

## Nausées & vomissements de la grossesse

*Les nausées et vomissements sont une affection très fréquente pendant la grossesse. Ces symptômes apparaissent en général entre la quatrième et la sixième semaine de grossesse et cessent le plus souvent au début du deuxième trimestre. Ces plaintes peuvent cependant perdurer jusqu'au terme.*



*Ces symptômes sont à prendre au sérieux car ils peuvent conduire à une déshydratation, une perte de poids, voire susciter du stress et de l'anxiété.*

### Mon estomac déraile...

Les causes exactes de ces nausées et vomissements ne sont pas totalement expliquées.

Toutefois, les bouleversements hormonaux en début de grossesse ainsi qu'un ralentissement de la digestion au niveau de l'estomac pourraient expliquer cet état. Selon certaines hypothèses, les nausées et vomissements de la grossesse seraient aussi un système de défense contre certains pathogènes ou certains composants des aliments nocifs pour les femmes enceintes et leur embryon.

## D'abord modifier le régime alimentaire et les habitudes de vie !

Conseils par rapport à l'alimentation :

Il est primordial d'adapter son régime alimentaire !

- fractionner les repas : manger plus souvent de petites quantités
- manger dès que l'appétit apparaît.
- ne jamais avoir l'estomac trop vide ou trop plein
- en cas de nausée matinale, manger quelques biscuits secs avant de se lever
- ne pas s'allonger immédiatement après avoir mangé
- éviter les plats trop gras (fritures, beurre, mayonnaise) car ils restent plus longtemps dans l'estomac, trop épicés ou avec des odeurs fortes
- manger en fonction des envies du moment



- s'hydrater tout au long de la journée en petite quantité mais avec régularité
- préférer les jus de fruits dilués, les tisanes, les bouillons, mieux supportés que l'eau
- limiter les boissons pendant les repas car le mélange de solide et de liquide favorise les nausées



Mais encore :

Il est conseillé de se reposer, même de s'arrêter le temps d'une sieste et, si possible, d'alléger les journées de travail. En effet, la fatigue aggrave les nausées et les vomissements



Il faut éviter les endroits mal aérés où des odeurs fortes de cuisson, de parfum, de fumée de cigarette pourraient gêner.

Enfin, la prise d'acide folique (à commencer quelques semaines avant le début de grossesse pour éviter une malformation neurologique chez l'enfant) pourrait aussi diminuer l'intensité des nausées et vomissements.

### Traitement médicamenteux



Si ces mesures ne suffisent pas ou si les symptômes sont forts gênants, un médicament utilisable lors d'une grossesse et sans danger particulier pour le fœtus pourra être délivré à la pharmacie.

Si les symptômes sont sévères, si le traitement est inefficace, ou si vous perdez du poids, un suivi médical est indispensable.

Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien

*Tous droits de traduction, d'adaptation, de reproduction, même partielle, par tous procédés, y compris la photographie et le microfilm, sont réservés pour tous pays, sauf autorisation écrite de la SSPF.*