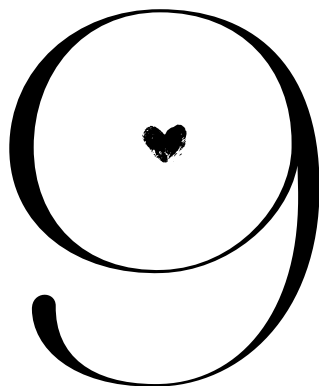


Е. П. Б Е Р Е З О В С К А Я



МЕСЯЦЕВ

Счастья

НАСТОЛЬНОЕ
ПОСОБИЕ ДЛЯ
БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН



Москва 2022

УДК 618.2
ББК 57.16
Б48

Березовская, Елена Петровна.

Б48 9 месяцев счастья. Настольное пособие для беременных женщин / Е. П. Березовская. — Москва : Эксмо, 2022. — 576 с.

ISBN 978-5-04-098981-2

Зародившаяся жизнь — это чудо, которое надо старательно оберегать, но в состоянии стресса это сделать невозможно. Данная книга написана для того, чтобы женщины избавились от переживаний, страхов, волнений и спокойно перенесли беременность, не перегружая свой организм ненужными лекарствами, ведь беременность не болезнь.

В книге развенчаны популярные мифы о бесплодии, «скрытых» инфекциях, вирусах, резус-конflikте, даны ответы на все вопросы, касающиеся протекания беременности и ее осложнений.

Ожидать малыша следует с легким сердцем. И пусть этот непростой путь завершится появлением в доме здорового и счастливого ребенка!

Обновленное и дополненное издание.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-04-098981-2

© Березовская Е.П., текст, 2018
© Поляк Н.Е., иллюстрации, 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

ОБ АВТОРЕ	10
ПРЕДИСЛОВИЕ К ОБНОВЛЕННОМУ ИЗДАНИЮ	12
ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ	14
КАК СОЗДАВАЛАСЬ ЭТА КНИГА	17
Глава 1. Подготовка к беременности	20
Глава 2. «Я беременна?»	24
Когда начинается беременность	24
Кто виноват в бесплодии	26
Несколько слов о сперматозоидах	27
Несколько слов о женских половых клетках	28
Как оплодотворяется яйцеклетка	30
Подготовка матки к принятию плодного яйца	34
Биохимическая беременность	44
Феномен первой беременности	45
Глава 3. Диагноз «беременность»	46
Признаки беременности	47
Какова роль ХГЧ	49
Нужно ли УЗИ на ранних сроках	52
Глава 4. На приеме у врача	55
Первый визит к врачу	55
Гинекологический осмотр	56
Частота визитов к врачу	57
Предполагаемая дата родов	57
Определение факторов риска	58
Лабораторные анализы после первого визита	59
Консультирование другими специалистами	60
Пренатальные классы	61

Глава 5. Беременность как естественное состояние женщины	63
Периоды беременности	63
Беременность не болезнь!	65
Неприятные симптомы беременности	81
Тошнота и рвота у беременных	84
Глава 6. Мужские половые гормоны и беременность	89
Виды мужских половых гормонов	90
Источники мужских половых гормонов у небеременных женщин	91
Связанный и свободный тестостерон	91
17-оксипрогестерон	92
Значение мужских половых гормонов для организма женщины	92
Гиперандрогения у небеременных женщин	93
Врожденная гиперплазия надпочечников	94
Влияние андрогенов на беременность	96
Источники гиперандрогении у беременных женщин	98
Кому нужно лечиться от избытка андрогенов	99
Глава 7. Что вредит беременности?	101
Чего следует избегать	102
Некоторые виды диагностики	103
Транспорт при беременности	105
Бандаж при беременности	106
Уход за волосами и ногтями	106
Людные места, путешествия	107
Условия работы	108
Бытовые приборы	108
Белье и одежда	109
Половая жизнь во время беременности	109
Глава 8. Об угрозах потери беременности	111
Природный отбор и потомство человека	112
Первое деление оплодотворенной клетки определяет исход беременности	113
Потеря беременности на ранних сроках и возраст женщины	114
Угроза прерывания беременности — диагноз или выдумка?	118
Пресловутый «гипертонус»	120
Боль внизу живота	122

