

## Inquiétudes et gênes pendant la grossesse - Nausées



Les nausées ou le fait d'être dérangée au niveau de l'estomac sont souvent appelées nausées matinales de la grossesse. Certaines femmes peuvent ressentir des sensations de brûlures dans l'estomac, la poitrine ou la gorge. Ces symptômes sont courants durant les 14 premières semaines de grossesse.

Pour apaiser ces symptômes :

- Essayez de manger des biscuits salés ou des céréales avant de vous lever du lit le matin. Ces aliments peuvent vous aider à surmonter les nausées à tout moment de la journée.



- Prenez de légers repas plus fréquemment au lieu de trois grands repas.
- Veillez à ce que votre estomac ne soit jamais complètement vide.
- Évitez de vous allonger, de dormir ou de faire de l'exercice dans l'heure qui suit la fin du repas.



- Évitez les plats riches, frits, épicés, acides ou gras. évitez la caféine.
- Dormez avec la tête relevée par un oreiller.
- Lorsque vous vous penchez, faites-le en pliant les genoux et non en courbant l'échine.

Appelez votre médecin si vous n'êtes pas capable de garder ce que vous ingérez sur plus de 24 heures, que vos urines sont sombres ou que vous vous sentez faible et étourdie.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project  
[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)