

GROSSESSE en SANTÉ



Ouf la nausée! Le menu des options.



En collaboration avec :



Visitez-nous :

<https://www.hubgrossesseensante.ca/>

Les nausées durant la grossesse

En chiffres:



70% des femmes enceintes ont des **nausées**;



50% des femmes enceintes ont des **vomissements**;



30% de celles-ci ont des nausées et vomissements intenses qui **affectent** leur **quotidien**.



Qu'est-ce qui cause les nausées?

Principalement causées par les changements hormonaux en début de grossesse.



Quand?

Début:

De la **3^e** à la **8^e** semaine de grossesse.



Fin:

Habituellement à la fin du 1^{er} trimestre;

Elles peuvent durer jusqu'à 20 semaine et, dans de rares cas, plus longtemps.

C'est fréquent, mais il n'est pas nécessaire de souffrir !

Quand dois-je aller chercher un soutien médical?

Donc, c'est « normal » ?
Oui, mais ça **ne devrait pas** :



Empêcher de manger



Entrainer une **déshydratation**



Empêcher de faire des **activités**



Causer des **vomissements importants** et **persistants**



Entrainer une **perte de poids**

Consultez un.e professionnel.le de la santé si :



Les **médicaments** n'aident pas



Vous avez des symptômes de **déshydratation**



Il y a de la **fièvre**, des **douleurs** abdominales ou du **sang**



Vos nausées et vomissements **débutent** après **10 semaines** de grossesse



Vous avez des symptômes d'**hyperemesis gravidarum**



Votre bien-être est important !

Hyperemesis Gravidarum

Hyper... quoi?

Hyperemesis gravidarum



C'est une condition où les **nausées** et **vomissements** sont **très intenses** ET **persistants**... il peut y avoir 20 vomissements par jour.

Cette condition peut causer une **détresse émotionnelle et physique**, le support approprié peut faire une grande différence.

Est-ce dangereux?

Il n'y a **pas d'effets néfastes** directement pour le bébé, **mais...**

il peut y avoir des **complications** durant la grossesse si l'hyperemesis gravidarum **n'est pas traitée** (ex. petit poids à la naissance, déshydratation, etc.).

N'hésitez pas à demander de l'aide...

Votre **équipe soignante** peut vous aider à gérer les défis physiques et émotionnels.

Votre **partenaire** et votre entourage peuvent aussi vous **aider**.



Vous n'êtes pas seule

J'ai des nausées, que puis-je faire?

Menu des options

Discuter avec votre équipe soignante pour déterminer quelle(s) option(s) VOUS convient.

Entrée : Changements d'habitudes

Manger en **petites quantités** et **fréquemment**

Boire pour éviter la déshydratation

Sentir **gingembre** ou **citron**

Manger ce qui nous tente quand on en a **envie**

Prioriser les **aliments légers** (ex. banane, riz, compote de pomme, pain grillé, craquelins salés)

Manger **avant de se lever** le matin

Éviter de cuisiner ou manger **épicé, gras, frit**

Plats : Médicaments & Soins*

Substituer vos multivitamines avec des vitamines moins élevées en fer (en continuant l'acide folique)

Vitamine B6

Anti-histaminique

Une combinaison d'anti-histaminique et de vitamine B6

Autres médicaments

Acupression (3 doigts sous le poignet)

Acupuncture

Dessert: Temps

Vous êtes peut-être fatiguée de l'entendre, mais les nausées disparaîtront éventuellement.

*L'auto-médication est à éviter, parlez avec un.e professionnel.le de la santé AVANT de faire des changements dans ce que vous utilisez.

Vous allez y arriver !

Vous voulez en savoir plus ?



Visitez-nous
pour plus
d'information :



<https://www.hubgrossesseensante.ca/>



Créer par GROSSESSE en SANTÉ,
Unité de recherche Medicament et Grossesse,
CHU Sainte-Justine, Montréal, Quebec

Dernière révision :
Mars 2024