



Proctosoll®



E-book

EMORROIDI E GRAVIDANZA

consigli per neo e
future mamme.



Emorroidi esterne in gravidanza: consigli per le mamme.

Se siamo in dolce attesa, potrebbe capitarci di essere interessate da **malattia emorroidaria**. La comparsa di emorroidi esterne in gravidanza riguarda molte di noi: non vi sono conseguenze per il feto e non c'è rischio di **emorroidi nei neonati**, ma è accompagnata da una **sintomatologia fastidiosa**.

L'insorgenza di emorroidi esterne in gravidanza può rendere difficoltoso e spiacevole un periodo delicato ed emozionante per la futura mamma. **Conoscere cause e sintomi** della patologia emorroidaria potrà aiutarci a **prevenire e ad alleviare il disagio**.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Per prevenire e contrastare l'insorgenza di ragadi anali ed emorroidi esterne in gravidanza dobbiamo prestare attenzione alla scelta di una **dieta adeguata** per idratarci e favorire la naturale **regolarità intestinale**, assumendo il giusto apporto di **fibre e acqua**. Meglio evitare invece cibi irritanti, astringenti e lassativi che possono causare o aggravare l'infiammazione della zona ano-rettale.



Dieta sconsigliata

Insaccati

Abuso di **spezie piccanti**

Cioccolato

Cibi grassi e fritti

Caffè, tè, alcolici, superalcolici



Dieta consigliata

Frutta

Verdura

1,5/2 litri di acqua al giorno

Tisane

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Un'altra buona pratica da seguire per **prevenire e alleviare le emorroidi esterne in gravidanza** è svolgere una leggera e costante **attività fisica**, che favorisca la circolazione sanguigna, la naturale regolarità intestinale e che rafforzi i muscoli del bacino e del pavimento pelvico **in vista del parto**. A questo scopo, può risultare utile praticare **alcune posizioni yoga mirate**.



Posizioni yoga sconsigliate

Posture supine o invertite, soprattutto dal secondo trimestre fino a fine gravidanza



Posizioni yoga consigliate

Posizioni (o asana) sedute e in piedi, soprattutto nel primo trimestre.

Ricordiamo di non trascorrere troppo tempo sedute e di utilizzare validi **cuscini ortopedici per emorroidi esterne**, in modo da alleggerire il peso sulla zona ano-rettale, già gravata dal feto.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Non sottovalutiamo l'importanza di un **abbigliamento** adeguato alla nostra condizione di gestanti, soprattutto per quanto riguarda la **biancheria intima**: sia per arginare il fastidio doloroso della malattia emorroidaria, sia per prevenirne l'insorgenza, sarà necessario scegliere **indumenti comodi**, che agevolino i nostri movimenti e non comprimano la fascia pelvica.



Abbigliamento sconsigliato

fibre sintetiche (poliestere,
elastan, polipropilene)
Tessuti **colorati**



Abbigliamento consigliato

fibre naturali (cotone, seta,
lino, lana)
Biancheria di colore bianco



Il problema delle emorroidi esterne può comparire all'**inizio della gravidanza**, per via di modificazioni ormonali, ma raggiunge il suo **culmine a fine gravidanza e al momento del parto** a causa della forte sollecitazione a carico del pavimento pelvico durante la fase espulsiva: si parla infatti di "**crisi emorroidaria**". Dovremo cercare di individuare posizioni che facilitino la fuoriuscita del feto, evitando di aggravare la **pressione sul bacino**, per limitare il **disagio del disturbo emorroidario** o contrastarne la comparsa:



Posizioni sconsigliate

- Accovacciate
- Semidistese
- In piedi
- Sedute sulla poltrona da parto



Posizioni consigliate

- Carponi per allargare il bacino
- Genupettorale per alleviare il dolore lombare
- Stese sul fianco per alleggerire la pressione sul pavimento pelvico

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Il problema delle emorroidi esterne in gravidanza dovrebbe risolversi con il parto. Potrebbe capitare, però, di soffrire di **emorroidi esterne post-partum**, come conseguenza di una fase espulsiva lunga e faticosa. Non spaventiamoci: sono molti i rimedi che possiamo adottare per limitare il problema.

Effettuare una **corretta detersione intima** è una buona soluzione per alleviare la **sintomatologia emorroidaria** e prevenirne la comparsa.

L'utilizzo di una **pomata per emorroidi esterne** ad uso locale contribuirà a ridurre il disagio del disturbo emorroidario tramite **l'azione combinata dei suoi principi attivi**: chiediamo consiglio al nostro medico per l'utilizzo in gravidanza o durante l'allattamento.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



E i nostri bimbi? Le emorroidi nei neonati e lattanti sono da escludere, ma i nostri **figli più grandicelli** possono essere interessati da emorroidi esterne: la malattia emorroidaria non è ereditaria, ma ne è stata riconosciuta una certa **familiarità**. Non allarmiamoci e consultiamo il pediatra per ricevere indicazioni mirate ed esaustive.

Vuoi saperne di più su queste tematiche? Leggi gli approfondimenti su Emorroidi e Gravidanza sul sito www.proctosoll.it.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



EMORROIDI E GRAVIDANZA

CONSIGLI



La gravidanza può indurre e aggravare le emorroidi, soprattutto in coincidenza del parto



insaccati
cioccolato
cibi fritti e grassi
caffè, tè e alcolici
parto semidistesa
parto in piedi
biancheria colorata
tessuti sintetici



frutta
verdura
tisane
acqua 2 litri al dì
parto carponi
parto sul fianco
intimo bianco
tessuti naturali

Chiedi al tuo medico prima di utilizzare Proctosoll



**TRIPLICE
AZIONE**

Azione
anestetica locale

Azione
antinfiammatoria

Azione
anticoagulante



Per le tue emorroidi ti consigliamo una visita dal tuo medico

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE

Proctosoll®



È un medicinale a base di benzocaina,
idrocortisone acetato ed eparina sodica.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 27/03/2018