



CHEM
Centre Hospitalier
Emile Mayrisch



Alimentation

Conseils en cas de vomissements en début de grossesse

La réalisation des repas

- Demander de l'aide pour préparer les repas et vous asseoir à table au dernier moment.
- Fractionner l'alimentation en de nombreux petits repas (4 à 6 repas par jour).
- Prendre une boisson froide et claire 30 minutes avant le repas ou après le repas pour éviter la sensation « d'estomac plein » .
- Se laver les dents après les repas.

Quels aliments privilégier

- Privilégier les aliments riches en potassium (bananes, prunes, jus de fruits...).
- Préférer les aliments protéiques maigres (viande maigre, volaille, poisson...) et les glucides (céréales, toasts, crackers...).
- Diminuer les graisses, les sucres rapides et les aliments à odeurs fortes (café, épices...).
- Consommer du gingembre: thé, boissons, sucettes, repas contenant du gingembre.
- Boire du thé de menthe poivrée afin de diminuer les nausées postprandiales.
- Favoriser une alimentation semi-liquide: yaourt, jus de citron...

Les vitamines

- Choisir un complément vitaminique comprenant de la vitamine B6.
- Préférer des complexes vitaminiques de grossesse.
- Favoriser la prise de vitamines durant la journée plutôt que le matin à jeun.

Le mode de vie

- Privilégier le repos.
- Consulter une diététicienne et/ou une psychologue au besoin.
- Demander une aide non médicamenteuse: Acupuncture, homéopathie, hypnose ...

Vous pouvez contacter votre gynécologue ou le service maternité pour plus de renseignements au: +352 5711 44001