

Concerns and Discomforts of Pregnancy

During pregnancy, you may have some concerns and discomforts as your body changes. Try these basic tips and talk to your doctor or nurse for more advice. Do not use any over the counter medicine or herbs without talking to your doctor first.

Nausea

Nausea or feeling sick to your stomach is often called morning sickness. It is common during the first 14 weeks of pregnancy.

- Try to eat crackers, dry toast or cereal before getting out of bed in the morning. These foods may help any time of the day you have nausea.
- Eat smaller meals more often instead of 3 large meals.
- Do not let your stomach get completely empty.
- Avoid lying down right after eating.
- Avoid high fat, fried, spicy or greasy foods.
- Avoid strong food smells.
- **Call your doctor** if you are not able to keep fluids down for over 24 hours, you have dark urine or you feel weak or dizzy.

Tired

Feeling tired is common.

- Exercise each day if allowed by your doctor to increase your energy.
- Rest often. Lie down on your left side for at least 1 hour during the day.

Inquiétudes et gênes pendant la grossesse

Pendant la grossesse, vous pouvez avoir certaines inquiétudes et gênes au fur et à mesure que votre corps change. Optez pour ces conseils de base et adressez-vous à votre médecin ou à votre infirmière pour obtenir des informations supplémentaires. Ne prenez aucun médicament délivré sans ordonnance ou plante sans en parler à votre médecin au préalable.

Nausée

La nausée ou le fait d'être dérangée au niveau de l'estomac est souvent appelé nausée matinale de la grossesse. Elle est fréquente pendant les 14 premières semaines de grossesse.

- Essayez de manger des biscuits salés ou des céréales avant de vous lever du lit le matin. Ces aliments peuvent vous aider à surmonter les nausées à tout moment de la journée.
- Prenez de légers repas plus fréquemment au lieu de 3 grands repas.
- Veillez à ce que votre estomac ne soit jamais complètement vide.
- Évitez de vous allonger immédiatement après avoir mangé.
- Évitez les aliments riches en matières grasses, frits, épicés ou gras.
- Évitez les fortes odeurs alimentaires.
- **Appelez votre médecin** si vous ne parvenez pas à garder des liquides pendant 24 heures, si votre urine est sombre ou si vous vous sentez faible ou étourdie.

Fatigue

Se sentir fatiguée est commun.

- Faites de l'exercice chaque jour si votre médecin vous y a autorisée afin d'avoir davantage d'énergie.
- Reposez-vous souvent. Allongez-vous sur le côté gauche au moins 1 heure dans la journée.

Trouble Sleeping

As you get bigger, it can be hard to get comfortable and sleep.

- Avoid drinks with caffeine.
- Do not eat right before bedtime.
- Try a warm bath or shower before bedtime.
- Practice relaxation exercises such as meditation, deep breathing and stretching.
- Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.

Bleeding Gums

- Use a soft toothbrush and brush gently. Floss each day.

Nose Stuffiness and Nose Bleeds

- You may put saline drops or gel into your nose.
- To stop a nosebleed, sit up and apply firm pressure with your fingers to the side of the nose that is bleeding.

Breasts are tender or leak milk

- Wear a good bra that is not too tight such as a sports bra.
- It may help to wear a bra that has no underwires to bed at night.
- Wear nursing pads in your bra if your breasts leak milk.

Heartburn

Heartburn is a burning sensation in the stomach, throat or chest.

- Avoid caffeine, dairy, greasy, acidic or spicy foods.
- Eat smaller meals every 2-3 hours. Eat slowly.
- Do not lie down for 1 hour after eating.
- Do not wear tight-fitting clothes.
- Do not bend over at the waist. Bend at your knees.
- Do not exercise for at least 2 hours after eating.
- Sleep with your head up on an extra pillow.
- Do not smoke.

Troubles du sommeil

Au fur et à mesure que vous grossissez, vous sentir à l'aise et dormir peut être de plus en plus difficile.