Гематомы	123
Определение прогресса или регресса беременности	126
Что предпринять при болях и кровотечениях?	127
Замершая беременность	128
Часто ли повторяются спонтанные выкидыши после первой потери беременности?	129
Повторные спонтанные выкидыши	130
Прогестероновая недостаточность	133
Пустое плодное яйцо и ложная беременность	136
Ложная беременность	138
Глава 9. Кровотечения во время беременности	139
Внематочная беременность	141
Трофобластическая болезнь	147
Предлежание плаценты	152
Отслойка плаценты	157
Кровотечение из-за разрыва матки	160
Глава 10. Методы определения нормального развития плода и отклонений в развитии	162
Уровни защиты плода	163
Пренатальные генетические скрининги	164
Глава 11. Пренатальная диагностика	174
Неинвазивный пренатальный генетический тест	174
Пренатальная генетическая диагностика	175
Ультразвуковое исследование	181
Кардиотокография (КТГ)	185
Биофизический профиль плода	185
Эхокардиография плода	186
Магнитно-резонансная томография плода	186
Глава 12. Плацента и изменения в ней	188
Формирование и развитие плаценты	188
Функция плаценты	189
Понятие о плацентарной функциональной недостаточности	189
Нормальное и патологическое размещение плаценты	191
Толщина плаценты	191
Форма и виды плаценты	192
Нормальные включения в плаценте	193

Устарелые методы определения функции плаценты	195
Приросшая плацента	196
Глава 13. Какой плод лучше — маленький или большой?	198
Что понимается под внутриутробной задержкой роста	198
Динамическое наблюдение — ключ в постановке диагнозов	199
Роль графиков роста в определении роста плода	200
Ошибки в определении параметров плода и постановке диагноза	201
Параметры роста плода	202
Нормальные показатели роста плода	203
Внутриутробная задержка роста плода	205
Крупный плод	207
Глава 14. Некоторые осложнения беременности	209
Отеки и судороги ног у беременных	209
Неполноценность шейки матки	213
Анемия беременных	222
Заболевания свертываемости крови	228
Гипертония беременных	244
Преэклампсия	252
Антифосфолипидный синдром	264
Сахарный диабет беременных	271
Дерматозы при беременности	283
Глава 15. Маловодие, многоводие и другие осложнения	290
Роль околоплодных вод для плода	291
Нормальный обмен околоплодных вод	291
Определение объема околоплодных вод	292
Показатели индекса амниотической жидкости	293
Маловодие	295
Многоводие	298
Включения в околоплодных водах	300
Заболевания пуповины	304
Воспаление плодных оболочек	315
Глава 16. Преждевременные роды	319
Предупреждение преждевременных родов	320
Факторы риска	320
Опасность преждевременных родов	322
Уровень выживаемости недоношенных детей	322

Диагностика	324
Можно ли продлить беременность	325
Глава 17. Мифы об инфекциях	334
Человек — экосистема для многих организмов	335
Особенности взаимодействия микроорганизмов с человеком	336
Понятие о скрытых инфекциях	336
Общие понятия об инфекциях, передающихся половым путем	337
Эти коварные вирусы	339
Простудные инфекции при беременности	389
Бактериальные и другие инфекции	399
Инфекции мочевыводящих путей и беременность	423
Глава 18. Мифы о резус-конflikте	430
Несколько слов о группах крови	430
Как и почему возникает «конflikт»	431
На какие антигены вырабатываются антитела	432
Чем опасны антитела?	433
Что такое резус-фактор	434
Слабый D-фактор	435
Как часто может возникать «резус-конflikт»	435
Как правильно диагностировать резус-конflikт	436
Лечение гемолитической болезни плода	438
Профилактика «резус-конflikта»	439
Диагностика гемолитической болезни новорожденного	441
Групповая сенсбилизация	442
Глава 19. Что важно знать будущей матери	443
О пользе фолиевой кислоты	443
Все о выделениях	447
Шевеления плода	450
Курение и беременность	452
Лекарства и беременность	454
Питание и прибавка в весе	458
О физических упражнениях	466
Несколько слов о клизмах, бритье и шоколаде	468
Глава 20. Нормальные роды	474
В каком положении рожать легче и быстрее?	476
Обезболивание в родах	477

