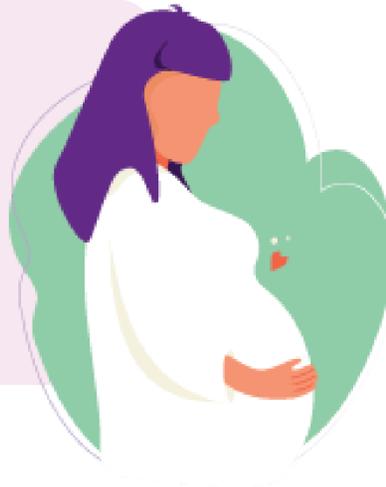


# La gestion des inconforts de grossesse : les nausées et vomissements



## Comment les expliquer?

Les nausées et les vomissements surviennent généralement de la 5<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse. Ils sont tout à fait normaux! Ils sont entre autres reliés aux hormones de la grossesse.



## Aliments pouvant aider à atténuer les nausées

- Ceux que vous tolérez bien et dont vous avez envie!
- Tisane, soda ou biscuits au gingembre
- Aliments salés et secs : craquelins, biscuits soda, pretzels, noix, pain grillé sans garniture
- Bonbons à la menthe poivrée

## Astuces pour les prévenir

- Évitez de passer de longues périodes sans manger
- Mangez toutes les 2 à 3 heures, même si vous ne ressentez pas la faim
- Au réveil, mangez des biscuits soda ou du pain sec et attendez 15 à 30 minutes avant de vous lever
- Évitez les odeurs fortes : parfums, aliments, fumée secondaire
- Évitez les aliments très gras, épicés ou très sucrés
- Évitez de se coucher immédiatement après un repas
- Buvez de petites quantités d'eau tout au long de la journée
- Prenez votre multivitamine prénatale avec une collation ou un repas
- Essayez un bracelet d'acupression
- Reposez-vous!



Essayez plusieurs stratégies pour trouver ce qui fonctionne pour vous!

Consultez un·e professionnel·le de la santé si vos symptômes vous empêchent de manger ou de boire.