- Évitez toute boisson contenant de la caféine.
- Ne mangez pas juste avant d'aller vous coucher.
- Prenez un bain ou une douche chaude avant d'aller vous coucher.
- Pratiquez des exercices de relaxation comme la méditation, la respiration profonde et des étirements.
- Allongez-vous sur le côté gauche en plaçant un oreiller entre vos jambes et sous votre ventre.

Saignements des gencives

- Utilisez une brosse à dents souple et brossez-vous délicatement les dents. Utilisez du fil dentaire tous les jours.

Encombrement nasal et saignements de nez

- Vous pouvez utiliser des gouttes salines ou du gel pour votre nez.
- Pour faire cesser un saignement de nez, asseyez-vous et faites pression avec vos doigts sur le côté du nez qui saigne.

Vos seins sont sensibles ou vous constatez des écoulements de lait

- Portez un bon soutien-gorge qui n'est pas trop serré comme un soutien-gorge de sport.
- Il peut être utile de porter un soutien-gorge sans armatures pour la nuit.
- Placez des coussinets d'allaitement dans votre soutien-gorge si vos seins présentent un écoulement de lait.

Brûlures d'estomac

Les brûlures d'estomac sont une sensation de brûlure dans l'estomac, la gorge ou la poitrine.

- Évitez la caféine, les produits laitiers, les aliments gras, acides ou épicés.
- Prenez des repas plus légers toutes les 2-3 heures. Mangez lentement.
- Ne vous allongez pas pendant l'heure qui suit le repas.
- Ne portez pas de vêtements serrés.
- Ne vous penchez pas au niveau de la taille. Pliez plutôt les genoux.
- Ne faites pas d'exercice pendant au moins 2 heures après le repas.
- Dormez en surélevant votre tête avec un oreiller supplémentaire.
- Ne fumez pas.

Swelling of Hands and Feet

- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Lie on your left side for 30-60 minutes, 3-4 times each day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- Avoid foods high in salt.
- **Call your doctor** if you wake up in the morning a few days in a row with swelling.

Urinating Often

This is common.

- Do not limit liquid or water intake, but try to drink less before bedtime.
- Urinate often.
- Avoid liquids with caffeine.
- Do Kegel exercises to strengthen and control the muscles around the vagina.
 - To locate these muscles, stop and start your urine when you use the toilet.
 - Try to tighten the muscles a small amount at a time. Then release very slowly.
 - As you tighten the muscles, you should feel the area from your urethra, where urine leaves your body, lift slightly.
 - Practice these exercises while you sit, stand, walk, drive or watch television.
 - Do these exercises 10 times, 5 to 10 times a day.
- **Call your doctor** if you have burning or pain when urinating or have a fever.

Gonflement des mains et des pieds

- Évitez de rester debout ou assise pendant des périodes prolongées.
- Allongez-vous sur le côté gauche pendant 30 à 60 minutes, 3 à 4 fois par jour.
- Faites de l'exercice si votre médecin vous y a autorisée.
- Évitez les aliments à haute teneur en sel.
- **Appelez votre médecin** si vous présentez un gonflement le matin au réveil pendant plusieurs jours consécutifs.

Miction fréquente

Ceci est commun.

- Ne limitez pas votre apport en liquides ou en eau, mais essayez de boire moins avant d'aller vous coucher.
- Urinez fréquemment.
- Évitez tout liquide contenant de la caféine.
- Faites des exercices de Kegel afin de renforcer et de contrôler les muscles entourant votre vagin.
 - Pour localiser ces muscles, lorsque vous êtes aux toilettes, cessez d'uriner puis reprenez.
 - Essayez de contracter ces muscles un petit peu à chaque fois. Puis relâchez très lentement.
 - Lorsque vous contractez ces muscles, au moment où l'urine quitte votre corps, vous devriez ressentir la zone de votre urètre se soulever légèrement.
 - Pratiquez ces exercices lorsque vous êtes assise, debout, lorsque vous marchez, conduisez ou regardez la télévision.
 - Faites ces exercices 10 fois, 5 à 10 fois par jour.
- **Appelez votre médecin** si vous ressentez des brûlures ou des douleurs lorsque vous urinez ou si vous avez de la fièvre.

