

## 有身后便秘越来越严重了怎么办？



我现在有身第八周，便秘特殊严重，原来以前就有便秘，现在有身了就更严重了，有什么措施改善吗？有身后便秘越来越严重了怎么办？建议饮食清淡，多吃含纤维高的蔬菜水果，多喝水，多运动运动，促进肠道蠕动，资助排便，预防便秘。有身以后便秘的话，那就需要多吃水果和蔬菜。尤其是香蕉香蕉可以缓解便秘。孕期泛起便秘实在很常见。宝妈一定要适当运动，多散步也要注重饮食合理，多吃点儿水果和绿叶蔬菜，尤其是富含粗纤维的蔬菜如芹菜，菠菜等。自己多吃点纤维性的食物多喝水，保持适量的运动可以促进肠的蠕动

5. 笼屉置大火上，预热后放入做好的窝头隔水蒸20分钟，即可出笼。

前者，关系国家发展健康；后者，关系公民生存健康，都很重要。

当前文章：[http://www.ur1555.com/news/cs3p7iff\\_20171013.pdf](http://www.ur1555.com/news/cs3p7iff_20171013.pdf)

发布时间：2017-12-17 05:30:44

[斗鱼tv](#) [快递女儿丈夫拒收](#) [nba名人堂](#) [上海11选5历史数据](#) [www.mwvvi.cn](#) [小苹果](#) [派克](#)  
[吉林11选5六码遗漏](#) [iphone8上市iphone6sp降价](#) [福利彩票青海快3](#)