

Nausea and Vomiting During Pregnancy

Nausea and vomiting during early pregnancy is called morning sickness. It can happen any time of the day. It often occurs between the 6th and 13th weeks of pregnancy. If you were in good health before pregnancy, your baby will not be affected by morning sickness.

If you have morning sickness:

- Rest or nap often.
- Eat small meals often to avoid an empty stomach. Keep toast, saltine crackers, pretzels or dry cereal by your bedside. It may help to eat before you get out of bed in the morning.
- Drink liquids between meals, but not during meals.
- Take sips of clear liquids, like jell-o, clear soft drinks, apple juice, tea or broth, when vomiting occurs. As the nausea passes, increase liquids to a ½ cup or 120 milliliters every hour.
- Avoid greasy or spicy foods.
- Keep notes of when vomiting occurs and anything that makes it worse, such as certain foods, odors, activities or stress. Share this information with your doctor.

Call your doctor right away if you:

- Cannot keep liquids or food down for 24 hours.
- Have stomach pain, fever, dizziness, severe weakness or feel faint.
- Have weight loss of more than 5-10 pounds or 2-5 kilograms.
- Have very dark yellow urine or do not urinate for long periods.

Nausée et vomissements pendant la grossesse

La nausée et les vomissements pendant les premiers stades de la grossesse sont ce que l'on appelle la nausée matinale de la grossesse. Celle-ci peut survenir à n'importe quel moment de la journée. Elle survient fréquemment entre la 6^{ème} et la 13^{ème} semaine de grossesse. Si vous étiez en bonne santé avant d'être enceinte, votre bébé ne sera pas affecté par la nausée matinale de la grossesse.

En cas de nausée matinale de la grossesse :

- Reposez-vous fréquemment ou faites souvent la sieste.
- Prenez de fréquents repas légers pour ne pas avoir l'estomac vide. Conservez des biscuits salés, grillés, des bretzels ou des céréales déshydratées à votre chevet. Il peut être bénéfique de manger avant de vous lever du lit le matin.
- Buvez des liquides entre les repas, mais pas pendant les repas.
- Prenez de petites gorgées de liquides clairs, comme de la jell-o, des boissons non gazeuses claires, du jus de pomme, du thé ou du bouillon, lorsque surviennent les vomissements. Lorsque la nausée diminue, augmentez votre apport en liquides à ½ tasse ou 120 millilitres toutes les heures.
- Évitez de consommer de la nourriture riche en graisses ou épicée.
- Notez les moments où surviennent les vomissements et l'ensemble des facteurs qui les aggravent, comme certains aliments, odeurs, activités ou le stress. Faites part de ces informations à votre médecin.

Appelez **immédiatement** votre médecin si :

- vous ne pouvez garder aucun aliment ou liquide pendant 24 heures.
- vous avez des douleurs d'estomac, des étourdissements, une fatigue sévère ou si vous sentez que vous allez vous évanouir.
- vous présentez une perte de poids de plus de 2-5 kilogrammes (5-10 pounds).
- vous présentez des urines jaunes très sombres ou si vous n'urinez pas pendant des périodes prolongées.

These are signs that your body does not have enough fluid. This can be harmful for both you and your baby if untreated. An IV (intravenous) with fluids and nutrients may need to be given. Your doctor may order over the counter or prescription medicines.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Ces signes indiquent que votre corps n'a pas un apport en liquides suffisant. Ceci peut être dangereux pour vous et votre bébé si vous n'êtes pas traitée. Il sera peut-être nécessaire de vous placer sous perfusion IV (intraveineuse) de liquides et de nutriments. Votre médecin pourra vous prescrire des médicaments sous ou sans ordonnance.

Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

2/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Nausea Vomiting Pregnancy. French.