

# Nausées matinales

## Qu'est-ce que les nausées matinales ?

- Les nausées matinales surviennent pendant la grossesse. C'est lorsque vous vous sentez nauséuse, que vous avez mal au ventre ou que vous vomissez.
- Les nausées matinales peuvent survenir à tout moment de la journée. Cependant, cela s'appelle les nausées matinales, car elles sont souvent pires le matin.
- Les nausées matinales sont un réel problème pour de nombreuses femmes enceintes. Ce n'est pas seulement dans votre tête.



## Qu'est-ce qui cause les nausées matinales ?

Lorsque vous êtes enceinte, vous subissez des changements hormonaux. Ces changements peuvent provoquer des nausées matinales.

## Quels sont les signes de nausées matinales ?

- Vous avez mal au ventre ou vous vomissez.
- Vous n'avez pas faim.
- Certaines odeurs vous donnent envie de vomir.
- Vous êtes plus fatiguée que d'habitude.
- Vous perdez du poids.

**Les nausées matinales devraient disparaître. La plupart des femmes se sentent mieux après les 12 premières semaines de grossesse.**



## Les nausées matinales sont courantes. Il n’y a aucune raison de s’inquiéter. Néanmoins, consultez immédiatement votre médecin si :

- Vous vomissez presque chaque fois que vous mangez ou buvez.
- Vous ne mangez ni ne buvez, car vous avez des nausées.
- Vous vomissez du sang.
- Vous présentez des étourdissements ou vous vous évanouissez.
- Vous ne pouvez pas vous concentrer.
- Votre vue est floue, brumeuse ou vous voyez double.
- Vous n’arrivez pas à avaler vos vitamines.
- Vous urinez moins souvent que d’habitude ou votre urine est jaune foncé.
- Votre bouche est très sèche.

## Que puis-je faire contre les nausées matinales ?

- Mangez dès que vous avez faim ou avant d’avoir faim.
- Mangez de petits repas plusieurs fois par jour.
- Évitez les choses ou les aliments qui vous rendent malade.
- Évitez les aliments épicés ou gras .
- Buvez beaucoup d’eau pour rester hydratée.
- Buvez des boissons fraîches et claires, pétillantes ou acides, comme la limonade ou le soda au gingembre.
- Mangez des bonbons au gingembre ou au citron .
- Ne vous allongez pas juste après avoir mangé.
- Essayez la vitamine B6 disponible en pharmacie. Vous n’avez pas besoin d’ordonnance.
- Prenez vos vitamines avec une collation avant d’aller vous coucher.
- Brossez-vous les dents juste après avoir mangé.
- Reposez-vous autant que vous le pouvez.
- Interrogez votre médecin sur l’acupression.
- Essayez de porter des bracelets d’acupression Sea-Band à vos poignets. Ce sont des bandes qui aident à combattre les nausées.
- Pesez-vous une fois par semaine pour vous assurer que vous n’avez pas trop perdu de poids. Discutez avec votre médecin de la quantité de poids que vous pouvez perdre.

**Si vos nausées matinales s’aggravent, discutez avec votre prestataire de soins des médicaments que vous pouvez prendre. Ne prenez aucun médicament sans en parler d’abord à votre prestataire de soins.**