Три периода родов	484
Эти «страшные» щипцы	492
Преждевременный разрыв плодных оболочек	494
Глава 21. Тазовое предлежание	497
Что надо знать о тазовом предлежании	497
Чего боятся врачи и чем опасно тазовое предлежание?	499
Как изменить положение плода	500
Глава 22. Индукция и стимуляция родов	504
Зачем нужна индукция родов	504
Когда требуется стимуляция родов	507
Понятие о дистоции	511
Глава 23. Кесарево сечение	514
Делать или не делать	514
Роды после кесарева сечения	517
Глава 24. Гипоксия и асфиксия плода	520
Диагностика гипоксии	521
Что предпринять, если обнаружены «признаки» гипоксии?	523
Как лечить гипоксию плода	524
Что надо знать о гипоксии в родах	525
Бальная оценка состояния ребенка	527
Глава 25. Переношенная беременность	528
Что предпринимают врачи для ускорения родов?	529
Что делать вам?	530
Глава 26. Многоплодная беременность	532
Причины многоплодной беременности	532
Двуплодная беременность	533
Диагностика двуплодной беременности	534
Ведение многоплодной беременности	535
Глава 27. Врожденные пороки развития плода	537
Что такое порок развития	537
Причины возникновения пороков развития	538
Распространенные пороки развития	539
Трисомии	540
Диагностика врожденных пороков развития и хромосомных аномалий	541

Распространенные мягкие УЗИ-маркеры	542
Профилактика врожденных пороков развития и хромосомных аномалий	546
Глава 28. Послеродовой период	547
Первый контакт матери с ребенком	547
Неприятные ощущения после родов	548
Влагалищные выделения после родов	549
Лихорадка после родов	550
Послеродовые блюзы и депрессия	550
Половая жизнь после родов	551
Послеродовая контрацепция	552
Грудное вскармливание	552
Первый визит к врачу после родов	558
ПОСЛЕСЛОВИЕ	559
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ	561
СЛОВАРЬ	564
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	570

Об авторе

Елена Петровна Березовская — врач-исследователь, акушер-гинеколог, учредитель и руководитель Международной Академии Здоровой Жизни (International Academy of Healthy Life) в Торонто (Канада), автор книг, публицист.

Елена Петровна Березовская родилась 3 ноября 1964 года в семье журналиста и писателя Петра Дмитриевича Кочубейника (1925–2000) и учительницы Евдокии Лукьяновны Дядьковой (1929–2017) в г. Городенка Ивано-Франковской области (Украина). В 1976 году семья переехала в Ивано-Франковск.

В 1990 году Елена Петровна с отличием окончила Ивано-Франковский государственный медицинский институт (сейчас Ивано-Франковский государственный медицинский университет). В период с 1990 по 1991 год прошла интернатуру по акушерству и гинекологии в группе усиленной профессиональной подготовки при институте. Также закончила дополнительный факультативный курс английского языка и получила сертификат переводчика медицинской литературы.

В 1992 году Елена Петровна на базе Ивано-Франковского онкологического диспансера прошла курс обучения по онкогинекологии.

В период с 1991 по 1996 год Березовская Е.П. — акушер-гинеколог, заведующая отделением профилактики болезней Ивано-Франковской городской поликлиники № 2.

В конце 1996 года из-за тяжелых финансово-экономических проблем вместе с семьей переехала в Канаду.

С 2002 года, после пересдачи экзаменов и подтверждения диплома, Елена Петровна работает в Mount Sinai Hospital (Торонто, Канада), занимается научно-исследовательской работой при отделениях заболеваний матери и плода и клинических исследований отдела акушерства и гинекологии. За этот период координировала и принимала участие более чем в 50-ти научно-исследовательских проектах, в том числе международных, поддерживая связь с крупными перинатальными центрами мира. Елена Петровна создала двенадцать баз данных по отдельным заболеваниям матери и плода, оперативным внутриутробным вмешательствам, порокам развития плода, которые стали неотъемлемой частью проведения многочисленных клинических исследований ее коллегами

и врачами, проходящими обучение и стажировку на базе отдела акушерства и гинекологии.

В период с 2007 по 2008 год доктор Березовская была членом Research Ethic Board, контролирующего все научно-исследовательские проекты в Mount Sinai Hospital.

Елена Петровна приняла участие в улучшении больничной компьютерной базы данных Astraia, модифицировав до 1000 диагностических кодов по заболеваниям плода и осложнениям беременности в сотрудничестве с детской больницей (The Hospital for Sick Children).

