

МАМА, ТЫ СЛЫШИШЬ МЕНЯ?

Многие беременные женщины начинают чувствовать свою связь с будущим ребенком лишь после того, как ощутят движения плода. Когда и как они проявляются?

ЭМБРИОН КУВЫРКАЕТСЯ

Плод начинает шевелиться в материнской утробе почти с момента зарождения, в состоянии эмбриона. Он переворачивается и кувырывается практически непрерывно, но будущая мама не ощущает движений до тех пор, пока мышцы его тонкие и слабые. Когда увеличиваются их размеры и сила, женщина начинает чувствовать чуть слышный и нежный трепет внутри себя.

Впервые плод дает о себе знать в различные сроки беременности. Это зависит от состояния и физиологических особенностей будущей матери. Женщины, ожидающие рождения первого ребенка, могут почувствовать движения плода в 20 — 22 недели беременности. Те, кто уже рожал, могут ощутить это раньше — с 16 недель. Мышцы матки у них сильнее растянуты, и движения плода слышны более явно.

Исследования показали, что ребенок реагирует на внешние звуки и яркость света даже внутриутробно. На его активность влияет как психическое, так и физическое состояние мамы. Состояние бодрствования и покоя может меняться у плода в течение каждого часа. Это происходит в соответствии с физиологическими ритмами его внутриутробного развития, которые у всех разные. Одни дети в мамином животе более подвижные, другие — ведут себя спокойно. Их внутриутробная жизнь следует своим законам, которые до конца еще не изучены.

И НОЧЬЮ И ДНЁМ

У детишек даже в материнском чреве бывают дни особой активности и периоды, когда им хочется отдохнуть. Иногда движения плода могут быть вызваны прикосновением тельца к внутренней стенке плодной оболочки, от которой он отодвигается. Возможно, к нему поступает недостаточно кислорода с кровью через пуповину. Когда он шевелится, меняется ее положение, усиливается ток крови и подача кислорода повышается.

Плод делает дыхательные движения, вздыхает, иногда икает. Временами будущая мама ощущает спазмы в животе от его икоты.

Число движений плода с развитием беременности становится



все больше. Ритмические удары в одних случаях становятся регулярными и повторяются с постоянным интервалом, в других же — плод толкает спонтанно и разнообразно. Большая активность плода в материнском чреве совершенно не говорит о том, что после рождения он будет беспокойнее тех малышей, чьи движения были менее интенсивны.

Если беременная женщина ведет подвижный образ жизни, ребенок успокаивается ритмом ее движений, и она не ощущает его толчков. Стоит ей прилечь отдохнуть, как малыш начинает брыкаться и толкаться. Поэтому некоторые будущие мамы чаще чувствуют движения ребенка ночью, чем днем. Иногда их сила

увеличивается после того, как она поест. Съеденная ею пища прибавляет плоду энергии. Интенсивность шевеления повышается и от выброса в кровь гормонов, когда будущая мама понервничает.

После 28 недель беременности движения плода уже хорошо различимы. Он развивается, растет и крепнет, а его движения становятся все ощутимее. Уже отчетливо можно понять, когда он отдыхает, а когда бодрствует. До тех пор пока ему достаточно свободно в матке, он постоянно крутится и брыкается. Иногда это причиняет боль беременной женщине. Чтобы ребенок успокоился, ей порой достаточно изменить положение своего тела или несколько раз глубоко вдохнуть воздух.

СТАНОВИТСЯ ТЕСНО

К 34 неделям беременности плод в матке принимает окончательное положение, из которого он и будет рождаться. Он уже вы-

рос настолько, что ему становится тесновато — переворачиваться и крутиться уже трудно. У рожавших женщин плод иногда меняет свою позицию и после этого срока. Активность плода перед родами немного уменьшается, но и тогда он не прекращает своих движений. В поздний период беременности плод зачистую спит одновременно с матерью.

И помните, все ощущения будущей матери, которая прислушивается к движению своего ребенка, очень субъективны, и не стоит придавать значения наблюдениям других беременных женщин и сравнивать их со своими.

По материалам
медицинской прессы.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

ЗУБ МУДРОСТИ



Среди моих знакомых нет человека, который не мучался бы зубными проблемами. Но не все такие смельчаки, чтобы сразу бежать к врачу, и не все настолько боятся возможных последствий, чтобы не запускать процесс. Но если зуб можно вылечить за одно посещение доктора, то с деснами хлопот гораздо больше. Поэтому к стоматологу ходить, конечно, надо. Но научному подходу не помешают и народные средства. И для лечения, а главное для профилактики.

