



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**<sup>®</sup>  
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**<sup>®</sup>  
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**<sup>®</sup>  
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**<sup>®</sup>  
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**<sup>®</sup>  
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](http://www.proctosoll.it).*

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE





**Proctosoll**<sup>®</sup>  
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 di  
parto carponi  
parto sul fianco  
intimo bianco  
tessuti naturali

Chiedi al tuo medico prima di utilizzare Proctosoll



Azione  
anestetica locale

Azione  
antinfiammatoria

Azione  
anticoagulante



Per le tue emorroidi ti consigliamo una visita dal tuo medico

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
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