



Tidig pubertet behöver inte leda till problem

Svenska flickor går in i puberteten allt tidigare. Övervikt tros vara en orsak. För den som vill skjuta upp puberteten finns behandling att få, men det behöver inte vara negativt att utvecklas tidigt.

I DAG ÄR MEDELÅLDERN för att få sin första mens strax under 13 år för svenska flickor. Men under de senaste 100 åren har det skett en förskjutning av puberteten. Olle Söder är professor i barnmedicin och arbetar med hormonsjukdomar hos barn. Han har varit med och lett ett EU-projekt som visat att flickor går in i puberteten allt tidigare. Orsaken tros vara fetmaepedemin. I USA har man sett att puberteten har kommit i gång allt tidigare under de senaste 20 åren, samtidigt som barn, under samma period, blivit allt med överviktiga. I Europa märks inte trenden lika tydligt eftersom fetman inte är lika utbredd.



Text:
Ylva Larsson
ylva.larsson@unt.se
018-478 15 26



Foto:
Robert Henriksson

– Vi tror att övervikt har en koppling till tidig pubertet hos flickor. Hos pojkar tycks övervikt göra att puberteten startar senare i stället, säger Olle Söder.

Tidpunkten för när man får sin första mens är också ärftligt och tiden kring puberteten är för många en känslig tid. Många flickor som går in i puberteten tidigt kommer till Astrid Lindgrens barnsjukhus för att få hjälp av Olle Söder. Med hormonbehandlingar som stänger av könshormonerna i hjärnan kan man skjuta upp puberteten några år.

– De flesta som får mens vid åtta års ålder har bara en tidigt ställd klocka i hjärnan, men det kan vara jobbigt att få mens i lågstadiet. Om man redan skiljer sig från gruppen på något sätt, om man är adopterad till exempel, kan det vara extra känsligt, säger Olle Söder.

TIDIGARE HAR MAN TROTT att de flickor som går in i puberteten tidigare än sina jämnåriga kamrater har en större risk att drabbas av olika problem, till exempel övervikt, alkoholavvändning och kriminalitet. Men Théré-

se Skoog som forskat vid Örebro universitet delar inte den uppfattningen. Hennes avhandling, om hur tidig pubertet påverkar flickor, visar att flickor som utvecklas tidigare än sina jämnåriga kompisar inte alls behöver få problem senare.

– Vad vi kom fram till var att det rör sig om en viss typ av grupp som får problem. Tidig pubertet är inte den enda förklaringen, säger Thérése Skoog.

UNDERSÖKNINGEN VISAR att flera faktorer spelar in för att flickorna ska råka illa ut. De flickor som utvecklas tidigt och dessutom åter mycket riskerar att bli överviktiga, men det är inte enbart den tidiga puberteten som orsakar övervikten. En annan koppling man såg var att flickor som utvecklas tidigt oftare har sex tidigare än sina jämnåriga kompisar.

– När man utvecklas tidigare än sina jämnåriga kompisar är det vanligt att man känner sig annorlunda, och också äldre. Då är det vanligt att man söker sig till äldre kompisars, förklarar Thérése Skoog.

När man som ung flicka umgås med de äldre kan man ta efter deras beteende och leva som de gör. Om alla ens äldre kompisar dricker alkohol och har sex finns det en större risk att man själv gör det även om man är yngre.

För att flickorna inte ska hamna i den grupp som får problem tror Thérése Skoog att det är viktigt att föräldrarna är vaksamma på vad som sker.

– Föräldrar till tidigt utvecklade flickor kontrollerar dem mindre än deras jämnåriga kompisar och låter dem till exempel ofta vara ute lite senare på kvällarna. Som förälder kanske man tänker att, hon ser vuxen ut, så hon behöver inte oss längre, på samma sätt som föräldrar till senare utvecklade flickor tänker, säger Thérése Skoog.

I stället tycker hon att man som förälder kan tänka på att flickor som är tidigt utvecklade kanske behöver extra mycket stöd från sina föräldrar.

Olle Söder säger att varje fall av tidig

pubertet är unikt och att man på Astrid Lindgrens barnsjukhus inte behandlar flickor av automatik. Föräldrarnas reaktioner och oro är ofta en anledning till behandling.

– De flesta har tidigt pubertet i släkten och har själva varit med om det. Vissa tycker att det har varit förskräckligt medan andra tycker att det har varit helt okej. Många föräldrar vill inte att deras barn ska bli vuxna för tidigt, säger Olle Söder.

GUN REMBECK som är barnmorska och har forskat kring pubertet säger att föräldrarnas reaktioner är viktiga under den känsliga tiden kring puberteten. Hennes avhandling visar att det är viktigt att vuxna vågar prata med flickorna om hur de förändras när de går in i puberteten. Att våga ge svar på svåra frågor kan förbättra flickors självuppfattning och stärka deras självförtroende. Många flickor i mellanstadiet vet redan en del om sex även om de inte har egna erfarenheter. Flickorna i studien var alla i 12-års åldern och många upplevde att de vuxna inte lyssnade och att de inte ville veta av att flickorna faktiskt kunde en del om sex.

