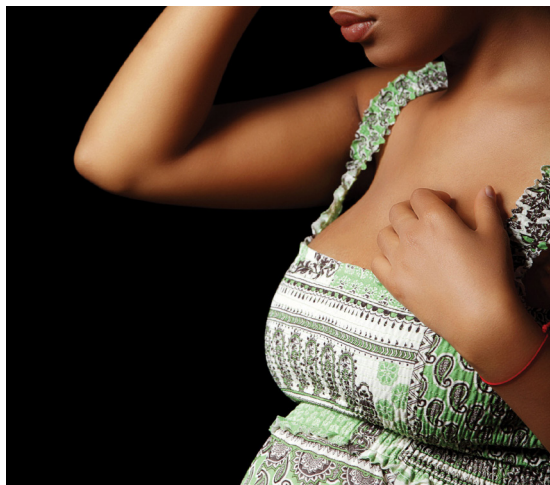


NAUSÉES ET VOMISSEMENTS PENDANT LA GROSSESSE



LA SOCIÉTÉ DES
OBSTÉTRICIENS ET
GYNÉCOLOGUES
DU CANADA

www.sogc.org

éducation
éducation
éducation
éducation

Les nausées et les vomissements font partie de la grossesse, mais vous pouvez prendre des mesures pour vous sentir mieux.

Si vous êtes enceinte et que vous souffrez de nausées et de vomissements, vous n'êtes pas seule. Plus de la moitié des femmes enceintes souffrent de ces formes courantes de malaises, qu'on appelle aussi parfois NVG.

Les symptômes peuvent être très désagréables et peuvent nuire à vos activités quotidiennes. La bonne nouvelle, c'est que les nausées et les vomissements ne sont habituellement pas nocifs pour vous ou votre fœtus.

Par ailleurs, bien des moyens peuvent vous aider à alléger les nausées et les vomissements. Votre médecin, infirmière ou sage-femme peut vous aider à trouver la bonne solution pour vivre une grossesse heureuse et en santé.

Les nausées et les vomissements pendant la grossesse sont également appelés nausées matinales, même si elles peuvent survenir à tout moment de la journée.

Quelles sont les causes des nausées et vomissements?

Personne ne sait exactement pourquoi les femmes souffrent de nausées et de vomissements pendant la grossesse. Ces malaises sont probablement attribuables à tous les changements physiques qui se produisent dans le corps, comme les niveaux élevés d'hormones dans le sang.

Toutefois, une maladie ou d'autres troubles médicaux pourraient en être la cause. Les nausées et les vomissements ne sont pas toujours liés à la grossesse.

Combien de temps ces symptômes durent-ils?

Les nausées et les vomissements débutent habituellement autour de la 6^e semaine et cessent autour de la 12^e semaine de grossesse. Toutefois, vous pourriez ressentir ces désagréments par la suite, souvent jusqu'à la 20^e semaine de grossesse. Certaines femmes connaîtront des nausées et des vomissements pendant une période prolongée, peut-être même jusqu'à la fin de leur grossesse.

Devrais-je m'inquiéter?

Les nausées et les vomissements ne sont habituellement pas dangereux ni pour la mère ni pour l'enfant à naître. Pour la plupart des femmes, les sensations de nausée et les épisodes de vomissements ne durent pas toute la journée; la faim peut ainsi se manifester et la nourriture peut être digérée.

Cependant, dans des cas graves, vous pourriez ne pas obtenir les nutriments et les fluides nécessaires pour vous et votre bébé. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous êtes malade au point de sauter des repas pendant quelques jours.

Et s'il m'est impossible de manger quoi que ce soit sans le vomir?

Au Canada, environ 1 % des femmes enceintes sont atteintes d'*hyperemesis gravidarum*. Il s'agit d'une forme de vomissements tellement excessifs que le manque de nutriments et de fluides peut être dangereux pour vous et votre bébé.

Le plus grand danger qui guette les femmes enceintes est la déshydratation. Si vous urinez peu souvent ou si votre urine est jaune foncé et que vous ne pouvez pas boire assez de liquides pour corriger cette condition, consultez votre fournisseur de soins de santé. Vous devriez également obtenir de l'aide si vous êtes malade au point de subir une perte de poids rapide.

Les nausées et les vomissements peuvent être difficiles à maîtriser; plus vous en constaterez la présence et commencerez un traitement rapidement, plus vous serez en mesure d'en éviter les symptômes graves.

Conseils pratiques pour la maîtrise des nausées et des vomissements :

Ce que vous mangez et à quel moment

- Au réveil, mangez quelques craquelins et attendez 15 minutes avant de vous lever.
- Levez-vous lentement et ne vous couchez pas tout de suite après avoir mangé.
- Mangez fréquemment des repas légers ou des collations, de façon à ce que votre estomac ne se trouve jamais vide (par exemple, toutes les deux heures). Ne sautez pas de repas si vous le pouvez.
- N'hésitez pas à manger ce qui vous plaît et au moment où vous avez faim. Toutefois, il est préférable d'éviter de cuisiner ou de manger des mets épicés, gras ou frits en raison des odeurs.
- Si les odeurs de cuisson vous dérangent, ouvrez les fenêtres et activez la hotte de la cuisinière. Dans la mesure du possible, demandez à quelqu'un de cuisiner pour vous. Essayez de manger des aliments froids plutôt que chauds (il est possible que la senteur des aliments froids soit moins forte que celle des aliments chauds).
- L'odeur du citron ou du gingembre peut parfois soulager la sensation d'avoir l'estomac à l'envers.
- Manger des croustilles salées peut aider à calmer suffisamment l'estomac pour permettre la consommation d'un repas.



