

孕16周最先便秘了，有什么好的要领可以缓解一下吗？



孕16周最先便秘了，有身时平时水果也不停，没有身之前大便一天一次，现在两天一次，有时间甚至三天才一次，肚子吃饱还胀的慌，有什么好的要领可以缓解一下吗？

有身的时间是很容易由于上火而发生便秘的，要坚持天天多喝水，同时还要注重饮食只管清淡一些，适当的运动资助消化。建议饮食清淡，多吃含纤维高的蔬菜水果，多喝水，都运动运动，促进肠道蠕动，资助排便，缓解便秘。

为减少对交通的影响，路面工程采取23时至次日6时夜间半幅施工，白天正常通行。

根据协议，G将以每年36万美元的价格出售50%的T消息，或以每年6万美元的价格出售5%的消息。

当前文章：<http://www.dgepu.com/news/teqf01-20171124.pdf>

发布时间：2017-12-16 00:48:50

[当爱已成往事](#) [苹果iphone8视频发布](#) [www.vgzog.cn](#) [新星彩票](#) [iphone8特殊版本](#)
[黑龙江时时彩走势图五星](#) [天津11选5号码推荐任七](#) [iphone8屏幕材质](#)
[iphone8上市7会降多少](#) [精准极限统计pk10软件](#)