



Proctosoll®



E-book

EMORROIDI E GRAVIDANZA

consigli per neo e
future 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[®]



Malattia emorroidaria e fattori predisponenti: scopriamo di più

Le emorroidi sono **cuscinetti di tessuto vascolare**, fisiologicamente presenti all'interno del canale anale. La loro funzione è mantenere la continenza fecale. Le emorroidi diventano patologiche quando sono gonfie e infiammate, dando luogo alla malattia emorroidaria e a sintomi quali dolore, prurito e senso di pesantezza a livello ano-rettale.

Proctosoll[®]



Non sono ancora del tutto chiare le **cause della patologia emorroidaria**: si parla infatti di eziologia multifattoriale. È comunque possibile individuare **tre motivi scatenanti**:

1. Indebolimento del tessuto del canale anale.
2. Alterazione del flusso sanguigno.
3. Traumi a carico della mucosa rettale.

Inoltre, è possibile individuare alcuni **fattori predisponenti**, tra i quali la gravidanza stessa e il parto.

Infatti, l'**alterazione dei livelli ormonali** può rallentare le fisiologiche attività intestinali, aumentare la fragilità capillare (i cuscinetti emorroidari sono ricchi di vasi sanguigni) e favorire la comparsa della patologia emorroidaria.

Proctosoll[®]



È però soprattutto durante il **terzo e ultimo trimestre di gravidanza** che i cuscinetti emorroidari possono gonfiarsi e infiammarsi, per via dell'aumento del volume dell'utero, dovuto all'aumento delle dimensioni del feto.

Talvolta il momento del parto rappresenta l'evento che può scatenare una vera e propria crisi **emorroidaria**, dovuta alle vigorose spinte per far fuoriuscire il feto. Lo **sforzo espulsivo** può causare prolasso emorroidario e infiammazione delle emorroidi.

Proctosoll[®]



Dieta regolare: contrastiamo l'insorgenza di emorroidi patologiche in gravidanza

Per **prevenire e contrastare l'insorgenza di 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'inflammatione della zona ano-rettale.

Proctosoll[®]



Ecco come orientarci.



Dieta sconsigliata

Alimenti astringenti (tè,
limone, frutta acerba)

Cibi irritanti (cioccolato,
fritti, insaccati, dolciumi)

Alimenti lassativi (caffè,
eccesso di fibre, alcolici,
superalcolici)



Dieta consigliata

Frutta e verdura secondo
tollerabilità (30-35 g al dì)
1,5/2 litri di acqua al dì



Preveniamo la patologia emorroidaria in gravidanza con una leggera attività fisica

Ricordiamo di **non trascorrere troppo tempo sedute** e non passare troppo tempo sul WC, ma si sgranchirci le gambe di tanto in tanto e **utilizzare validi cuscini ortopedici** per emorroidi esterne, in modo da alleggerire il peso sulla zona anorettale, già gravata dal feto.

Proctosoll[®]



Una buona pratica da seguire per prevenire e alleviare le emorroidi esterne in gravidanza è **svolgere una leggera e costante attività fisica**, con questi obiettivi:

- Favorire la circolazione sanguigna;
- Promuovere la naturale regolarità intestinale;
- Rafforzare i muscoli del bacino e del pavimento pelvico in vista del parto.

Possiamo svolgere alcuni esercizi mirati a rafforzare il pavimento pelvico. In posizione supina, si **contraggono simultaneamente i muscoli perineali** per almeno cinque secondi e, dopo alcuni istanti di riposo, si ripete l'esercizio. Possiamo individuare i muscoli perineali contraendoli come se dovessimo trattenere l'urina: sono proprio quelli che dovremo allenare.



Questi esercizi ci torneranno utili per rafforzare il pavimento pelvico in vista del parto.



