



НЕТРЕВОЖНЫЙ  
ПОДХОД

# ВСЁ О НЕЙ

БЕРЕЖНАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ  
ОТ ПЕРВОЙ МЕНСТРУАЦИИ  
ДО ПОСТМЕНОПАУЗЫ

Ольга Крумкач

УДК 618

ББК 57.1

К84 Крумкач, Ольга.  
Всё о ней. Бережная гинекология от первой менструации до постменопаузы // Ольга Крумкач. —  
М.: Individuum, 2024. — 336 с.: ил. — (Нетревожный подход).

ISBN 978-5-907696-14-3

На приеме у гинеколога мы часто смущаемся, чувствуем себя дискомфортно и не знаем, как задать все «стыдные» и «неудобные» вопросы о том, что сложно обсуждать не только с мамами, сестрами и близкими подругами, но и с врачом. Как устроены половые органы, например клитор? Почему не стоит проверяться на все подряд? На что обращать внимание при выборе средств личной гигиены и способа контрацепции из целого ряда современных вариантов? Как сделать секс приятным и безопасным, в том числе во время менструации или беременности, сразу после родов и в период менопаузы? Почему бесплодие — не приговор?

Акушер-гинеколог и ведущая популярного подкаста «Раздвиньте ноги» Ольга Крумкач дает ответы на большинство вопросов о работе женского организма, показывая, как важен бережный и доверительный подход в самой интимной области медицины.

© Ольга Крумкач, 2024

© Полина Парыгина, обложка,  
иллюстрации, 2024

УДК 618

ББК 57.1

© ООО «Индивидуум Принт», 2024

# Оглавление

- 11 Зачем я в это ввязалась?
  
- 15 **Глава 1. Как работают наши органы**
  
- 27 **Глава 2. Менструальный цикл и пакет услуг, который мы получаем, будучи женщиной**
- 32 Нормы менструального цикла
- 35 Как работает цикл
- 40 А что вообще такое менструальная кровь?
- 42 Нарушения менструального цикла
- 48 Гормоны
- 51 ПМС
- 56 Выделения, или О чем не говорят в баре с подружками
  
- 73 **Глава 3. Как говорить с ребенком о первой менструации, половом созревании и сексе**
- 78 О чем все-таки стоит рассказать?
- 88 Как разговаривать с подростками о месячных
- 92 Чего боятся девочки?
- 94 Отдельно (но не совсем) о мальчиках
- 96 Как говорить с ребенком о сексе
  
- 99 **Глава 4. Гигиена**
- 102 Небольшой ликбез о правилах гигиены
- 103 Гигиенические средства
- 116 Синдром токсического шока (СТШ)
- 119 Спринцевание: как оно осталось в прошлом и почему не стоит повторять его в домашних условиях

123	<b>Глава 5. Контрацепция</b>
126	Взгляд в прошлое: на пути к контрацептивной революции
136	Современные методы контрацепции: их плюсы и минусы
173	<b>Глава 6. Секс</b>
177	Мастурбация
180	Либи́до
182	Вагинизм или боязнь пенетрации
187	Секс во время менструации
188	Секс во время беременности
190	Секс после родов
195	Оргазм и его отсутствие
204	Немного о разном сексе
207	<b>Глава 7. Беременность</b>
210	Оплодотворение
212	Многоплодная беременность
217	Что происходит в теле после оплодотворения
220	Внематочная беременность
226	Планирование
232	Срок беременности
234	Первый триместр
238	Второй триместр
241	Третий триместр
242	На что стоит обратить внимание
247	Аборты
250	Потеря беременности
253	Потеря беременности: эмоциональное состояние и методы самопомощи
257	<b>Глава 8. Бесплодие и ВРТ</b>
265	ЭКО

273	Какие еще есть опции?
275	<b>Глава 9. Роды</b>
278	Естественные роды
290	Хирургические роды
302	Партнерские роды
308	О проблеме акушерской агрессии
312	Послеродовая депрессия
317	<b>Глава 10. Менопауза</b>
321	Как облегчить свое состояние
324	Гормональная терапия
325	Секс во время менопаузы
328	Преждевременная менопауза
330	Постменопауза
331	Заключение



*Посвящается всем, кто хочет «быть с собой» всегда и везде. Знание о своем теле помогает жить в нем комфортно, а это способствует любви к себе!*



# *Зачем я в это ввязалась?*

Недавно я попала в очень неловкую ситуацию. Мне стало ужасно некомфортно покупать книгу с кричащим названием о менструальном цикле и женском здоровье. Во-первых, я врач, акушер-гинеколог, а еще молодая и современная женщина, и так все знаю, зачем мне читать о менструации? Во-вторых, это был книжный магазин внутри моего любимого бара, где, как мне тогда показалось, не стоит выставлять напоказ такой интерес. Было одновременно странно и жутко непривычно: как это так, даже я стесняюсь купить книгу, в которой наверняка много всего интересного и полезного, но название на обложке сияло, будто гневное сообщение капслоком от бывшего, только вместо обидных слов — стыдный слоган, обличающий интерес к собственному организму, да еще и к его физиологии.

