

*Посвящается моим детям —
Шурику и Аришке*

Оглавление

<i>Предисловие ко второму изданию</i>	7
<i>Введение</i>	9

ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ

<i>Глава 1. Как все устроено</i>	25
<i>Глава 2. Планирование беременности</i>	47
<i>Глава 3. Готовимся к беременности</i>	62
<i>Глава 4. Визит к гинекологу</i>	88
<i>Глава 5. Диагностические находки — беременеть или лечить?</i>	110
<i>Глава 6. Как беременеть?</i>	162

ЧАСТЬ II. НАЧАЛО БЕРЕМЕННОСТИ

<i>Глава 1. И вот она наступила</i>	171
<i>Глава 2. Внематочная беременность</i>	177
<i>Глава 3. Выкидыш</i>	187
<i>Глава 4. Пузырный занос</i>	209
<i>Глава 5. Генетические скрининги</i>	214
<i>Глава 6. В каком возрасте беременеть?</i>	225

<i>Глава 7. Женский капитал</i>	230
<i>Глава 8. Обследование после неудачной беременности — есть ли в этом необходимость?</i>	236

ЧАСТЬ III. БЕСПЛОДИЕ

<i>Глава 1. Несколько слов о проблеме</i>	251
<i>Глава 2. Формула беременности</i>	266
<i>Глава 3. Эндокринный фактор бесплодия</i>	270
<i>Глава 4. Беременность на колесиках</i>	313
<i>Глава 5. Трубный фактор бесплодия</i>	322
<i>Глава 6. Маточный фактор бесплодия</i>	343
<i>Глава 7. Мужской фактор бесплодия</i>	357
<i>Глава 8. Другие факторы бесплодия</i>	370
<i>Глава 9. Психологический тест на бесплодие</i>	391

ЧАСТЬ IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ РЕПРОДУКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

<i>Глава 1. Немного истории</i>	403
<i>Глава 2. ЭКО</i>	410
<i>Глава 3. Стимуляция суперовуляции</i>	440
<i>Глава 4. Пункция фолликулов</i>	458
<i>Глава 5. Варианты ЭКО</i>	462
<i>Глава 6. Генетическая оценка эмбрионов</i>	471
<i>Глава 7. Перенос эмбрионов</i>	477
<i>Глава 8. Донорские программы</i>	484
<i>Глава 9. Как выбрать клинику и врача?</i>	494

ЧАСТЬ V. ПРИВЫЧНОЕ НЕВЫНАШИВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

<i>Заключение</i>	515
<i>Алфавитный указатель</i>	518

Вступление ко второму изданию

Знаю, что большинство читателей пропускают вступления и сразу же открывают первую главу, но все же советую прочесть этот маленький текст, он важен для понимания всей книги.

Чем отличается это издание? В него внесены правки, которые имеют существенное значение, исправлены ошибки, в целом информация стала более актуальной, так как первое издание вышло в свет в 2016 году.

«Добрая книга» задумывалась как простой справочник для женщин, планирующих беременность или столкнувшихся с проблемой бесплодия. Однако эффект от прочтения этой книги оказался неожиданным. Сотни отзывов женщин показывают, что после прочтения этой книги у них получилось забеременеть и родить прекрасных малышей. И дело даже не в той информации, которая есть в этой книге, а в успокоении, которое она дарует.

Женщины, начинающие подготовку к беременности, как и те, кто столкнулся с неудачными беременностями, не говоря о тех, кому диагностировали бесплодие, — выведены из душевного равновесия. Помимо различных гинекологических проблем, которые могут мешать забеременеть и выносить, психологический

фактор играет одну из ключевых ролей, но этим фактором крайне мало занимаются. Чаще всего женщину еще больше вводят в депрессивное и тревожное состояние множество обследований и негативных прогнозов, которые формируют врачи.

Эта книга как раз исправляет эту ситуацию. Она успокаивает и внушает надежду, показывает, что не все так сложно, печально и бесперспективно. За счет простых объяснения запутанный язык врачей, их витиеватые размышления становятся понятными, и сразу же видно, в правильном направлении вы движетесь или нет.

Чтение этой книги настраивает на позитив, дает четкое понимание того, на что вы можете повлиять, а на что — нет. Следование советам, данным в этой книге, позволит вам решать все проблемы, возникшие вокруг беременности, быстро и эффективно.

В книге нет описания самого процесса беременности, эта рукопись не про акушерство. В рамках этой книги я рассказываю о том, как легко подготовиться к беременности, не сдавая лишних анализов и не проводя ненужного лечения. Как не переживать в начале беременности, когда всегда волнительно и страшно, а вместо успокоения от врачей один Дюфастон. Большая часть книги посвящена бесплодию. Я показываю, что в этой проблеме нет ничего сложного. При желании проблему можно легко и просто решить. Все четкие алгоритмы изложены. Прочитав эту книгу, вы не будете годами лечить свое бесплодие, а если уже лечили его много лет, поймете, что было не так в выбранной тактике.