Conseils pour consommer assez de fluides

- Buvez souvent de petites quantités de fluides pendant la journée.
- Évitez de boire au cours des repas et immédiatement avant ou après un repas.

Idées alimentaires pour aider à soulager la nausée

- Salé : Croustilles, bretzels
- Sûret/sucré : Cornichons, limonade
- Terreux : Riz brun, soupe aux champignons, beurre d'arachides
- Croquant : Céleri, pommes, noix
- Fade : Purée de pommes de terre, gélatine, bouillon
- Mou : Pain, nouilles
- Sucré : Gâteau, céréales sucrées
- Fruité : Sucettes glacées, melon d'eau
- Liquide : Jus, eau de Seltz, eau gazéifiée, soda au gingembre
- Sec : Craquelins

Du repos en quantité suffisante

- Prenez beaucoup de repos et essayez de faire des siestes au cours de la journée, puisque la nausée tend à s'aggraver avec la fatigue. Bien des femmes trouvent qu'elles ont besoin de plus de sommeil au cours des trois premiers mois de la grossesse.
- Il est possible que vous ayez à prendre quelques jours de congé ou à faire en sorte de ne pas avoir à faire de tâches ménagères ni à vous occuper des enfants.
- Cherchez à obtenir le soutien de vos amis et des membres de votre famille.



Stratégies de mode de vie

- Assurez-vous de prendre l'air et évitez les endroits chauds (le fait d'avoir chaud peut aggraver la nausée).
- Essayez les bracelets d'acupression.
- L'acupuncture peut être bénéfique pour certaines femmes. Consultez d'abord votre professionnel de la santé et cherchez à retenir les services d'un acupuncteur agréé et d'expérience.
- Essayez le gingembre, substance qui, selon certains, calme l'estomac. Les posologies allant jusqu'à 250 mg, quatre fois par jour, semblent être sans danger.
- Si les multivitamines aggravent vos nausées, essayez de prendre vos vitamines prénatales avec des aliments ou tout juste avant le coucher. Il existe également des comprimés qui sont plus petits ou qui comportent une quantité moindre de fer. Si vous ne pouvez prendre aucune multivitamine, prenez de l'acide folique (0,4 à 1,0 mg) seulement jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Ya-t-il des médicaments qui peuvent aider?

Bien des femmes veulent éviter de prendre des médicaments lorsqu'elles sont enceintes. Cependant, des modifications à votre alimentation et à vos activités quotidiennes pourraient se révéler insuffisantes pour soulager vos symptômes. Vous ne devriez pas vous sentir coupable de vouloir vous porter mieux. Votre fournisseur de soins de santé peut vous prescrire des médicaments pour vous aider à alléger les nausées et les vomissements.

Au Canada, Diclectin® est le seul médicament approuvé pour le traitement des nausées et des vomissements pendant la grossesse. Il contient de la doxylamine (un antihistaminique) et de la pyridoxine (vitamine B6). Son innocuité et son efficacité auprès des femmes enceintes sont reconnues par Santé Canada et des études ont démontré qu'il n'entraînait aucun effet nocif pour l'enfant à naître.

Si ce médicament ne parvient pas à soulager vos symptômes, consultez votre professionnel de la santé pour discuter d'autres solutions.

Les produits naturels sont-ils sûrs?

On présume souvent que les produits ou les remèdes « naturels » sont plus sûrs que les médicaments d'ordonnance. Toutefois, l'innocuité et l'efficacité de ces produits naturels ou à base d'herbes médicinales n'ont toujours pas été prouvées sur le plan clinique. Très peu de ces produits ont fait l'objet d'études appropriées en ce qui concerne leur utilisation au cours de la grossesse. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de prendre des produits à base de plantes médicinales.

Devrais-je m'inquiéter si je n'ai pas de nausées ou de vomissements?

Non. Chaque grossesse est unique; la gravité des nausées et des vomissements que vous connaissez peut être différente des autres femmes et pourrait même être différente chaque fois que vous devenez enceinte.

Ressources supplémentaires :

Pour obtenir des conseils sur les nausées et les vomissements pendant la grossesse, vous pouvez communiquer avec le programme Motherisk de l'Hospital for Sick Children à Toronto sans frais au 1-800-436-8477. Pour obtenir des renseignements sur l'innocuité et les risques des médicaments pendant la grossesse et l'allaitement, communiquez avec le programme Motherisk au 1-877-439-2744 ou visitez son site Web : www.motherisk.org.

Autres ressources de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada :

- Dépliants disponibles en ligne à www.sogc.org :
 - Médicaments et drogues : Avant et pendant la grossesse
 - Médicaments et drogues pendant l'allaitement
 - Alimentation saine, exercices physiques et gain pondéral avant et pendant la grossesse
- L'ouvrage « Partir du bon pied : de la préconception à la naissance de votre bébé », disponible à www.sogc.org/healthybeginnings/index_f.html