孕晚期
文章

孕晚期懷孕便秘原因-孕期便秘好不舒服，要怎麼避免或舒緩?

二月 14，2021

1 MIN



孕期懷孕便秘原因：

寶寶變大壓迫到媽媽腸道，使腸道蠕動變慢，發生便秘情形。

透過飲食舒緩便秘：

1. 每天飲用充足的水量(至少2000cc/每日)
2. 攝取富含膳食纖維的蔬果(25-35g/每日)

3. 搭配規律的生活作息與適度運動，懷孕便秘按摩，都可以緩解孕期便秘狀況