В итоге я ничего там не купила. Зато сама начала писать книгу, которую, надеюсь, никому из нас не будет стыдно листать в магазине, читать за пределами спальни и дарить всем знакомым. Хочу, чтобы ни один обладатель этой книги не впадал в помутненное состояние, которое испытала я, и не стеснялся ее читать!

Я люблю пословицу «Ученье — свет, а неученье — тьма». Знания о собственном организме действительно могут решить огромное количество проблем, дать ответ на множество вопросов, которые мы регулярно задаем себе, а главное — снизить градус тревоги и влить пощечину стыду и комплексам. Знания дают нам силу, которая помогает принять себя и наладить отношения с телом, ведь наш организм — дивный мир, в нем все работает как единая система, процессы

продуманы до мелочей и каждый орган находится на своем месте, что просто невероятно. Да и к тому же очень красиво!

Мне было очень сложно начать писать книгу, несмотря на то, как я рада, что ввязалась в это. И насколько же оглушительно глупо я себя почувствовала, когда стало ясно: это невыносимо сложный труд! Но, как говорится, «глаза боятся, а руки делают». Я подумала, что просто не могу соскочить — хотя бы попробовать надо, правда? Если я умею так резво болтать о женском здоровье, сексе и физиологии, то почему бы не увековечить мои «искрометные шутки» на бумаге. Да и словно все вокруг говорят, что это неплохая идея.

Мы делимся на два типа, как я это представляю. Помню, как в 14 лет невероятно радовалась, что у всех в классе уже начались месячные, а в моем случае на них не было даже намека. Я была счастлива. И в роковой день X, когда меня таки настигло менархе (первая менструация), мое горе не знало границ. Однако среди подруг и одноклассниц было довольно много девочек, которые гордились своей менструацией — тихо, но все же гордились. Вообще, мне хочется всем нам напомнить, что сам факт существования менструации, а точнее регулярного менструального цикла, — самый простой маячок и признак женского\* здоровья.

А еще я искренне верю, что самое гениальное в женском организме — это возможность вырастить в своем теле ребенка и родить его, такая вот опция, которой прикольно было бы воспользоваться. Конечно, я пишу о самой идее и никого не уговариваю попробовать это на себе: как говорится, пожалуйста, ознакомьтесь с противопоказаниями.

\* Менструация, безусловно, бывает не только у женщин, но в книге я буду чаще всего использовать именно это слово, так как говорю прежде всего о поле биологическом (за исключением особенных случаев, когда речь пойдет конкретно о других гендерах и трансгендерных персонах).

Акушерство и гинекология — самый интимный раздел медицины, поэтому комфортное и безопасное взаимодействие между пациентом и врачом этой специальности представляет собой крайне важную составляющую успешного осмотра и лечения. Вне зависимости от того, сколько нам лет, кто мы и чем занимаемся, на приеме у гинеколога мы чувствуем себя по большей части дискомфортно, стесняемся и смущаемся. Да, я не исключение.

Вопросы, которые обсуждаются в кабинете гинеколога, очень личные и часто связаны с серьезными переживаниями, в таких разговорах не обойтись без поддержки и эмпатии. Потеря или ненаступление долгожданной беременности, либо, напротив, вопросы по нежеланной беременности, выявление ЗППП или других серьезных заболеваний, жалобы на болезненную менструацию или раннюю менопаузу — далеко не полный список проблем, с которыми приходят пациентки. А еще есть отдельно стоящие «стыдные» и «неудобные» вопросы, которые сложно (а иногда словно даже невозможно) задавать.

Помимо всех базовых знаний о строении и работе своего организма, важная составляющая здоровья — надежный и постоянный гинеколог, который всегда без тени смущения и осуждения поможет справиться с проблемами и ответит на все волнующие вопросы. Не бойтесь спрашивать, не стесняйтесь рассказывать. Если есть сомнения, обращайтесь за вторым мнением. Неудачный опыт на приеме у гинеколога — не повод перестать вообще обращаться к врачам, а скорее сигнал, что стоит сменить специалиста и найти более компетентного и грамотного, того, кому вы сможете доверять.