Для кого эта книга?

Для тех, кто решил забеременеть и хочет узнать, как подготовиться к беременности без лишней суеты,

нервов и избыточных трат. Есть все рекомендации по обследованию и коррекции патологических состояний.

Для тех, кто столкнулся с проблемой бесплодия и невынашивания беременности. Даны четкие алгоритмы обследования, описаны принципы лечения.

Для тех, кто просто размышляет о своем материнстве, но еще не решился на него. Это дополнительная информация, которая может повлиять на ваше решение.

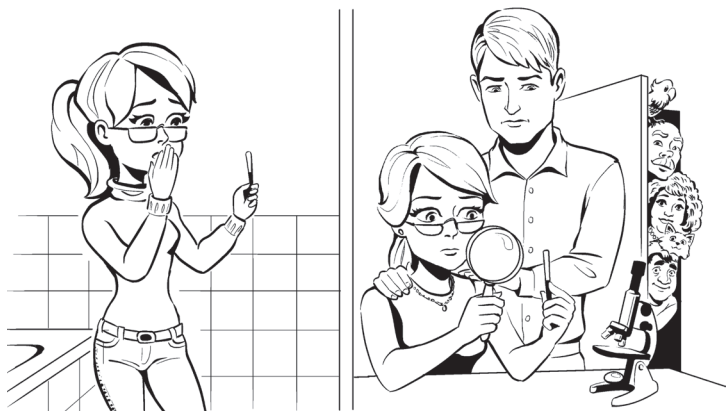
И, конечно, для всех, кто просто интересуется научно-популярной литературой. Книга написана увлекательно, в ней и много прикольных картинок.

Предупреждение! Читая эту книгу, вы можете забеременеть! Так что если таких планов у вас пока нет, в процессе чтения надежнее предохраняйтесь.

Введение

В жизни, наверное, каждой женщины случается два противоположных по сути, но одинаковых по накалу страстей состояния: в одной ситуации она боится забеременеть, в другой — не менее сильно переживает из-за невозможности зачать ребенка. Складывается ощущение, что женщине приходится жить с крайне непредсказуемым «аппаратом» внутри, пульт управления от которого и инструкция давно утеряны и совершенно не понятно, чего от него ждать. При этом «аппарат» часто выполняет все наоборот: когда беременность совсем не нужна, она случается, а когда она становится мечтой — почему-то не наступает. Да и месячные, как всегда, некстати приходят, но это уже другой разговор.

Мне приходит много тревожных писем от юных девушек, боящихся забеременеть от совсем «невинных шалостей». Угроза беременности в их сознании виднеется за каждой каплей спермы, рядом с которой они оказались. Некоторые бывают настолько впечатлительными, что после рискованного, на их взгляд, общения с мужчиной еще до задержки менструации ощущают все симптомы беременности, включая «сердцебиение плода», но это все крайности.



Женщина, не заинтересованная в продолжении рода, скорее всего, постоянно испытывает легкое волнение из-за риска наступления нежеланной беременности, даже если ее метод контрацепции максимально надежен. А вдруг что-то не сработало и один сперматозоид все же прорвал оборону?

И вот наступает момент, когда беременность становится целью: и либо все случается как в сказке (семеро по лавкам, и никаких забот), но эта книга не для них, либо события разворачиваются не так гладко, как хотелось бы. Для одних этап подготовки к беременности становится непреодолимым препятствием и приступить непосредственно к зачатию никак не удастся, у кого-то беременность не наступает, несмотря на все усилия и старания врачей.

Вокруг самой «базовой» функции человека — размножения — за последнее время создана целая индустрия — «индустрия беременности», которая предлагает и полноценно подготовиться к рождению здорового ребенка, и провести беременность так, чтобы не было никаких нарушений в развитии плода, и, конеч-

но, помочь забеременеть, если это не получается. «Индустрия беременности» давно является полноценным бизнесом, который активно процветает на двух основных «китах»: неграмотности мужчин и женщин в этом вопросе и естественном желании иметь самое здоровое потомство.

Надо ли говорить, что нечистоплотности и открытого обмана на рынке этих услуг, наверное, больше, чем во всей медицине в целом. Беременность, с одной стороны, процесс естественный, то есть должен протекать без посторонней помощи, это все же не болезнь. С другой стороны — беременность не до конца изучена, то есть нет никаких однозначных способов заранее повлиять на то, как она будет протекать и чем закончится, а также на возможность ее наступления. Доказать некомпетентность врача в вопросах репродукции довольно сложно, так как даже у совершенно здоровых родителей может быть очень тяжелое течение беременности и родов, а также родиться ребенок с пороками развития. Наступление беременности у бесплодной пары не может гарантировать ни одна клиника в мире. Это процесс до конца не подвластен научной мысли, несмотря на существенный прогресс в изучении этого вопроса.