В период с 2006 по 2007 год Елена Петровна была членом Планового комитета проекта Fetal Alert Network (FAN Project, с 2009 года — в составе BORN-Ontario) по выявлению пороков развития плода на базе хирургического отделения региональной детской больницы (The Hospital for Sick Children, Торонто).

Елена Петровна Березовская имеет дополнительные сертификаты в гинекологической онкологии, женской сексологии, репродуктивной медицине, доказательной медицине, альтернативной медицине, нутрициологии. В ее активе также более 200 сертификатов аккредитованных курсов по медицине ведущих медицинских школ Северной Америки, Канады и Европы.

Березовская Е.П. является членом Общества акушеров и гинекологов Канады (SOGC), Украинской медицинской ассоциации Северной Америки (UMANA), Federation of Medical Women of Canada (FMWC).

В 2015 году Елена Петровна учредила и возглавила Международную Академию Здоровой Жизни/International Academy of Healthy Life (Торонто, Канада).

Елена Петровна — автор нескольких книг, в том числе по вопросам женского здоровья. Она активный публицист, проводит семинары и читает лекции в разных странах мира, участвует в теле- и радиопередачах, публикует статьи и интервью в многочисленных популярных изданиях.

Предисловие к обновленному изданию

*Д*орогие друзья!

С момента, когда я начала работу над этой книгой, прошло почти десять лет. Хотя в ходе повторных публикаций этой книги вводились определенные обновления, однако за истекший период времени произошло несколько важных изменений в сфере акушерства в отношении диагностики и лечения некоторых осложнений беременности.

У меня есть важное правило: делиться со своими читателями, слушателями, зрителями новой актуальной информацией. Я провожу много семинаров и вебинаров, меня часто приглашают спикером на разные мероприятия для беременных женщин и планирующих беременность. И я никогда не пользуюсь одними и теми же слайдами. Всегда перед очередным выступлением я просматриваю новые публикации, чтобы предоставить вам свежие и полезные сведения.

Какой должна быть идеальная книга для беременных женщин? Ответ на этот вопрос будет зависеть не от содержания какой-то конкретной книги, а от уровня системы здравоохранения и качества акушерской помощи в целом. В тех регионах, где этот уровень низкий, женщинам приходится искать ответы на многочисленные вопросы, чтобы иметь возможность контролировать степень врачебного вмешательства, качество диагностики и лечения. Но даже в странах, где большинство врачей опирается на современные знания о беременности, женщины сталкиваются с ограниченностью времени приема у врача, когда не хватает времени ни задать вопросы, ни получить на них исчерпывающие ответы. Поиск же информации в Интернете часто чреват получением ложных или не актуальных сведений. Поэтому моя книга получилась мини-учебником по акушерству, который написан доступным для понимания языком. В состоянии беременности периодически пребывают многие женщины, вне зависимости от места своего проживания. Современные знания медицины тоже интернациональны. И, следовательно, моя книга может помочь в любой стране, любом городе или деревне, любой женщине, пожелавшей стать мамой.

Конечно, в одной книге всего не напишешь и не расскажешь. Ваши неиссякающие вопросы на моих социальных страничках говорят о том, что тема беременности обширна и актуальна. Поэтому, если вы не найдете ответ на какой-то важный для себя вопрос, приглашаю вас на свою официальную вебстраницу, где собрано очень много полезной информации.

Хочу поблагодарить всех моих читателей за многочисленные отзывы и пожелания. Ваши слова не только прекрасный и вдохновляющий стимул на создание новых книг, но и повод совершенствовать то, что уже создано. Благодаря вам мой профессионализм писателя, публициста, спикера неизменно возрастает.

Когда-то я не предполагала, что буду возвращаться к этой книге, так как существуют много других медицинских тем, о которых хотелось бы написать. Но благодаря вашей поддержке она стала одной из самых популярных книг о беременности, моим любимым книжным «детищем», в развитие которого хочется вкладывать новые знания, время и труд.

Я учла все ваши пожелания. Приятного чтения!

Предисловие к первому изданию

Здравствуйте, дорогие читатели!