В этой книге вы найдете ответы на большинство вопросов о работе женского организма. Сначала я расскажу о его строении и посвящу отдельную главу уникальной функции — менструальному циклу. После этого вы узнаете все о контрацепции: какие существуют варианты, что обуславливает механизм работы контрацептивов, от чего зависит их надежность

и эффективность. Далее мы погрузимся в ликбез о беременности. Очень интересно понять, какие изменения претерпевает организм во время такого большого путешествия, правда? А еще посмотрим, как растет и меняется ребенок. После раздела о беременности логичным образом вас ждет глава о родах, в которой вы узнаете, как происходит рождение ребенка, какие есть варианты развития событий и в чем заключается механизм этого процесса. А еще в книге вы найдете массу полезной информации о сексе и гигиене, множество историй и дельных советов.

# Глава 1

## Как работают наши органы



Гинеколог часто слышит такую фразу: «Доктор, у меня там по-женски». Предлагаю разобраться, что же она означает.

Большинство знает, что основа женской репродуктивной системы — это матка. На самом деле помимо матки есть целый комплекс органов, которые вместе могут как обеспечить регуляцию менструального цикла, так и дать нам возможность рожать детей. Кстати, от латинского обозначения матки (*hystera*) произошло слово «истерия». Долгое время истерию, или «капризное поведение женщин», связывали с «бешенством матки», а в качестве лечения при безнадежных случаях ее просто удаляли. Нет матки — нет проблем. Так себе времена были.

Матка, как правило, — грушевидный орган, однако она бывает и шарообразная, и двурогая, и седловидная. У женщин репродуктивного возраста размер небеременной матки — с детский кулак, но она способна растягиваться до размера доношенной беременности, а дети не всегда получаются маленькими: есть такое явление, как «гигантский плод», когда новорожденный весит от 5 кг!

Во время кесарева сечения матка, когда ее вытаскивают из брюшной полости для ушивания, выглядит как курица без кожи. Клянусь, так и есть! Конечно, матка — не просто кусок мышцы и слизистой ткани. Матка делится на части: дно, тело и шейку. Любопытно, что дно находится ближе к брюшной полости, то есть сверху. Как большинство органов в человеческом организме, матка обладает несколькими слоями, если точнее, у нее их три: параметрий, миометрий и эндометрий.

Параметрий — это *серозный*<sup>\*</sup>, или наружный, слой, а мио-метрий — *мышечный*. Об эндометрии, или *слизистом* слое, мы подробно поговорим в главе о менструации. Пока скажу только то, что именно он помогает прикрепиться оплодотворенной яйцеклетке, а следовательно, дальше развиваться ребенку в полости матки.

Как же в матку попадает яйцеклетка? Тут мы переходим к придаткам: яичникам и фаллопиевым (маточным) трубам. Я видела органы в формалине на кафедре анатомии, на изображениях в учебниках и на видео, а также во время операций трогала их руками, но мне, как и любому обычному человеку, до сих пор не понятно, за счет чего они все держатся внутри тела. Да, я знаю о существовании связок, фасций и прочих элементов великого человеческого организма, но что насчет силы притяжения и всей этой физики?! Каждый орган знает свое место и спокойно себе там живет.

Яичники особенно часто будоражат умы женщин. Я регулярно слышу фразу: «У меня болят яичники», — хотя они располагаются не там, куда обычно тычут пальцем, чтобы показать, где сосредоточена ненавистная тянущая боль, а чуть ниже и глубже. Это парный орган достаточно скромных, в сравнении с другими органами, размеров. Яичники крепятся на связки к стенкам таза с обеих сторон от матки (но положение все равно вызывает вопросы, и даже опытным специалистам не всегда удается их сразу найти на УЗИ). Это источник эстрогена, а также место концентрации будущих яйцеклеток. Именно здесь живут фолликулы — предшественники яйцеклеток. Они по очереди созревают в доминантный фолликул, такую местную альфа-самку, из которой впоследствии вылупится яйцеклетка, царица клеточного мира, самая большая клетка в организме человека. Среднестатистическая женщина

\* Серозная оболочка образуется висцеральной брюшиной и покрывает переднюю и заднюю поверхности матки. — *Здесь и далее, если не сказано иное, примечания автора.*