Constipation or Diarrhea

- Drink 6 to 8 cups of liquids each day. Choose water, juices and milk.
- Eat high fiber foods such as raw fruits and vegetables, whole grains, high-fiber bran cereals and cooked dried beans.
- Exercise if allowed.
- Do not use laxatives, enemas or over the counter medicines unless your doctor says that it is okay.
- **Call your doctor** if your constipation does not get better in 2 days.

Hemorrhoids

- Keep your bowel movements regular and soft.
- Do not strain or push when having a bowel movement.
- Use cold compresses to relieve pain or swelling.
- **Call your doctor** if your pain increases or if you have bleeding.

Low Backache

- Rest often. Use a supportive mattress. Lie on your left side with pillows between the knees, behind the back and under the stomach.
- Stand up straight. Do not slump or slouch.
- Wear low heeled, good walking shoes.
- Do not stand in one place too long. Move around.
- Squat to pick up objects rather than bending at the waist. Do not bend over at the waist. Bend your knees.
- Exercise if allowed by your doctor.

Constipation ou diarrhée

- Buvez 6 à 8 tasses de liquides par jour. Optez pour de l'eau, des jus et du lait.
- Mangez des aliments riches en fibres comme des fruits et des légumes secs, des céréales entières, des céréales de son riches en fibres et des haricots secs cuits.
- Faites de l'exercice si vous y êtes autorisée.
- N'utilisez pas de laxatifs, de lavements ou de médicaments prescrits sans ordonnance sauf accord de votre médecin.
- **Appelez votre médecin** si votre constipation ne s'améliore pas sous 2 jours.

Hémorroïdes

- Allez régulièrement à la selle et assurez-vous que vos selles restent molles.
- Ne vous retenez pas et ne poussez pas lorsque vous allez à la selle.
- Utilisez des compresses froides pour soulager la douleur ou les gonflements.
- **Appelez votre médecin** si vos douleurs s'intensifient ou si vous présentez des saignements.

Douleurs dans le bas du dos

- Reposez-vous souvent. Utilisez un matelas de soutien. Allongez-vous sur le côté gauche en plaçant un oreiller entre vos genoux, derrière votre dos et sous le ventre.
- Tenez-vous droite. Ne vous affalez pas et ne soyez pas avachie.
- Portez de bonnes chaussures de marche, à talon plat.
- Ne restez pas au même endroit trop longtemps. Déplacez-vous.
- Accroupissez-vous pour ramasser des objets plutôt que de vous pencher au niveau de la taille. Ne vous penchez pas au niveau de la taille. Pliez les genoux.
- Faites de l'exercice si votre médecin vous y a autorisée.

Leg Cramps

Leg cramps are common in late pregnancy.

- Increase fluid, calcium and potassium intake in your diet. Eat foods such as milk, yogurt, bananas and orange juice.
- Rest often with your legs up during the day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- During a leg cramp, straighten your leg and bend your foot toward the front of your leg.
- Wear low heeled, good walking shoes.
- **Call your doctor** if only one leg is hurting all the time, if there is a hot or reddened area on the leg, or if the leg hurts when you bend your foot toward the front of your leg.

Varicose Veins

Varicose veins are enlarged veins you may see on your legs.

- Avoid hose or girdles with elastic bands.
- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Take short rest breaks with your legs raised higher than your heart. Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.
- Do not cross your legs or massage your legs or feet.

Vaginal Drainage

A change in vaginal drainage is normal.

- Bathe the outer vaginal area often. Use soap without perfume. Rinse well.
- Do not use tampons, vaginal sprays, douches, powders and colored or perfumed toilet paper.
- Wear cotton underwear. Avoid panty hose, girdles and tight pants.
- **Call your doctor** if the drainage has a bad odor, causes itching or there is blood.

Crampes dans les jambes

Les crampes dans les jambes sont communes pendant la fin de la grossesse.

