

INFORMATION PATIENT · SANTÉ DE LA FEMME ET GROSSESSE

Nausées et vomissements pendant la grossesse

EM Orbit

Vous êtes venue aux urgences avec des nausées et des vomissements pendant la grossesse. On vous a peut-être donné des liquides par perfusion ou un médicament contre les nausées. Vous allez maintenant assez bien pour rentrer chez vous. Cette fiche explique comment gérer la situation à la maison et quand revenir.

De quoi s'agit-il ?

Avoir des nausées et vomir est très fréquent en début de grossesse. On parle souvent de nausées du matin, mais elles peuvent survenir à toute heure de la journée. Elles commencent en général vers 6 semaines et s'améliorent vers 16–20 semaines. Elles sont causées par les hormones de la grossesse et ne font pas de mal à votre bébé. Quelques femmes ont des vomissements sévères, appelés hyperémèse gravidique, qui nécessitent un traitement supplémentaire.

Prendre soin de soi à la maison

- Mangez souvent de petites quantités, toutes les 2–3 heures. Un estomac vide peut aggraver les nausées.
- Essayez des aliments simples et secs comme des biscuits salés, du pain grillé ou du riz. Manger quelque chose avant de vous lever peut aider.
- Buvez souvent de petites gorgées dans la journée, par exemple de l'eau, du jus dilué ou des solutions de réhydratation orale. Les petites gorgées passent mieux que les grandes boissons.
- Évitez les odeurs, aliments ou endroits qui vous donnent la nausée. Les aliments froids sentent souvent moins que les aliments chauds.
- Reposez-vous quand vous le pouvez. La fatigue peut aggraver les nausées.
- Le gingembre dans les aliments ou les boissons peut aider certaines femmes.

Médicaments

- Si on vous a donné un médicament contre les nausées, prenez-le exactement comme votre médecin vous l'a dit. Ces médicaments sont utilisés sans danger pendant la grossesse.
- Si vos vitamines de grossesse vous donnent la nausée, demandez à votre médecin si vous pouvez les prendre le soir ou passer à l'acide folique seul.
- Ne prenez aucun autre médicament ni remède à base de plantes sans demander d'abord à votre médecin ou à votre pharmacien.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille, votre centre de santé ou votre consultation de grossesse dans un délai de quelques jours si les vomissements continuent.
- Continuez à aller à vos rendez-vous de suivi de grossesse comme prévu.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Vous ne gardez aucun liquide depuis 24 heures**
- **Vous urinez très peu, ou vos urines sont très foncées**
- **Vous avez des vertiges ou un malaise quand vous vous levez**
- **Vomissements de sang, ou vomissements qui ressemblent à du marc de café**
- **Douleur intense dans le ventre, ou saignement par le vagin**
- **Fièvre, ou douleur quand vous urinez**
- **Sensation de confusion ou de grande faiblesse**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.