

# Nausées et vomissements pendant la grossesse

## Nausea and Vomiting During Pregnancy

Nausea and vomiting during early pregnancy, sometimes called morning sickness, can happen any time of the day.

Morning sickness often begins about the 6th week of pregnancy and gets better by the 13th week. It likely happens because hormone levels in your body change rapidly in early pregnancy. Stress, not eating for several hours or certain odors may trigger morning sickness.

You may worry about the health of your baby if morning sickness is a problem. If you are in good health before pregnancy, your growing baby will have enough nutrients for the first months of pregnancy.

Les nausées et vomissements pendant la grossesse peuvent se produire à tout moment de la journée.

Les nausées commencent souvent vers la 6<sup>e</sup> semaine de grossesse et s'atténuent vers la 13<sup>e</sup> semaine. Elles apparaissent probablement en raison du changement rapide du niveau des hormones au début de la grossesse. Le stress, le manque d'alimentation pendant plusieurs heures ou certaines odeurs peuvent déclencher ces nausées.

Il est possible que vous soyez préoccupée par la santé du bébé si les nausées posent un problème. Si vous étiez en bonne santé avant la grossesse, votre bébé aura suffisamment d'éléments nutritifs les premiers mois de la grossesse.

### What you can do

- Take more rest periods or naps.
- Keep something in your stomach.
  - Eat crackers, toast or dry cereal before getting out of bed in the morning.
  - Eat small meals every 2 to 3 hours to avoid an empty stomach.
- Eat more protein.
- Eat foods that are easy to digest. These include: dry foods, toast, bagels, saltine crackers, cereals, pasta and potatoes.
- Avoid greasy or highly seasoned foods that may cause your symptoms to get worse.

### Ce que vous pouvez faire

- Reposez-vous davantage ou faites plus de siestes.
- Ne restez pas l'estomac vide.
  - Mangez des biscuits salés, du pain grillé ou des céréales sèches avant de vous lever le matin.
  - Prenez des petits repas toutes les 2 à 3 heures pour éviter d'avoir l'estomac vide.
- Mangez davantage de protéines.
- Mangez des aliments faciles à digérer. Par exemple : aliments secs, pain grillé, bagels, biscuits salés, céréales, pâtes et pommes de terre.
- Évitez les aliments gras ou fortement épicés pouvant accentuer vos symptômes.

- Drink between meals, not at meals.
- Sip clear liquids if you are vomiting. When vomiting occurs, take sips of clear liquids only. Some examples of clear liquids are gelatin, clear soft drinks (7UP) sports drinks, tea and broth.
  - As the nausea passes, increase the amount of liquids to ½ cup every hour. Stay hydrated.
- Avoid food smells that make nausea worse.
- Talk to your provider about taking:
  - Antihistamines doxylamine or dimenhydrinate
  - Vitamin B6
- Buvez entre les repas, pas pendant les repas.
- Buvez des liquides transparents à petites gorgées si vous vomissez. Lorsque vous vomissez, buvez uniquement des liquides transparents à petites gorgées. Les liquides transparents comprennent, par exemple, la gélatine, les sodas transparents (7UP), les boissons énergétiques, le thé et le bouillon.
  - Alors que la nausée disparaît, augmentez la quantité de liquides à 4 oz (12 cl) toutes les heures. Restez hydratée.
- Évitez les odeurs d'aliments qui accentuent les nausées.
- Discutez avec votre médecin de la prise de :
  - Antihistaminiques doxylamine ou dimenhydrinate
  - Vitamines B6

## Follow-Up

Call your doctor, clinic or go to the emergency department if:

- You cannot keep liquids down for 24 hours.
- You have abdominal pain, fever, dizziness, severe weakness or feel faint.

**These may be signs of a more serious problem.**

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Suivi

Appelez votre médecin ou votre clinique, ou allez au service des urgences si :

- Vous ne parvenez pas à boire des liquides sans les vomir pendant 24 heures.
- Vous avez des douleurs abdominales, de la fièvre, des vertiges, une grande faiblesse ou des malaises.

**Ces signes peuvent indiquer des problèmes plus graves.**

**Demandez conseil à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des préoccupations.**