

孕期晚上天天睡不着怎么办啊？



有身5个多月了，晚上天天睡不着，怎么办啊？这样对宝宝有影响吗？有和我一样的吗？你好！建议在晚饭后可以适当运动一下，如散步之类的，在睡前可以喝杯牛奶或是奶粉，可以放些柔和点的音乐，这样有助于睡眠的！祝孕期愉快！你好，建议在晚饭后适当散步，在睡觉之前听听舒缓的音乐，喝杯温牛奶，这些都可以提高睡眠质量的。运气要有纪律的，作息时间，可以在睡前喝一杯牛奶，促进睡眠，也可以听一些舒缓的歌曲。

完善人权司法保障制度，规范查封、扣押、冻结、处理涉案财物的司法程序，健全错案防止、纠正、责任追究机制，严禁刑讯逼供、体罚虐待，严格实行非法证据排除规则

个国家级贫困县来说，似乎大大超出了当地居民的收入水平。曾在固始县建设局工作过的这位知情人士分析说，以土地换大楼，政府和开发商都是赢家，吃亏的其实是那些

当前文章：<http://www.rjweek.com/h9y-3699451256.pdf>

发布时间：2017-09-23 08:20:37

[画江湖之不良人第二季](#) [qq飞车](#) [亚龙湾](#) [朝5晚9](#) [金牌调解](#) [白蛇疾闻录](#)
[疯狂盗卖游戏装备](#) [文字直播整理](#) 责任编辑 [红今晨7时30分早餐完](#) [600立方米属于重度缺](#)