Abitudini sconsigliate

Trascorrere troppo tempo sedute

Passare lungo tempo sul WC



Abitudini consigliate

Sgranchirsi le gambe e usare cuscini ortopedici

Esercizi di rafforzamento del pavimento pelvico



Inoltre, **lo yoga può venirci in aiuto in dolce attesa.** Attenzione, però: non tutte le posizioni (o asana) sono indicate in gravidanza, specie se siamo soggette a infiammazione delle emorroidi. Ecco come orientarci:



Posizioni yoga sconsigliate

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



Posizioni yoga sconsigliate

Posizioni sedute e in piedi, soprattutto nel primo trimestre



La scelta del giusto vestiario: sì a comodità e tessuti naturali

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

Proctosoll[®]



Emorroidi al momento del parto: le posizioni più indicate in fase espulsiva

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.

Proctosoll[®]



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



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 un **buon rimedio** per alleviare la sintomatologia emorroidaria e prevenirne la comparsa.

Proctosoll[®]



Emorroidi nei bambini: come comportarsi?

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. L'insorgenza di **malattia emorroidaria** nei bambini è imputabile alle medesime concause che espongono noi adulti a tale disturbo (alterazioni delle funzioni intestinali, sedentarietà, alimentazione non equilibrata, etc).

Proctosoll[®]



Ecco i principali segnali che ci lancia il nostro piccolo:

- **Il pianto.** Se il bimbo interessato da disturbo emorroidario non parla ancora, **manifesterà il suo fastidio piangendo**, soprattutto al momento dell'evacuazione.
- **Sangue nelle feci.** Potremmo notare la presenza di **qualche traccia di sangue nelle feci**; non lasciamoci spaventare e chiediamo subito consiglio al **pediatra**.
- **Frequenza e tempo di evacuazione.** Se il bimbo è abbastanza grande da recarsi in bagno autonomamente, dovremo **osservare il suo comportamento**: se impiega molto tempo potrebbe avere **difficoltà a evacuare** a causa di **stitichezza**; viceversa, se il piccolo si reca al bagno frequentemente potrebbe avere la **diarrea**.

Proctosoll[®]



Per arginare il disturbo emorroidario nei bambini, la prima cosa da fare è imporre al bambino una **dieta ricca di fibre, acqua e succhi** (per contrastare il rischio di disidratazione) e povera di cibo- spazzatura. Privilegiamo quindi frutta e verdura, anche in forma di passato, minestrine e purea se il piccolo non mangia volentieri questi alimenti. Consultiamo il **medico di base o il pediatra** per la determinazione della corretta grammatura dei cibi.



Dieta bimbi sconsigliata

Cibo spazzatura (cibi irritanti, cibi grassi e fritti, merendine, dolci industriali)

Bibite gassate e zuccherine



Dieta bimbi consigliata

Frutta e verdura in forma di passati, minestrine e purea

Acqua e succhi di frutta

Proctosoll[®]



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

Proctosoll[®]



PROCTOSOLL

UN PRONTO SOLLIEVO DALLE EMORROIDI
PUOI SCEGLIERE UN RIMEDIO CON O SENZA MEDICINALE



PROCTOSOLL CREMA RETTALE

CON MEDICINALE

Proctosoll crema rettale è
un medicinale di automedicazione

TRIPLA AZIONE 3 PRINCIPI ATTIVI:

Benzocaina

azione anestetica locale

Idrocortisone

azione antinfiammatoria e antipruriginosa

Eparina

azione anticoagulante

Consultare il medico o il farmacista
prima di utilizzare il medicinale

SCOPRI ORA PROCTOSOLL CREMA RETTALE

[VAI AL PRODOTTO](#)

PROCTOSOLL ALLEVIA

SENZA CORTISONE

Proctosoll Allevia è un dispositivo medico
ad azione idratante e protettiva

3 COMPONENTI:

Aloe vera

Olio di Jojoba

Acido ialuronico

SCOPRI ORA PROCTOSOLL ALLEVIA,
un fresco sollievo da dolore, prurito e bruciore

[VAI AL PRODOTTO](#)

Proctosoll®

Proctosoll[®]



Proctosoll Crema Rettale è un medicinale.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 23/03/2020.

Proctosoll Allevia è un dispositivo medico CE 0476.
Leggere le avvertenze o le istruzioni d'uso.
Autorizzazione del 25/06/2020.