Тема беременности весьма сложна, потому что долгое время таинство рождения, взаимосвязь между матерью и ребенком, возникающая с первого дня зачатия, были загадками не только для женщин и мужчин, не имеющих отношения к медицине, но и для ученых, которые посвятили ей не один десяток лет. В наши дни многие пары задумываются о планировании семьи и рождении детей в довольно позднем возрасте, когда функции детородной системы медленно угасают, поэтому начала интенсивно развиваться отрасль знаний, которая связана с воспроизведением потомства, — репродуктивная медицина (слово «репродукция» буквально означает «воспроизведение»). С одной стороны, это позволило детально изучить многие процессы, происходящие в женском организме, пересмотреть старые, традиционные взгляды на ряд вопросов и получить новые представления о нормальном функционировании женской и мужской репродуктивной системы. С другой — данная отрасль медицины мгновенно превратилась в «фабрику по производству детей» и сколачиванию солидных капиталов, из-за чего сегодня затрачиваются огромные усилия и средства, чтобы влиять на мировоззрение женщин и мужчин, для многих из которых создание потомства искусственным путем становится увлечением, данью моде, подражанием известным персонам, широко рекламирующим своих детей, зачатых «в пробирке».

Одновременно с этим многие супруги, пожелавшие стать родителями в зрелом возрасте, сталкиваются с большим количеством осложнений беременности. Не все они опасны до такой степени, что «хоть караул кричи».

Акушерство, которое занимается вопросами беременности и ее осложнений, — весьма обширная научная отрасль. Казалось бы, странно: беременность длится лишь девять месяцев, а чтобы изложить весь объем рассматриваемых акушерами вопросов, нужно создавать целые тома. Мало того, не так давно появился совершенно новый раздел акушерства, точнее, раздел знаний на стыке акушерства, генетики, педиатрии и радиологической диагно-

стики, — перинатология, изучающая заболевания плода. Этой самостоятельной отрасли медицины чуть больше 15 лет.

Очень долго состоянию плода не уделялось должного внимания. Благодаря появлению УЗИ врачи смогли наблюдать за ребенком в период, когда он находится внутри матери. Перинатология начала развиваться настолько интенсивно, что за последние десять лет некоторые ее постулаты уже стали нуждаться в пересмотре и переоценке.

Будучи профессиональным акушером-гинекологом, то есть женским врачом, я уже много лет работаю в этой невероятно интересной и увлекательной сфере. Кроме того, я получаю огромное удовольствие еще и от того, что, как женщина и мать, имею возможность на себе испытать многие достижения данной отрасли. Ведь опыт беременностей, родов, послеродового периода — это то, чего не дано испытать даже самому толковому и известному врачу-мужчине, пусть и специалисту в женских вопросах. Он просто не может прочувствовать, что же это такое — **быть женщиной**. И кому, как не мне, знать, с чем женщины сталкиваются на протяжении жизни — начиная от подросткового возраста, когда наступают первые месячные, и заканчивая климактерическим периодом, когда функция яичников бесповоротно угасает.

Я консультирую многих женщин и мужчин относительно репродуктивного здоровья, помогаю им разобраться с возникшими вопросами и сложностями, а потому часто — практически каждый день — получаю письма и звонки, полные страха и отчаяния.

Среди женщин, особенно беременных, циркулирует немало искусственно созданных страшилок по поводу разных заболеваний. Обычно мифы и слухи сопровождают те области медицины, где имеются серьезные пробелы в подготовке профессиональных кадров, где существует почва для естественных переживаний, волнений, а также там, где трудно проконтролировать качество и объем оказываемой помощи. Именно такой отраслью является акушерство.

Данная книга написана для того, чтобы вы избавились от переживаний, страхов, волнений и спокойно перенесли беременность, не перегружая свой организм массой ненужных лекарств, ведь беременность не болезнь. Пусть девять месяцев, пока вы будете вынашивать новую жизнь, зачатую внутри вас, подарят вам немало удивительных, радостных открытий. Зародившаяся жизнь — чудо, которое надо старательно оберегать, но в состоянии стресса этого не сделаешь. Ожидать малыша следует с легким сердцем. И пусть этот непростой путь завершится появлением в вашем доме здорового и счастливого ребенка!

