Nausées et vomissements pendant la grossesse

Les nausées et vomissements pendant la grossesse sont fréquents chez de nombreuses femmes, surtout en début de grossesse. Souvent appelés « nausées matinales », ces symptômes peuvent affecter la routine quotidienne et le bien-être général de la femme.

- ***Les nausées et vomissements apparaissent généralement vers la 6e semaine de grossesse et peuvent persister jusqu'à la 12e semaine. Chez certaines femmes, ces symptômes peuvent persister jusqu'au deuxième trimestre, voire toute la grossesse. Les cas sévères de nausées et vomissements sont appelés hyperémèse gravidique (HG) et peuvent nécessiter une prise en charge médicale plus poussée.***

La cause exacte n'est pas encore entièrement comprise, mais on pense qu'elle est liée à des changements hormonaux, en particulier à l'augmentation des niveaux d'hCG (gonadotrophine chorionique humaine).

- ***Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre. Certaines femmes ressentent un léger inconfort, tandis que d'autres peuvent souffrir de nausées et de vomissements importants qui perturbent leurs activités quotidiennes.***

- ***Chez OBGYN Specialty Group, nous comprenons la difficulté que cette condition peut présenter et nous sommes là pour vous fournir du soutien, des options de traitement et des conseils pour vous aider à gérer ces symptômes.***

Symptômes de nausées et de vomissements pendant la grossesse

- ***Nausées : envie de vomir, souvent le matin mais pouvant survenir à tout moment de la journée.***

Vomissements : rejet de nourriture ou du contenu de l'estomac, qui peuvent survenir une ou deux fois par jour ou plusieurs fois par jour.

- ***Aversions alimentaires : une forte aversion ou un évitement de certains aliments, souvent en raison de leur odeur ou de leur texture.***

Sensibilité aux odeurs : lorsque certaines odeurs provoquent des nausées.

Causes des nausées et des vomissements pendant la grossesse

Bien que la cause exacte ne soit pas claire, plusieurs raisons pourraient contribuer aux nausées et aux vomissements pendant la grossesse :

- ***Changements hormonaux : l'augmentation rapide des hormones de grossesse, en particulier l'hCG et l'œstrogène, peut provoquer des nausées.***
- ***Sensibilité accrue aux odeurs : les changements hormonaux peuvent rendre les femmes plus sensibles à certaines odeurs, ce qui peut augmenter les nausées.***
- ***Stress et fatigue : des niveaux élevés de stress ou une fatigue excessive peuvent augmenter la gravité des symptômes.***

Adresse : 402 West Jefferson, Ste B, Kirksville, MO 63501

Téléphone : 660-665-3555

Horaires : 8h00 - 12h00 et 13h00 - 17h00

Si vous avez besoin d'assistance en dehors des heures ouvrables ou le week-end, veuillez appeler le service d'obstétrique du Northeast Regional Medical Center au 660-785-1750.

Nausées et vomissements pendant la grossesse

Causes des nausées et vomissements pendant la grossesse (suite)

- *Modifications gastro-intestinales : le système digestif du corps subit des changements pendant la grossesse, ce qui peut provoquer des nausées et des vomissements.*
- *Médicaments : les vitamines prénatales, le Zofran (ondansétron) et les suppléments de fer sont des exemples de médicaments qui peuvent aggraver les nausées.*
- *Nicotine : affecte les hormones de grossesse et déshydrate, ce qui peut augmenter les nausées et les vomissements.*
- *Consommation de drogues : la consommation de drogues augmente le stress sur le corps, ce qui peut provoquer davantage de symptômes.*

Gestion des nausées et des vomissements

Il existe de nombreuses façons de soulager les symptômes des nausées et vomissements pendant la grossesse. Le traitement dépend des symptômes, mais voici quelques solutions courantes :

- *Modifications alimentaires : Évitez les repas copieux et essayez de manger de petites portions plus souvent tout au long de la journée. Prenez des collations riches en protéines entre les repas (yaourt, beurre de cacahuète avec une pomme, fromage, noix, etc.).*
- *Hydratation : Il est essentiel de rester hydraté. Essayez de boire de l'eau plus souvent à petites gorgées plutôt que de boire des verres pleins.*
- *Vitamines prénatales : Les vitamines prénatales peuvent augmenter les nausées. Si c'est votre cas, essayez de les prendre au coucher ou au cours d'un repas. Vous pouvez également passer d'un complément prénatal à un supplément d'acide folique seul.*
- *Nourriture/boissons :*
- *thé à la racine de gingembre*
- *biscuits au gingembre*
- *soda au gingembre*
- *Acupression : Certaines femmes utilisent des bracelets d'acupression, qui exercent une pression sur certaines zones du poignet pour soulager les nausées. On les appelle aussi bracelets contre le mal des transports.*
- *Évitez les déclencheurs : évitez les aliments, les odeurs ou les situations qui déclenchent des nausées.*

Médicaments – sans ordonnance :

- *Vitamine B6, 10-25 mg, 4 fois par jour*
- *Unisom (avec doxylamine) ½ comprimé au coucher*
- *Émetrol*
- *« La magie des nausées matinales de maman »*
- *Méclizine 12,5 mg toutes les 6 heures au besoin*
- *Capsule de gingembre 250 mg quatre fois par jour*
- *Dimenhydrinate (Dramamine) 25 à 50 mg toutes les 4 à 6 heures – ne pas dépasser 200 mg par jour*

Nausées et vomissements pendant la grossesse

Quand demander de l'aide médicale

Chez la plupart des femmes, les nausées et vomissements liés à la grossesse peuvent être gérés grâce à des changements de mode de vie et d'alimentation. Cependant, il est parfois important de consulter un professionnel de santé. Vous devriez consulter si vous présentez l'un des symptômes suivants :

Incapable de garder la nourriture ou les liquides

- *vomissements incessants*
- *Perdre du poids sans effort*
- *Bouche sèche*
- *Vertiges*
- *diminution de la miction*
- *rythme cardiaque rapide*
- *fatigue extrême*
- *urine de couleur foncée*
- *Confusion*
- *J'ai essayé les méthodes ci-dessus sans soulagement des symptômes*

Les personnes souffrant d'hyperémèse gravidique, une forme plus sévère de nausées et de vomissements, peuvent nécessiter une prise en charge médicale plus poussée. Cette affection peut entraîner déshydratation, malnutrition et perte de poids, et nécessiter une hospitalisation.

L'approche de notre clinique en matière de soins

Au sein du Groupe Spécialisé en Gynécologie-Obstétrique, nous comprenons que les nausées et vomissements pendant la grossesse peuvent être difficiles à gérer. Nous nous engageons à vous aider à gérer ces symptômes avec compassion, des soins spécialisés et des options de traitement personnalisées. Notre équipe de professionnels expérimentés collaborera avec vous pour trouver le meilleur plan de traitement en fonction de vos symptômes et de vos besoins. Si vous souffrez de nausées ou de vomissements pendant votre grossesse, n'hésitez pas à nous contacter. Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape !

Contactez-nous : Pour plus d'informations ou pour prendre rendez-vous, veuillez contacter notre clinique au 660-665-3555.

Si vous avez besoin d'assistance en dehors des heures ouvrables ou le week-end, veuillez appeler le service d'obstétrique du Northeast Regional Medical Center au 660-785-1750.