– Många uppfattade att de vuxna försökte värja sig från att prata om puberteten, mens och sex på grund av att de trodde att det skulle påskynda deras sexdebut. Jag tror att pojkar har lättare att få svar på sina frågor, säger Gun Rembeck.

Eftersom flickor utvecklas olika och hamnar i puberteten olika snabbt kan det vara svårt att veta när det är dags

att prata om kroppen, mens och sexualitet. Gun Rembeck anser att det är viktigt att prata med sina barn om att alla utvecklas olika för att de inte ska känna sig konstiga för att de utvecklas tidigt till exempel.

Studien visar att det är bra att prata med flickor om mens redan innan de har fått sin första mens. Mammans egna attityd till mens kan i sin tur påverka flickans syn på mens.

– Det är viktigt att mamman är nyanserad i det hon säger eftersom mens betyder så mycket mer än det som är besvärligt, till exempel att mogna till kvinna och få en helt ny kropp som flickan ska vara stolt över, förklarar Gun Rembeck.

PAPPANS INSTÄLLNING till mens spelar också stor roll för flickornas syn på mens.

– Det är ofta svårare för papporna att prata om mens och pubertet med flickor för de tycker inte att de kan något. Men det gör skillnad hur pappan reagerar när dottern får mens första gången. Det är bra att gratulera henne för att skapa en positiv stämning, säger Gun Rembeck.

Endast tio procent av flickorna i studien kände att de kunde prata med sin pappa om mens. De flickor som kunde prata med sin pappa om mens hade en mer positiv och öppen inställning utåt i fråga om mens. De tyckte inte att det var lika pinsamt att köpa bindor och tamponger till exempel och de vågade visa utåt, för det andra könet att de hade fått mens.

För att eleverna ska förstå att alla är olika tycker Christina Cederberg som är skolsköterska på Almtunaskolan i Uppsala.



MÅNGA FRÅGOR. Christina Cederberg som är skolsköterska på Almtunaskolan får många frågor från oroliga

elever om längd och vikt. Hon försöker förklara för eleverna att alla är olika och att det inte finns något som är "normalt".

Viktigt att anses normal i mellanstadiet

När kroppen förändras och humöret svänger är det många som tänker: Är jag normal? För en skolsköterska på mellanstadiet är det en vanlig fråga.

– Man vill inte skilja sig från sina kompisar, säger Christina Cederberg som jobbar på Almtunaskolan i Uppsala.

I MELLANSTADIET är det vanligt att frågor om kroppen och puberteten dyker upp. Christina Cederberg som är skolsköterska får många frågor av elever om längd och vikt.

– I den här åldern är det väldigt viktigt att vara normal, men jag brukar säga att det inte finns något som är normalt. Jag brukar fråga eleverna hur deras föräldrar ser ut och ofta är det ju så att är man lång själv så har man en förälder som är lång, säger hon.

För att eleverna ska förstå att alla är olika tycker Christina Cederberg att det är viktigt att för-

klara att det är vanligt så att det inte känner sig ensamma, även om de andra klasskamraterna inte har fått mens, säger Lena Wilhelmsson.

HON UPPLIVER att ungdomar är både nyfikna och oroliga över de förändringar som sker när de går in i puberteten. I samband med att skolklasser besöker ungdomsmottagningen och får lära sig om kroppen och puberteten kommer det ofta upp frågor.

– Många är oroliga över mens och undrar när den kommer. Några känner inte igen sig själva när kroppen förändras och man blir rundare om stjärten, säger Lena Wilhelmsson.

PÅ ALMTUNASKOLAN har man samtal i tjej- och killgrupper i årskurs fem. Eleverna får skriva anonyma lappar med frågor till skolsköterskan Christina Cederberg

"Många är oroliga över mens och undrar när den kommer. Några känner inte igen sig själva när kroppen förändras."

som sedan läser upp frågorna. De allra flesta frågorna handlar om mens. Varför har man mens, varför är den röd och varför har man ont i magen när man har mens, är några av frågorna som Christina Cederberg brukar få. Frågor om behåring, hygien och humör är också vanliga.

– Många tycker att det är skämmigt att fråga föräldrarna, då är jag en bra ventil, säger hon.

För att eleverna trots allt ska känna att de kan prata med sina föräldrar brukar Christina Cederberg påminna om att föräldrarna själva har gått igenom samma sak. Ibland ringer föräldrar till henne för att ställa frågor om deras barns utveckling. Ofta är det samma frågor som eleverna har, om längd och vikt och vad som är normalt.

Ylva Larsson
ylva.larsson@unt.se 018-478 15 26

Enkla förändringar
Jul i huset på 15 minuter

2 för 500,-

Alla exklusiva satin- och percalebäddset 150x210 cm (ord. pris från 399,-/st)



199,-

Duk Jaquardvävd, 150x300 cm (ord. pris från 299,-)



2 för 99,-

Handdukar 50x70 cm (ord. pris 79,-/st)

Finns i 4 storlekar och 15 färger

living®



Hemtex

Gäller t.o.m. 24/12 2008 med reservation för slutförsäljning och lokala avvikelser. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Hemtex webshop - alltid öppet www.hemtex.com.