От пародонтоза. Возьмите в рот глоток подсолнечного или оливкового масла и полощите рот минут 10 — 15. Потом выплюньте. Таким образом вымывается много микробов и укрепляются десны. Процедуру проводить лучше по утрам, до еды.

Для быстрого заживления слизистой оболочки рта. Чайную ложку измельченных листьев или корней сельдерея (можно высушенных) залить стаканом кипятка. Дать постоять с час и полоскать рот несколько раз в день.

При воспалении десен. Выжмите сок из сырой картофелины. Полощите им рот 2 — 3 раза в день после еды.

При кровоточивости десен. Выдержите срезанные листья каланхоэ неделю в холодильнике. Потом вымыть, просушить, измельчить и отжать сок. Поста-

вить сок в холодильник часа на два, профильтровать и залить спиртом в соотношении 1:10, то есть на одну часть спирта десять частей сока. Состав готов. Для полоскания размешайте одну чайную ложку лекарства в стакане воды. Полоскать несколько раз в день. Как правило, кровоточивость проходит, и десны укрепляются.

Для укрепления десен. Два раза в день жевать прополис величиной с горошину по 15 — 20 минут, если хватит терпения, то и больше (прополис можно купить на рынке и в специализированных магазинах).

Для здоровья зубов и десен очень важно правильное питание. Зубы любят кальцисодержащие продукты, значит надо хотя бы иногда включать их в свой рацион. Разобраться где и чего больше вам поможет таблица.

Продукт	Содержание кальция, мг на 100 г продукта
Вяленая рыба с костями	3000
Кунжут	1150
Твердые сорта сыра	600
Сардины с костями	350
Плавленый сыр	300
Миндаль	254
Сельдерей	240
Листья одуванчика	173
Курага	170
Шпинат свежий	121
Молоко	100
Семена подсолнечника,	100
Творог, сметана, фруктовый йогурт	95
Арахис	70
Капуста, семена тыквы	60

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

БРУСНИЧНЫЙ ДЕСЕРТ

Сейчас на рынке можно купить бруснику. Кисловатая невзрачная ягода, а ведь по своим целебным свойствам ничуть не хуже земляники или клубники. Я всегда на зиму заготавливаю желе из брусники. Промойте ягоду и перекрутите на мясорубке. Тщательно перемешайте с сахаром (1:1). Разложите в стеклянные банки, закройте крышкой и пергаментной бумагой и все готово. Храните в холодильнике. Это же-

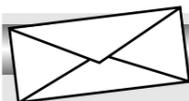
ле полезно при хроническом пиелонефрите, повышенном давлении, болезнях сердца, повышенной температуре. В стакане воды размешайте 2 столовые ложки желе и пейте 2 — 3 раза в день. Но врачи говорят, что брусника не подходит людям, страдающим гастритами, язвой желудка, заболеваниями желчевыводящих путей.

А. Яковлева.
67 лет.

ТЫКВА ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА

Этот салат особенно полезен при болезнях сердца и сосудов, так как в нем много калия. Кроме того, в тыкве содержатся фитонциды, которые вместе с пищевыми волокнами помогают нормализовать пищеварение и препятствуют развитию дисбактериоза. Порезьте тоненькой соломкой по 100 граммов свежих тыквы и яблок, добавьте грецкие орехи (можно не жалеть), чуть-чуть сахара и ванилина по вкусу (если нравится). Салат заправить соком половинки лимона. Неповрежденная тыква хорошо хранится даже в городской квартире, поэтому такой салат можно делать круглый год.

Е. Серегина.
Пенсионерка.



РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

ГАЙМОРИТ

Раньше все мои простуды обычно заканчивались гайморитами. Какие это мучения поймут лишь те, кто сам перенес. Конечно, я лечилась и у лор-врачей, и народными средствами. На время помогало, потом опять начиналось при первой легкой простуде. Недавно я узнала новое средство, попробовала и заметила, что мой насморк исчез очень быстро, не оставив никаких осложнений. Потом при первых признаках я сразу сделала курс такого лечения и вообще избежала серьезного насморка. Может быть, наконец, нашла подходящее для меня средство. Возможно, кому-то еще поможет. Приготавливается оно очень про-

сто. Надо смешать настойку прополиса (продается в аптеке и делается в домашних условиях) и сок алоэ (тоже продается в аптеке, а еще лучше выжать самому, если дома растет алоэ) в соотношении 1:5. Капать по 3 капли 3 раза в день. Будет немного ощущаться жжение, но оно пройдет. Если слишком чувствительная кожа, сделайте раствор менее насыщенным (жжение обычно вызывает прополис, а не алоэ). Очень помогает и при обычном насморке без гайморита.

Е. Козлова.
43 года.