В таких условиях оказывать услуги довольно просто, так как результат не гарантирован, а желание родить здорового малыша может заставить пару потратить большие деньги на все возможные анализы и подготовительные мероприятия.

Интернет также ничего спасительного не готовит, поскольку разнообразных советов и предложений там существенно больше, чем здравого смысла, вместе взятого. И, конечно же, в таком вопросе никуда не деться от разного рода оккультистов и шаманов, особенно

если у них время от времени получается «кого-нибудь забеременеть». А у них получается, так как ничто так хорошо не помогает забеременеть экзальтированной барышне, страдающей исключительно «психогенной» формой бесплодия, как грамотный ритуал и пара целебных отваров. Надо ли говорить, что восстановить непроходимые маточные трубы или удалить полип из полости матки чародеи не в силах.

Все, что касается вопросов наступления беременности, несмотря на многочисленные исследования, остается наименее понятной областью медицины. Надо признать, что далеко не всем парам удастся помочь обрести детей, даже если их лечат самые именитые и грамотные специалисты в этой области. Сразу же уточню, что речь идет о генетически родном потомстве, так как современные донорские программы как раз решают вопрос деторождения, практически со стопроцентным успехом.

Сейчас изучены самые тонкие механизмы, происходящие при зачатии и последующем развитии эмбриона, но все равно репродуктологи никогда не смогут однозначно сказать паре — случится у них в этом цикле беременность или нет, несмотря на подготовку и реализацию всех условий для наступления беременности. Какое-то маленькое волшебство остается.

Как же быть? Одним очень хочется подготовиться к беременности и родить здоровое дитя, кому-то справиться с ситуацией, при которой беременность никак не наступает, — советов и предлагаемых способов много, но, как я уже объяснил, гарантий никто дать не может, так как до конца ничего не понятно. В таких случаях я рекомендую начать разбираться в вопросе самостоятельно, так как знания «матчасти» дают воз-

возможность критически воспринимать любую получаемую информацию.

Маленькое лирическое отступление: мне время от времени приходится совершать покупки, требующие серьезного выбора. Представленных моделей, как правило, бывает очень много, а реклама окончательно сбивает с толку. Попытки обратиться к продавцам-консультантам часто приводили меня в полное уныние, так как в своем товаре они нередко начинали разбираться при мне, увлеченно вчитываясь в этикетку, либо однозначно читалось желание «впарить» какой-то конкретный товар, а мне и возразить было нечего.

Поисковики с первых же строк выдачи закармливали меня подробными статьями о выборе этого товара, но рекламный подтекст проступал настолько быстро и четко, что дальнейшее чтение теряло всякий смысл. И тогда я понял, что, пока не начну разбираться во всех характеристиках товара, я не смогу понять, что мне в моей конкретной ситуации нужно, а за что я буду просто переплачивать деньги.

Как оказалось, нет ничего сложного в понимании функций пылесоса или устройства горных лыж. Мой разговор с самыми маститыми продавцами в специализированных магазинах с первых же минут обретал признаки диалога, а скрипты продаж разрушались о знания и информированность. (Кстати, скрипты продаж также существуют и в коммерческой медицине, особенно в вопросах подготовки и ведения беременности.)

Вот именно к такому подходу я хочу вас призвать, и именно с этой целью я пишу эту книгу, а не сборник советов «как родить здоровое потомство» или «как вылечиться от бесплодия». Получить качественную услугу и «выжить» в современной медицине будет

становиться все сложнее и сложнее. Уже сейчас медицина все меньше похожа на Вересаевское «дело, которому ты служишь», а представляет собой еще один вид бизнеса, со своими законами, продажами, выручками и маркетинговыми приемами. Поэтому, увы, но «спасение утопающих — дело рук самих утопающих».

Конечно, мне можно возразить, что нет никакой нужды понимать, как все это устроено, важно найти хорошего врача, и он поможет все решить. Согласен, но репродукция — эта одна из тех областей медицины, в которой пациент должен начать разбираться, а не просто принимать медицинскую услугу, как, к примеру, пациенты, страдающие сахарным диабетом, у которых есть даже свои школы. Все равно в процессе обследования, как правило, пациентки начинают понимать значение многих терминов и процессов, но знания эти не систематизированные, оттого и не до конца понятна суть происходящего.

Отдельно надо отметить форумы «беременеющих женщин». Я бы очень не советовал их посещать и особенно искать на них ответы на свои вопросы. Скорее всего, вы совсем запутаетесь в своей ситуации и перестанете доверять любым врачам. Советы, которые там дают, нередко бывают даже вредными, и главное, что вся эта информация публикуется совершенно некомпетентными в медицине людьми.

