

d. Les nausées et les vomissements

MODULE 2

Les causes

Les nausées matinales ou le « mal de cœur du matin » sont des expressions qu'on utilise pour indiquer l'envie de vomir (nausées), de même que l'acte de vomir. Ces nausées peuvent se produire pendant les trois premiers mois de la grossesse, parfois plus longtemps. Même si on les appelle nausées matinales, elles peuvent survenir à tout moment du jour ou de la nuit.

Qu'est-ce que je peux faire?

Certaines femmes enceintes ont des nausées, d'autres n'en ont pas du tout. Si vous êtes dans le premier groupe, vous ne pourrez peut-être pas les éviter, mais il est possible que vous puissiez éviter de vomir en essayant les suggestions suivantes. Il vous faudra peut-être essayer plusieurs trucs avant de trouver celui qui vous aide.



Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de services de santé.
- Ne prenez aucun médicament contre la nausée avant d'avoir parlé à votre fournisseur de services de santé.
- Ne vous inquiétez pas. Bien que ce soit très désagréable pour vous, les nausées matinales n'affectent ni la croissance ni la santé de votre bébé.