

## 孕妇每晚都很难入睡是怎么回事啊？



我怀上宝宝已经五个多月了，最近这段时间发现自己总是失眠，每晚都很难入睡，那么这到底是怎么回事啊？有身已经有五个多月了，然后发现最近一段时间自己总是失眠，可能就是肚子越来越大了，然后睡觉就会不惬意，这个时间白昼你少睡一些觉，然后多走动走动一下，晚上睡觉前喝一杯温牛奶会比力好一点，定期的去医院做产检，然后饮食上也要注重营养平衡了。别想太多了，白昼不要睡多了，适当运动一下，晚上睡得好可能是随着胎儿增大榨取内脏各器官引起的，晚上睡觉之前不要吃得太多了，可以用热水泡一泡双脚，听听音乐有利于睡眠。

“稗官野史隋炀帝被越描越黑”我们了解隋炀帝还有一个渠道，那就是历代的稗官野史、文人笔记和传奇小说等。

为了反对种族歧视，在最近半个多世纪里，南非有四个人获得诺贝尔和平奖。

当前文章：<http://www.tvsc.cn/news/20170717-349.pdf>

编辑：卓杜北

发布时间：2017-07-23 07:03:36

相关文章：[极限挑战罗志祥退出](#) [极限挑战公益联欢会](#) [极限挑战东方卫视直播](#) [继承者们](#) [极品学生](#) [骗局](#)  
[龙之谷](#) [蝮蛇](#) [南开大学](#) [河海大学](#)