopp**

*Ingen ser och ingen vet när du har mens*

Vad händer i kroppen?

- ♥ Du har en menstruationscykel som varar i ca 28 dagar.
- ♥ När mensen börjar är det första dagen på menstruationscykeln.
- ♥ I mitten av menstruationscykeln har du ägglossning, ett ägg lossnar från äggstocken och vandrar ner till livmodern.
- ♥ Om ägget befruktas på vägen, kan du bli gravid.
- ♥ Under menstruationscykeln byggs det upp en slemhinna i livmoderns vägg där befruktade ägget kan växa.
- ♥ Om ägget inte blir befruktat stöts slemhinnan ut, och det är menstruationsblödningen.

Funderar du på något kring mensen? Våga fråga!

Hur länge blöder jag? Vad kan jag göra om jag har ont? Kan jag simma?

Humörssvängningar? – det är vanligt och beror på att menstruationscykeln styrs av hormoner

Att få mens är spännande – Du håller på att bli kvinna

