



# Menstruação depois de uma Lesão de Medula Espinhal

Após uma lesão de medula espinhal (LME), a menstruação pode parar por algum tempo por causa do choque do lesionamento. O termo amenorréia se usa para descrever a paragem provisória do seu ciclo mensal se não estiver grávida ou na menopausa. A menstruação geralmente começa a vir outra vez dentro de uns três a seis meses depois da sua LME. Uma vez que o seu período regressa, a duração do seu ciclo, o fluxo e por quanto tempo dura, geralmente permanece igual ao seu ciclo pré-lesionamento. Se o seu ciclo mudou já antes de sofrer a sua lesão, talvez precise usar um calendário ou um aplicativo para acompanhar o seu ciclo.

Talvez tenha estes sintomas durante o seu período:

- fadiga,
- câimbras abdominais,
- desconforto lombar ou
- inchaço nas pernas

Isto pode ser semelhante ao que já tinha antes da sua lesão de medula espinhal.

Alguns problemas menstruais que podem acontecer por causa da sua lesão são:

- Espasmos na bexiga
- Sintomas Autónomos (transpiração, ficar corada, dor de cabeça, ou arrepios)
- Espasmos musculares.

Se o seu nível de lesão é T6 completo or acima, talvez tenha Disreflexia Autonômica (DA) por causa da dor pré-menstrual e câimbras (também conhecida por Síndrome Pré-Menstrual - SPM). A Disreflexia Autonômica pode ser igual aos sintomas da SPM. A DA pode acontecer quando colocar ou retirar um tampão. Uma vez que o tampão está no lugar, os sintomas desaparecem. Outras razões para a DA pode ser que o tampão desceu, está demasiado cheio ou tem pressão do absorvente ou da cueca (calcinha).

Contactar seu Doutor ou Enfermeiro para mais informações.

©2022 University Health Network - Toronto Rehab. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

**CUIDADOS PESSOAIS**

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Se1-2022-03-11

# Menstruação depois de uma Lesão de Medula Espinhal

## Maneiras para controlar o seu período

### Tampões

Conforme o seu nível da lesão e habilidade de funcionamento, talvez queira usar tampões. Também talvez precise de alguma ajuda de um provedor de saúde ou membro da família para inseri-lo e retirá-lo.



Talvez seja uma melhor opção usar tampões para manter a sua pele seca. O seu nível de funcionamento determinará se precisará de ajuda para os seus cuidados pessoais e se conseguirá trocar o tampão enquanto estiver sentada na cadeira de rodas ou se vai ser preciso se transferir de volta para a cama. Os tampões não costumam se mexer ou sair quando se transferir.

Derivado à mudança na sensação, pode ser difícil sentir se está a vazar ou se o tampão foi inserido corretamente. Talvez tenha que usar um absorvente acompanhado por um tampão nos dias de mais fluxo sanguíneo. Terá que trocar o seu tampão com mais frequência do que antes da sua lesão. Trocar o tampão com mais frequência também pode ajudar a evitar que tenha a DA. O Síndrome de Choque Tóxico é uma doença perigosa causada por não trocar os tampões com frequência.

Os tampões podem tornar a cateterização intermitente ou permanente mais limpa durante o seu período—limpa-se menos e há menos vazamento, e assim ajuda a evitar infecções na bexiga.

### Absorventes higiênicos

Talvez seja mais fácil usar um absorvente higiênico ou reusável se tiver a função da mão limitada. Um absorvente higiênico pode ser mais fácil de colocar na sua cueca (calcinha). Utilizar absorventes com asas pode ajudar a manter o absorvente no lugar durante as transferências e a posicionar-se.



Contactar seu Doutor ou Enfermeiro para mais informações.

©2022 University Health Network - Toronto Rehab. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

CUIDADOS PESSOAIS

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Se1-2022-03-11

# Menstruação depois de uma Lesão de Medula Espinhal

Verifique regularmente a pele se está irritada ou com marcas de pressão entre as pernas por causa do absorvente. Mantenha a pele limpa e seca para prevenir a ruptura da pele.

Coloque o absorvente de forma justa e atrás na direção do seu ânus, porque o sangue tem a tendência de correr nessa direção quando está sentada. Semelhante aos absorventes higiênicos, pode usar absorventes para incontinência ou fraldas descartáveis durante o seu período.

## Cuecas (Calcinhas) Próprias para o Período

Cuecas (calcinhas) próprias para o período parecem iguais às normais. Foram feitas para manter a umidade afastada da sua pele à medida que absorvem o seu sangue menstrual. O tecido das cuecas para períodos protege a sua roupa de ficar manchada com sangue. Verifique se tem sinais de áreas de pressão onde a costura bate com a pele.



## Coletores Menstruais

Os coletores menstruais são copos flexíveis de silicone. Insira o coletor dentro da vagina e à volta do colo do útero para colher o sangue. Esvazie o coletor na sanita depois de retirá-lo. A função completa da mão fará mais fácil retirar o coletor e esvazia-lo na sanita.



O coletor menstrual talvez não seja a melhor solução para si se tem um cateter da sua cadeira. O ângulo necessário para poder tirar o coletor e o risco de derramar torna isto difícil para algumas pessoas.

Há aparelhos e produtos disponíveis online para ajudá-la a gerir o seu período. Fale com o seu provedor de saúde.

Contactar seu Doutor ou Enfermeiro para mais informações.

©2022 University Health Network - Toronto Rehab. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

**CUIDADOS PESSOAIS**

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Se1-2022-03-11



# Menstruação depois de uma Lesão de Medula Espinhal

Talvez escolha em não ter o seu período e queira experimentar o Dispositivo Intrauterino (DIU) ou o Anticoncepcional Oral (a pílula). Cada uma destas opções podem ter efeitos secundários depois da LME. Fale com o seu fisiatra, ginecologista ou médico sobre a melhor opção para si.

## Cuidados com a Bexiga

Cuidará da sua bexiga da mesma maneira, e limpe bem a área da vagina.

Se tem um cateter permanente, será difícil colocar um absorvente grosso à volta do cateter. Pode tentar cortar o absorvente ao meio para que o tubo do cateter possa caber. Pode haver uma maior incidência de feridas de pressão nos lábios derivado aos cateteres permanentes durante o seu período.

## Fertilidade

A fertilidade e gravidez são possíveis depois de ter uma LME. Uma vez que o seu ciclo menstrual regular regressa, ainda é possível engravidar. A sua fertilidade não mudou, portanto ainda é necessário o anticoncepcional. A sua equipa de saúde poderá ajudá-la com a melhor opção de anticoncepcional para si.

Contactar seu Doutor ou Enfermeiro para mais informações.

©2022 University Health Network - Toronto Rehab. Todos os direitos reservados. **Isenção de Responsabilidade:** A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

CUIDADOS PESSOAIS

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Se1-2022-03-11