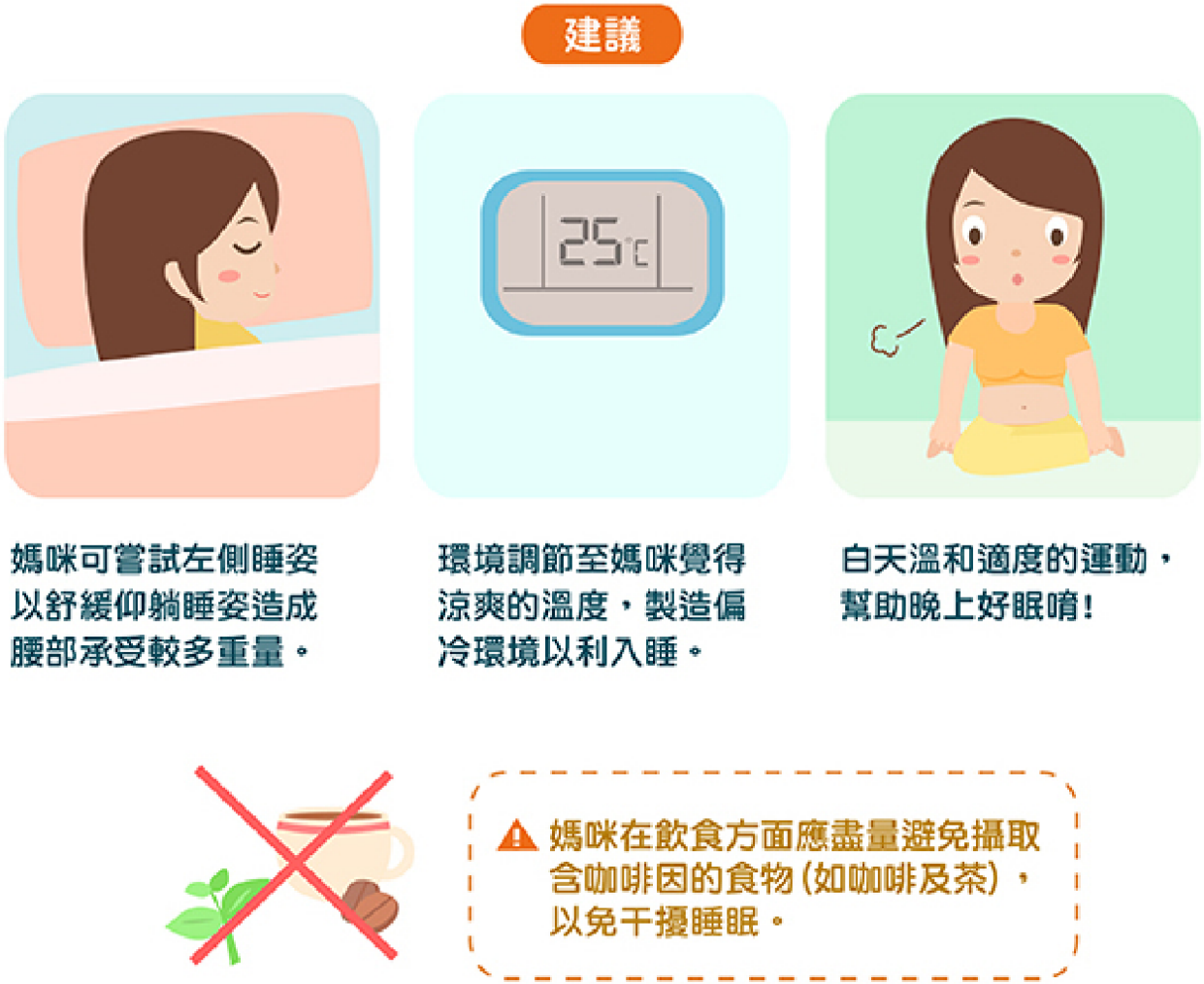
孕晚期
文章

孕婦睡眠不足，懷孕後期的睡眠品質差該如何改善呢?

二月 14，2021

1 MIN



懷孕後期睡不著怎麼辦?

媽咪在飲食方面應盡量避免食用含咖啡因的食物(如咖啡及茶)，以免干擾睡眠。其他建議像是媽咪可嘗試左側睡姿以舒緩仰躺睡姿造成腰部承受較多重量；環境調節至媽咪覺得涼爽的溫度，製造偏冷環境以利入睡；白天溫合適度的運動，幫助晚上好睡等等！