



## Nausée et vomissements durant la grossesse

- Le traitement que vous avez reçu était une mesure d'urgence et constitue uniquement le début de vos soins.
- Vous devrez vous occuper du suivi recommandé par le médecin d'urgence.

La nausée et les vomissements (parfois appelé la nausée du matin) sont très courants durant la grossesse.

Ils commencent habituellement vers la 6<sup>e</sup> semaine de grossesse et se terminent à la 12<sup>e</sup> semaine. Parfois ils durent plus longtemps.

On ignore la cause exacte, mais on sait qu'ils sont liés aux changements hormonaux et chimiques durant la grossesse.

### Comment prévenir et traiter la nausée et les vomissements?

- Reposez-vous le plus possible. Faites des siestes durant la journée (Les symptômes s'aggravent quand vous êtes fatiguée.). Essayez d'éviter le stress.
- Mangez des craquelins 15 minutes avant de vous lever le matin.
- Mangez souvent de petits repas, toutes les deux heures. Ne sautez pas de repas. Mangez quand vous avez faim.
- Buvez de petites quantités de liquide entre les repas pour éviter de vous déshydrater.
- Mangez lentement et ne vous étendez pas après avoir mangé.
- Les repas riches en protéines et en glucides sont les meilleurs.
- Mangez des aliments qui se digèrent facilement. Évitez les aliments épicés et frits parce qu'ils aggravent la nausée.
- Essayez de manger de la nourriture froide plutôt que chaude, car elle dégage moins d'odeurs. Certaines femmes sont plus sensibles aux odeurs durant la grossesse.
- Si les odeurs vous dérangent, assurez-vous d'avoir un bon système de ventilation dans la cuisine. Ouvrez les fenêtres ou faites fonctionner la hotte au-dessus de la cuisinière.
- Comme collation, vous pouvez manger du pain, des croustilles salées (chips), des cornichons sûrs, des craquelins et boire du jus de fruits.

- Ne buvez pas 30 minutes avant de manger ou après. (Ne buvez pas pendant les repas non plus.)
- Vous pouvez prendre des antiacides si vous avez des brûlements d'estomac.
- Il n'a pas encore été prouvé que la racine de gingembre et l'orme rouge sont sans danger durant la grossesse.
- Évitez les endroits où il fait chaud. (La chaleur peut causer la nausée.)
- Il arrive parfois que sentir l'odeur du citron et du gingembre, boire de la limonade ou manger du melon d'eau aide à soulager la nausée.
- Manger des croustilles salées (chips) peut aussi aider à soulager la nausée.
- L'acupression ou digitopuncture (pression par les doigts) peut aider de nombreuses femmes.
- Le médecin vous a prescrit du Diclectin pour soulager votre nausée. Prenez-le selon ses instructions. (Ce médicament est sans danger pour la grossesse.)

### Retournez à l'Urgence si :

- vous vomissez pendant plus de 24 heures
- vous avez de la fièvre
- vous avez la bouche ou la peau sèche
- vous urinez moins
- vous avez un écoulement ou un saignement vaginal
- vous vous sentez faible
- vous avez mal à la tête
- vous avez mal au ventre.

Cette information provient en grande partie de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada. Vous trouverez des renseignements supplémentaires sur la grossesse aux adresses suivantes :

- <http://grossesse.sogc.org/>
- <http://grossesse.sogc.org/nausees-et-vomissements-pendant-la-grossesse/>



**Le tabagisme pose un risque grave pour la santé**