Получить информацию можно разными способами, причем от них во многом зависит, как именно будущая мать воспримет эту информацию. Стоит иметь в

виду, что сильнее всего на нас влияют убеждения, основанные на личном опыте, а также на мнении людей, которым мы доверяем. На усвоение информации влияет немало других факторов, среди которых важную роль играет эмоциональный. Беременность и роды — это события, которые накладывают неизгладимый отпечаток на всю последующую жизнь женщины. Неудивительно, что акушерство — эмоционально насыщенная отрасль медицины; вряд ли найдется врач, который смог бы бесстрастно наблюдать за судьбой не только матери, но и ее будущего ребенка, а тем более если врач — женщина.

На всю жизнь я запомнила первые роды, при которых мне довелось присутствовать. Появление на свет ребенка — настолько необычный и торжественный момент, что, когда видишь это впервые, трудно сдерживать чувства. После рождения здорового малыша у меня полились слезы прямо в родильном зале! И хотя я была в маске, мои мокрые глаза заметила преподавательница (я в то время была студенткой медицинского института). Она тут же резко сказала: «Немедленно покиньте зал! Как вы могли прийти сюда, будучи больной гриппом?» Я могла сказать, что причина не в гриппе, которого не было, а в том, что я стала свидетелем рождения новой жизни и не справилась с эмоциями. Но я не хотела оправдываться.

Позже, став матерью, я на себе ощутила, насколько важны моральная и физическая подготовка к испытаниям, с которыми женщина может столкнуться во время беременности. Я также осознала, что поддержка со стороны родных и медицинского персонала не менее важна. На страницах этой книги я хотела бы поделиться с вами не только собственными знаниями и опытом, но и опытом других женщин, рассказать вам о сложностях, которые возникали в их жизни, а заодно о поиске оптимального решения проблем, связанных с беременностью.

Как создавалась эта книга

Современная литература насыщена публикациями о здоровье и заболеваниях людей, потому что за многими публикациями кроется реклама и распространение различных товаров, начиная от таблеток или добавок и заканчивая диагностическими тестами, лечебными аппаратами и инструментами. Зачастую эти товары малоэффективны и даже вовсе не эффективны. Некоторые же из них могут быть опасными для здоровья. Некоторые публикации настолько далеки от медицины, не говоря уже о новых достижениях медицины, что вызывают немалое удивление и возмущение у прогрессивных врачей, если такая информация предоставляется их коллегами или другими людьми с медицинским образованием.

В последние годы появилось немало публикаций, особенно в интернете, авторы которых люди, далекие от медицины. Их статьи и книги часто наполнены непроверенными теориями и ложными советами, подающимися читателям как правдивая и достоверная информация.

Люди без медицинского образования, и не только они, бывают обмануты мнимыми титулами и должностями, и порой откровенную ересь какого-то псевдоакадемика принимают за чистую монету, в то время как к словам ординарного врача, в которых содержится немало правды, относятся с подозрением или вообще без должного внимания.

В научной медицинской литературе тоже существует немало устарелой и неточной информации. Но эра догматизма миновала, благодаря, в первую очередь, появлению интернета, что позволило ученым и врачам всего мира не только обмениваться знаниями и опытом но и проводить глубокий, коллективный (с участием групп специалистов) анализ имеющихся публикаций. Многие публикации прошлых столетий благодаря электронным средствам хранения и обмена информацией стали доступными миллионам людей. Крупнейшие библиотеки планеты — кладовые мировых знаний — открыли через свои веб-сайты двери всем желающим. Научные журналы, которые раньше можно было получить только через подписку или в определенном регионе мира, все чаще проводят публикацию новых статей онлайн, становятся доступны также многочисленные архивы этих журналов.

Хотя информацию считают самым дорогим товаром, ознакомление с научными и клиническими медицинскими сведениями на 90-95% является бесплатным. Однако человеку без медицинского образования разобраться в интенсивном потоке этой информации не так просто. Поэтому публикация моих книг о беременности — это необходимость и (одновременно) возможность предоставить новейшую, точную и правдивую информацию, которой пользуются прогрессивные врачи мира для ведения беременных женщин, диагностики и лечения осложнений беременности.

При создании этой книги мною были прочитаны и проанализированы несколько тысяч публикаций на медицинские темы, имеющие тесную связь с беременностью и ее осложнениями. Подавляющее большинство статей создано коллективами специалистов, нередко разных направлений, и приняты многими профессиональными сообществами, ассоциациями, организациями в качестве международных стандартов рекомендаций по ведению беременности, выявлению и лечению ее осложнений.

