Traiter les nausées du début de grossesse - Fiche conseil

Les nausées sont **très fréquentes** en début de grossesse et disparaissent en général vers la fin du premier trimestre.

- Aucune modification du mode de vie ou de l'alimentation n'a une efficacité démontrée sur la réduction des nausées et des vomissements. Mangez ce que vous pouvez et quand vous le pouvez afin d'éviter d'être dénutrie.
- Buvez régulièrement afin d'éviter d'être déshydratée. Si les boissons aggravent vos nausées, buvez en petites quantités.

Consultez en urgences dans les situations suivantes :

- vomissements très fréquents ou aggravation des symptômes malgré les traitements,
- impossibilité complète de boire ou de manger sans vomir,
- perte de poids > 5 % du poids d'avant grossesse (par exemple perte de 2,5 kg si vous pesiez 50 kg avant d'être enceinte),
- diarrhée associée,
- fièvre.

Des associations de patientes existent et peuvent vous apporter des informations supplémentaires et/ou du soutien. Pour accéder au site de l'association de lutte contre l'hyperémèse gravidique, **scannez le QR code.**

Hyperémèse gravidique

Association de patients