- Augmentez l'apport en liquides, calcium et potassium dans votre régime alimentaire. Mangez des aliments comme du lait, des yaourts, des bananes et du jus d'orange.
- Reposez-vous souvent en levant les jambes pendant la journée.
- Faites de l'exercice si votre médecin vous y a autorisée.
- Si vous avez une crampe à la jambe, tendez votre jambe et pliez le pied vers l'avant de votre jambe.
- Portez de bonnes chaussures de marche, à talon plat.
- **Appelez votre médecin** si une seule jambe vous fait mal en continu, si vous constatez une zone chaude ou rouge sur votre jambe, ou si elle vous fait mal lorsque vous pliez le pied vers l'avant de votre jambe.

Varices

Les varices sont des veines dilatées que vous pouvez observer sur vos jambes.

- Évitez de porter des bas ou des gaines comportant une bande élastique.
- Évitez d'être debout ou assise pendant des périodes prolongées.
- Faites des pauses et reposez-vous en plaçant vos jambes plus haut que le niveau de votre cœur. Allongez-vous sur le côté gauche en plaçant un oreiller entre vos jambes et sous votre ventre.
- Ne croisez pas les jambes ni ne massez vos jambes ou vos pieds.

Pertes vaginales

Une modification des pertes vaginales est normale.

- Lavez fréquemment la zone externe du vagin. Utilisez un savon non parfumé. Rincez bien.
- N'utilisez pas de tampons, de pulvérisateurs, douches et poudres vaginales, ainsi que du papier toilette coloré ou parfumé.
- Portez des sous-vêtements en coton. Évitez les porte-jarretelles, les gaines et les pantalons serrés.
- **Appelez votre médecin** si les pertes sentent mauvais, vous provoquent des démangeaisons ou s'il y a présence de sang.

Headaches

- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take. **Do not** take aspirin, ibuprofen (Advil or Motrin) or naprosyn (Aleve).
- **Call your doctor** if your headache does not go away, you have blurred vision or dizziness, or a lot of swelling in your hands or feet.

Cold, Flu or a Virus

- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take.
- Avoid being around people who are ill. Wash your hands often.
- **Call your doctor** if you have a fever, shortness of breath or are coughing up sputum.
- **Call you doctor** if you are exposed to someone who has the chicken pox or strep throat.

Abdominal Pain or Contractions

- You may feel some pain in the groin area as your uterus grows. This pain can get worse with sudden movements or prolonged walking.
- **Call your doctor right away** if you have severe pain.
- Braxton Hicks Contractions are mild contractions that are painless and irregular. These are common and do not need treatment.
- When you have a contraction, lie on your left side and rest. Place your hands on your abdomen and feel when the contraction begins and ends. Time how often the contractions are coming.
- **If you are less than 9 months pregnant** and are having contractions, drink 8-10 glasses of water in one hour. If you still have 4 or more contractions in one hour after drinking the water, call your doctor.
- **If you are in your ninth month of pregnancy**, call your doctor if your contractions are occurring more than 6 per hour, last longer than 15-30 seconds, become painful, or you have vaginal bleeding or leak fluid.
- Your doctor may tell you to call right away if you have any contractions.

Céphalées

- Appelez votre médecin ou votre infirmière pour obtenir des médicaments sans ordonnance qui sont sans danger. **Ne prenez pas** d'aspirine, d'ibuprofène (Advil ou Motrin) ou de naprosyne (Aleve).
- **Appelez votre médecin** si vos céphalées ne disparaissent pas, si votre vision est trouble ou si vous êtes étourdie, ou si vos pieds et vos mains sont très gonflés.

Rhume, grippe ou virus

- Appelez votre médecin ou votre infirmière pour obtenir des médicaments sans ordonnance qui sont sans danger.
- Évitez de côtoyer des personnes malades. Lavez-vous souvent les mains.
- **Appelez votre médecin** si vous présentez de la fièvre, avez des difficultés à respirer ou si vous tousez des expectorations.
- **Appelez votre médecin** si vous êtes exposée à une personne qui a la varicelle ou une angine à streptocoque.

