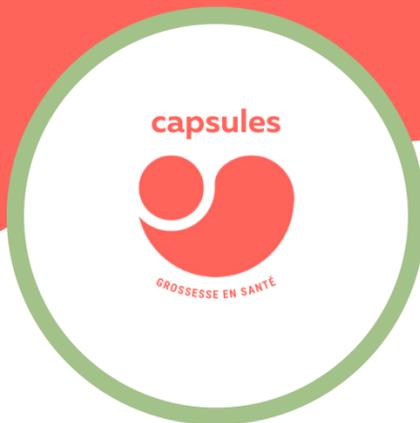


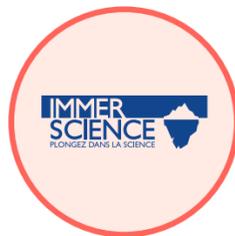
Les capsules GROSSESSE en SANTÉ



Ouf la nausée! Le menu des options.



En collaboration avec :

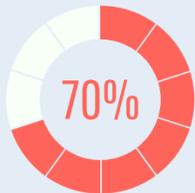


Suivez-nous sur
nos médias
sociaux !

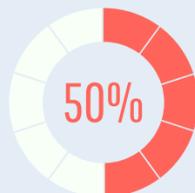


Grossesse et nausées inséparables?

En chiffres:



des femmes enceintes ont des **nausées**;



des femmes enceintes ont des **vomissements**;



de celles-ci ont des nausées et vomissements intenses qui **affectent** leur **quotidien**.

Pourquoi?

Principalement causées par les **changements hormonaux** en début de grossesse.



Quand?

Début:

De la **3^e** à la **8^e semaine** de grossesse.



Fin:

Fin 1^{er} trimestre;

Elles peuvent durer jusqu'à 20 semaine et, dans de rares cas, plus longtemps.



Donc, c'est « normal » ? Oui, mais ça **ne devrait pas** :



Empêcher de manger ;



Entrainer une **déshydratation** ;



Empêcher de faire des activités ;



Causer des vomissements **importants et persistants**.



Entrainer une **perte de poids** ;

Consultez un.e professionnel.le de la santé si:



Les **médicaments** ne vous **aident pas** ;



Vous avez des symptômes de **déshydratation** ;



Vous avez des symptômes d'**hyperemesis gravidarum** ;



Vos nausées et vomissements **débutent après 10 semaines** de grossesse ;



Il y a présence de **fièvre, douleurs abdominales** ou de **sang**.



C'est fréquent, mais il n'est pas nécessaire de souffrir!

J'ai des nausées, qu'est-ce que je peux faire?



Menu des options

Discuter avec votre équipe soignante pour déterminer l'option qui VOUS convient.

Entrée : Changements d'habitudes

Manger en **petites quantités** et **fréquemment**

Boire pour éviter la déshydratation

Sentir **gingembre** ou **citron**

Manger ce qui nous tente quand on en a **envie**

Prioriser les **aliments légers** (ex. banane, riz, compote de pomme, pain grillé, craquelins salés)

Manger **avant de se lever** le matin

Éviter de cuisiner ou manger **épicé, gras, frit**

Prioriser les aliments riches en **protéines**



Plats : Médicaments & Soins*

Substituer vos multivitamines avec des vitamines moins élevées en fer (en prenant toujours votre acide folique)

Vitamine B6

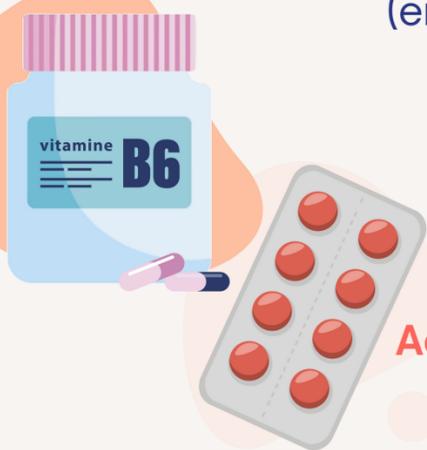
Anti-histaminique

Anti-histaminique + vitamine B6

Autres médicaments

Acupression (3 doigts sous le poignet)

Acupuncture



Dessert : Temps

Pas forcément ce qu'on veut entendre, mais oui les nausées disparaîtront éventuellement.



Courage!



*L'auto-médication est à éviter, parlez avec un.e professionnel.le de la santé AVANT de faire des changements dans les produits que vous utilisez.