К примеру, вы попадаете на обсуждение какой-нибудь популярной темы, скажем «Надо ли проводить терапию цитомегаловирусной инфекции, если у вас в анализах выявлен высокий показатель IgG к этому вирусу», — и начинается: одни пишут, что проводить надо обязательно, так как от этого вируса дети рождаются глухими и слепыми, другая доказывает, что это просто иммунитет и ничего принимать не надо, тре-

тя — что для профилактики все же надо, но просто чтобы поднять иммунитет. Участницы таких форумов ссылаются на мнения своих гинекологов, ссылки на публикации различных сайтов, свой личный опыт, но в конечном итоге вы так и не сможете до конца понять — надо лечить или нет, но страшилок начитаетесь вдоволь.

Лирическое отступление. Медицина только на первый взгляд кажется довольно простым занятием, разбираться в котором под силу любому, кто просто прочитал учебник или научную статью. Но это обманчивое представление. Не зря обучение медицине — самое долгое из всех специальностей, и выпущенные из университета специалисты совершенно не готовы к самостоятельной практической деятельности, несмотря на то что знаниями они наполнены самыми свежими и ничего еще не успели забыть.

Требуется практика и не один год, прежде чем из полученных знаний начинает формироваться клиническое мышление — особое состояние сознания, позволяющее заниматься медициной. Если в кастрюлю положить сырое мясо, картошку, морковь лук и т. д. — будет просто набор продуктов, а для блюда «мясное рагу по-домашнему» нужно время и сам процесс приготовления.

Тысячи пройденных через врача пациентов меняют его знания и позволяют делать компетентные выводы, а без этого знания как сырой продукт.

Но есть, и это очень важно, принятые во всем мире стандарты диагностики и лечения заболеваний, основанные на так называемой доказательной медицине.

Далее я чуть подробнее остановлюсь на этом вопросе, так как это необходимо для правильной оценки медицинской информации. Другими словами, я даю

вам ключ к пониманию значимости научных данных, так как без этого просто невозможно отличать достоверную информацию от просто фактов.

В основу доказательной медицины положены данные, полученные в результате проведения клинических исследований по определенным правилам (такие исследования еще называют рандомизированными и контролируруемыми). Вот несколько основных правил:

- случайное распределение пациентов по сравниваемым группам;
- пациенты и исследователи до завершения работы не знают, какое именно лечение проводится в каждой из сравниваемых групп;
- все группы, за исключением экспериментальных, получают идентичную терапию;
- в исследовании должно участвовать большое количество пациентов.

Проведение именно таких исследований позволяет наиболее точно выявить причинно-следственные связи между лечением и исходом заболевания, так как соблюдение этих правил устраняет появление ошибок и искажений результатов.

Проводятся и другие исследования, в которых не соблюдаются эти правила, и их результаты также публикуются в научных журналах — этого никто не запрещает, но тот факт, что они были проведены не по стандартам, указывается в самом начале публикации. Такие данные тоже нужны, так как они обеспечивают именно поисковый аспект медицинской науки. Потом, если эти результаты оказались интересными, организуется уже большие исследования по стандартам до-

казательной медицины, которые и позволяют узнать, достоверен ли полученный результат или нет.

Существует организация, которая объединяет десятки тысяч врачей и ученых из более чем 100 стран мира, которые проводят такие исследования и публикуют информацию об их результатах в специальной базе данных. Это организация называется «Кохрановское сотрудничество». В медицинском мире принято, что если исследование находится в базе данных Кохрановского сотрудничества — оно достоверно и ему можно доверять.

Одним из наиболее ярких примеров работы Кохрановского сотрудничества стала публикация в 2014 году доклада об анализе клинических исследований эффективности препарата Тамифлю. Этот препарат в Европе и Америке на протяжении многих лет был основным средством для лечения гриппа. Как выяснилось, исследования этого препарата были проведены с явными нарушениями, во многом оказались недостоверными, и основным выводом стало — препарат не эффективен в отношении вируса гриппа. Вот так даже по прошествии десятка лет непоколебимые, на первый взгляд, научные данные могут быть опровергнуты одним докладом авторитетной организации.

Вторым важным выводом из истории с препаратом Тамифлю является наглядная демонстрация эффекта плацебо, который, конечно, присутствовал у части пациентов, получавших этот препарат. Собственно говоря, в эффективности этого препарата никто не сомневался до обнародования этого доклада. Известно, что «пустышка» может быть эффективна у 10—15% пациентов в плацебо-контролируемых исследованиях, а это в целом существенное число пациентов. Об этом всегда надо помнить, так как нередко можно встретить