Comment gérer les nausées du premier trimestre de grossesse

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

AVRIL 17, 2021

2 MINS

Les nausées de grossesse peuvent survenir à toute heure du jour ou de la nuit même si, étant plus fréquentes le matin au réveil, on les appelle aussi « nausées matinales ». Surtout en début de grossesse. Voici quelques éléments qui pourraient limiter les nausées de ce premier trimestre.

- Hydratez-vous bien en buvant régulièrement.
- Mangez des féculents régulièrement et en petite quantité. Les biscuits secs sont généralement bien tolérés. Choisissez-les avec le moins de sucres.
- Essayez de manger des repas froids si l'odeur des repas chauds vous donne des nausées de grossesse.
- Évitez les aliments épicés ou trop riches.
- Évitez les aliments qui ont une odeur désagréable.
- Veillez à toujours intégrer une part de glucides à vos repas.
- Prenez une petite collation dans la matinée pour éviter d'avoir l'estomac vide.
- Si vous aimez le gingembre (thé, infusion, etc.), il pourrait vous aider.
- Prenez note de ce que vous mangez pour voir si vous pouvez déterminer les aliments qui provoquent vos nausées.
- Faites le plein d'air frais.
- Essayez de vous reposer.
- Essayez l'acupression ; ça fonctionne pour certaines personnes.
- Contactez votre médecin traitant si les symptômes vous inquiètent.
- Pour toute autre sensation de douleur, reportez-vous à notre liste des douleurs et des gênes pendant la grossesse.