

Conseils contre les nausées durant la grossesse

Conseil 1 : Boire de l'eau gazeuse

L'eau gazeuse peut faciliter la digestion pour certaines et atténuer les nausées grâce à la présence de bicarbonate de sodium. J'avais d'un seul coup envie de boire de l'eau gazeuse (alors que je n'en bois jamais), donc j'ai foncé au supermarché me ravitailler, et j'en buvais plusieurs verres par jours. Néanmoins, je ne buvais surtout pas d'eau au milieu des repas, sous peine de me sentir très barbouillée.

Conseil 2 : Agrémenter avec du citron

Dès que les nausées apparaissent, vous pouvez sentir un citron coupé ou un mouchoir imbibé de gouttes d'huile essentielle.

Vous pouvez également prendre un jus de citron avec un peu d'eau le matin, au lieu de votre traditionnel café ! Si vous êtes sujettes aux nausées, il y a fort à parier que rien que l'odeur du café va vous écoeurer.

Ma solution préférée : mettre des quartiers de citron dans de l'eau. Ca permet d'avoir un goût légèrement citronné qui me faisait du bien.

Conseil 3 : Utiliser le gingembre

Le gingembre peut s'utiliser sous plusieurs formes et notamment en gélule, poudre mais aussi cuisiné dans des plats.

Pour ma part, j'ai trouvé des tisanes de gingembre, que je buvais chaque matin. Même si vous n'aimez pas forcément trop le goût du gingembre, miraculeusement, quand on a de fortes nausées, ça se boit et ça fait même du bien !

Conseil 4 : Recourir à la menthe

Vous pouvez certainement boire des thés à la menthe, ou mettre un peu de menthe dans vos plats, mais pour ma part, ce qui m'a aidé ce sont les chewing gum à la menthe ! J'en avais donc toujours à porté de main pendant mes premiers mois de grossesse !

Conseil 5 : Manger des fruits et les légumes crus

Il m'est devenu impossible de manger des plats cuisinés et surtout des plats chauds. De toute façon je n'avais qu'une envie : manger des fruits et des légumes crus avec le moins de goût possible !

Conseil 6 : Fuir les odeurs (notamment de cuisine)

Enfin, évitez les fortes odeurs de cuisine (notamment de viande, de poisson), car généralement cela écoeur davantage. En ce qui me concerne, il m'était vraiment devenu impossible de cuisiner, tant cela me rendait malade. Si vraiment vous n'avez pas le choix, cuisiner des plats qui n'ont pas d'odeurs trop prononcées.

Conseil 7 : Ne pas avoir le ventre vide et manger avant de se lever

Lorsque l'estomac est vide, cela favorise les nausées. Il est donc souvent préconisé aux femmes enceintes souffrant de nausées de grignoter avant même de se lever, notamment une biscotte ou du pain grillé. Il est préférable de manger du solide que du liquide, puisque cela peut entraîner davantage de vomissements. Une fois votre petite collation terminée, attendez une dizaine de minutes avant de vous lever. Pendant tout mon premier trimestre de grossesse, j'ai énormément mangé de biscottes et de pain grillé, avec des pommes ... je ne sais pas trop pourquoi, mais c'est ce que j'avais le plus de facilité à manger.

Conseil 8 : Fractionner vos repas

Prenez de petits repas, lorsque vous avez faim (ou moins de nausées), avec des aliments qui vous font plaisir et envie. J'avais remarqué que mes nausées étaient très fortes le matin et en fin de journée, donc généralement je faisais des petits repas, en fin de matinée, début d'après midi et milieu d'après midi. Evitez les gros repas qui vont être plus difficiles à digérer et les plats épicés.

Voilà pour mes conseils pour lutter contre les nausées. Sachez que même si c'est très désagréable, il paraît que ça veut dire que votre bébé va bien. Et puis vous verrez, ça repart comme c'est venu, d'un seul coup ! Et à ce moment là vous savourez vraiment de pouvoir remanger tout ce que vous voulez.

<https://mysweetbabylove.fr/mes-conseils-pour-surmonter-les-nausees-de-grossesse/>