

COMMENT ME SENTIR MIEUX EN CAS DE NAUSÉES ?

2^e
mois

Si vous êtes concernée par les nausées, quelques recommandations simples devraient limiter ces désagréments.

- Reposez-vous.
- Levez-vous lentement afin d'éviter une chute de tension (ou hypotension orthostatique) lors du passage de la position allongée à debout.
- Mangez des biscuits secs ou du pain avant de vous lever le matin.
- Fractionnez vos repas (4 à 6 par jour) et évitez d'en sauter un.
- Privilégiez des aliments appétissants, qui vous font envie ; évitez ceux qui vous dégoûtent.
- Évitez de boire en mangeant mais hydratez-vous régulièrement et en petite quantité en dehors des repas. Voyez ci-dessous une recette d'infusion anti-nausée.
- Ne prenez pas de multivitamines contenant du fer tant que persistent les nausées. et/ ou vomissements.
- En allopathie, certains traitements antiémétiques (c'est-à-dire contre les vomissements) sont autorisés chez la femme enceinte. Demandez conseil à votre sage-femme ou médecin.

Infusion anti-nausée au gingembre

Épluchez et râpez 2 cm de racine de gingembre frais. Versez dessus de l'eau frémissante, puis laissez infuser 10 min à couvert. Filtrez puis ajoutez le jus d'un demi-citron. Vous pouvez boire cette tisane tout au long de la journée.