Современные научные медицинские издания характеризуются наличием комитета или коллегии редакторов, куда входят ведущие специалисты-эксперты, и основная задача этого комитета — тщательная проверка достоверности фактов, изложенных в различных статьях. Проверка эта осуществляется на основании анализа современных статистических данных. Титулы и должности авторов не имеют значения, и чаще всего не упоминаются в публикациях. Анализ информации, изложенной в статье, проводится с учетом соблюдения принципов доказательной медицины, с соблюдением международных стандартов проведения клинических исследований. Все чаще от авторов требуются документы (в том числе наличие письменного согласия добровольцев), подтверждающие факт проведения клинического исследования в лечебном или научно-исследовательском учреждении, а не просто текст статьи с результатами и выводами. Слепого доверия «светилам» и должностным лицам, как и их утверждениям или «настоятельным рекомендациям», которые когда-то принимались за догму без всякой проверки, а оппоненты подвергались гонению, не существует в прогрессивной мировой медицине уже несколько десятков лет.

Из всех самых популярных, уважаемых многими врачами изданий для создания этой книги я использовала публикации, напечатанные в следующих профессиональных журналах: *Acta Obstetrica & Gynecologica Scandinavica*, *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, *Annals of the New York Academy of Sciences*, *Archives of Diseases in Childhood — Fetal and Neonatal Edition*, *Australian & New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *Bailliere's Best Practice and Research in Clinical Obstetrics and Gynecology*, *Best Practice and Research in Clinical Obstetrics and Gynecology*, *Developmental and Reproductive Toxicology*, *An*

International Journal of Obstetrics and Gynecology, British Medical Journal, British Journal of Obstetrics and Gynaecology, Clinics in Perinatology, Current Opinion in Pediatrics, Journal of Perinatal Medicine, Seminars in Fetal and Neonatal Medicine, The Cochrane database of systemic reviews, The journal of maternal-fetal & neonatal medicine, World Journal of Pediatrics, Journal of Ultrasound in Medicine, Lancet, New England Journal of Medicine, Obstetrical & Gynecological Survey, Obstetrics & Gynecology, Placenta, Prenatal Diagnosis, Resent Progress in Hormone Research, Seminars in Perinatology, Teratology, The Cochrane Library, Ultrasound in Obstetric & Gynecology, Vitamins and hormones, Web of Knowledge, Women's Health и многие другие. Большинство этих изданий курируются профессиональными медицинскими сообществами и ассоциациями, в том числе международного уровня.

Эта книга отражает максимальное количество тех проблем, с которыми сталкиваются современные беременные женщины. Хочется, чтобы они начинали свой путь в материнство без страха, без огромного количества ненужных обследований и, что особенно важно, без внушительного арсенала медикаментов, которыми стало модным загружать беременную женщину.



Подготовка к беременности

Более 90% всех известных медицине заболеваний можно предотвратить. **Профилактика заболеваний** — это не новая отрасль медицинских наук, однако ей всегда уделялось минимальное внимание в силу ряда причин. Поиск новых лекарств всегда был прерогативой медицины прошлого, так как он успешно финансировался фармакологическими компаниями.

Однако о профилактике начали говорить не так давно, когда стало понятным, что ожирение — это уже не просто эпидемия века, а пандемия, потому что распространено на всех материках нашей планеты и влечет за собой другие серьезные недуги: сердечно-сосудистые и раковые заболевания; что курение ведет к повышению риска рака легких, и не только; что уровень диабета растет, потому что растет количество сахара и углеводов в современных продуктах питания, и т.д.

С одной стороны, больным необходимо больше лекарственных средств и медицинской помощи, что на руку системе здравоохранения и производителям лекарств, но, с другой стороны, от этого страдает экономика многих стран, так как больные люди не могут выполнять работу на том уровне, на котором ее выполняют здоровые люди, да и социальные службы трещат по всем швам, не успевая обеспечить нужды тех, кто не может работать из-за болезней, кто нуждается в постоянной помощи, уходе, денежных пособиях.

Загрязнение многих продуктов пищевыми консервантами и красителями, а также их насыщенность сахаром, жирами приводит к тому, что болеть начинают в раннем возрасте. И доминируют у детей далеко не инфекционные болезни, как это было раньше, а расстройства пищеварительной системы, то же ожирение, аллергические заболевания.