Douleurs abdominales ou contractions

- Vous pourrez ressentir une douleur dans la zone de l'aîne au fur et à mesure que votre utérus grossit. Cette douleur peut s'intensifier avec des mouvements brusques ou une marche prolongée.
- **Appelez immédiatement votre médecin** si vous présentez des douleurs sévères.
- Les contractions de Braxton Hicks sont de légères contractions qui sont indolores et irrégulières. Elles sont communes et ne nécessitent aucun traitement.
- En cas de contraction, allongez-vous sur le côté gauche et reposez-vous. Placez vos mains sur votre ventre pour ressentir les moments où les contractions commencent et se terminent. Évaluez la fréquence à laquelle surviennent les contractions.
- **Si vous êtes enceinte de moins de 9 mois** et que vous avez des contractions, buvez 8 à 10 verres d'eau par heure. Si vous avez toujours 4 contractions ou plus en une heure après avoir bu de l'eau, appelez votre médecin.
- **Si vous êtes à votre neuvième mois de grossesse**, appelez votre médecin si vous avez plus de 6 contractions par heure, qui durent plus de 15 à 30 secondes, deviennent douloureuses, ou si vous présentez un saignement vaginal ou un écoulement de liquide.
- Votre médecin pourra vous dire de l'appeler immédiatement si vous avez des contractions.

Dizziness

- Lie on your left side.
- Change your position slowly.
- Get up slowly after you have been lying down.
- Eat regular meals.
- **Call your doctor** if it does not go away or happens often.

Sexual Relations

- It is common to have some changes in your sexual desire during pregnancy.
- Sexual intercourse is allowed during your pregnancy unless your doctor has told you otherwise.
- You may feel some cramping for a few minutes after sexual intercourse.

Changes in Mood or Thinking

- It is common to have mood swings from hormone changes in your body.
- You may notice that you are more forgetful. This is common. Make notes for yourself to help you remember important things.
- Tell your doctor if you have thoughts of harming yourself.

Food Cravings

You may have some unusual food cravings during pregnancy.

- Eat a variety of healthy foods at meals and for snacks.

Skin, Hair and Nails

- Your hair and nails may grow faster. If you plan to get your hair treated with chemicals, tell your hairdresser that you are pregnant.
- Common skin problems include changes in skin color, itchy skin, stretch marks and acne.
- **Call your doctor** if you have concerns.

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

Étourdissements

- Allongez-vous sur le côté gauche.
- Changez lentement de position.
- Levez-vous lentement après avoir été allongée.
- Prenez des repas réguliers.
- **Appelez votre médecin** s'ils ne disparaissent pas ou s'ils surviennent fréquemment.

Rapports sexuels

- Il est fréquent que votre désir sexuel soit modifié pendant la grossesse.
- Les rapports sexuels sont autorisés pendant la grossesse sauf avis contraire de votre médecin.
- Vous pourrez ressentir des crampes pendant quelques minutes après un rapport sexuel.

Modifications de l'humeur ou du raisonnement

- Il est fréquent d'avoir des sautes d'humeur qui sont dues à des modifications hormonales dans votre corps.
- Vous pourrez constater que vous avez tendance à oublier les choses plus souvent. Ceci est commun. Prenez des notes afin de ne pas oublier les choses importantes.
- Discutez avec votre médecin si vous pensez à vous faire du mal.

Envies alimentaires

Vous pourrez avoir certaines envies alimentaires inhabituelles pendant votre grossesse.

- Mangez une diversité d'aliments sains pendant les repas et les encas.

Peau, cheveux et ongles

- Vos cheveux et vos ongles pourront pousser plus vite. Si vous prévoyez d'appliquer des produits chimiques sur vos cheveux, informez votre coiffeur du fait que vous êtes enceinte.
- Les problèmes cutanés communs comprennent des modifications de la coloration de la peau, des démangeaisons cutanées, des vergetures et l'acné.
- **Appelez votre médecin** si vous avez des inquiétudes.

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

11/2007. 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.org.

Concerns and Discomforts of Pregnancy. French