

Дмитрий Лубнин

акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук,  
автор бестселлера «Главная книга женщины»

# ДОБРАЯ КНИГА для БУДУЩЕЙ МАМЫ

Позитивное руководство  
для тех, кто хочет ребенка



Москва  
2016

УДК 618.2  
ББК 57.16  
Λ82

Научный редактор — *Надежда Никольская*,  
врач высшей категории

**Лубнин, Дмитрий Михайлович.**

Λ82 Добрая книга для будущей мамы: позитивное руководство для тех, кто хочет ребенка / Дмитрий Лубнин. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 512 с. : ил. — (Гинеколог-практик Дмитрий Лубнин).

ISBN 978-5-521-85803-3

Все, что связано с беременностью, как правило, сопровождается избыtkом информации, ценность и достоверность которой оценить бывает трудно. Как понять, что на самом деле надо сделать перед беременностью и во время вынашивания ребенка, а что лишь ничем не обоснованная медицинская активность?

Перед вами книга, написанная активно практикующим акушером-гинекологом, придерживающимся в своей работе принципов доказательной медицины, на основании которой работают ведущие клиники мира. В доступной и легко читаемой форме представлена информация о подготовке к беременности не только у здоровой пары, но и при наличии различных заболеваний. Изложены все тревожные ситуации, которые могут возникнуть до и во время беременности.

Подробно описана проблема бесплодия. Просто и доступно изложен подход к быстрому решению, а также впервые дано наиболее понятное и простое описание ЭКО со всеми его нюансами.

Книга для тех семей, которые хотят пополнения, кто планирует беременность, хочет ребенка, и тех, кто никак не может забеременеть. Если ваше бесплодие длится больше 1 года — обязательно прочтите ее.

УДК 618.2  
ББК 57.16

© Лубнин Д., текст, 2016  
© Щепин С., иллюстрации, 2016  
© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-521-85803-3

*Посвящается моим детям —  
Шурику и Аришке*



# *Оглавление*

<i>Введение</i> .....	7
-----------------------	---

## **ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ**

<i>Глава 1.</i> Как все устроено .....	21
<i>Глава 2.</i> Планирование беременности.....	43
<i>Глава 3.</i> Готовимся к беременности.....	58
<i>Глава 4.</i> Визит к гинекологу .....	84
<i>Глава 5.</i> Диагностические находки — беременеть или лечить? .....	105
<i>Глава 6.</i> Как беременеть? .....	164

## **ЧАСТЬ II. НАЧАЛО БЕРЕМЕННОСТИ**

<i>Глава 1.</i> И вот она наступила.....	173
<i>Глава 2.</i> Внематочная беременность .....	179
<i>Глава 3.</i> Выкидыш.....	189
<i>Глава 4.</i> Пузырный занос .....	211
<i>Глава 5.</i> Генетические скрининги .....	216
<i>Глава 6.</i> В каком возрасте беременеть?.....	227
<i>Глава 7.</i> Обследование после неудачной беременности — есть ли в этом необходимость?.....	232

### **ЧАСТЬ III. БЕСПЛОДИЕ**

<i>Глава 1.</i> Несколько слов о проблеме .....	247
<i>Глава 2.</i> Формула беременности .....	262
<i>Глава 3.</i> Эндокринный фактор бесплодия .....	266
<i>Глава 4.</i> Трубный фактор бесплодия .....	323
<i>Глава 5.</i> Маточный фактор бесплодия.....	345
<i>Глава 6.</i> Мужской фактор бесплодия.....	356
<i>Глава 7.</i> Другие факторы бесплодия .....	369

### **ЧАСТЬ IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ РЕПРОДУКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

<i>Глава 1.</i> Немного истории.....	393
<i>Глава 2.</i> ЭКО .....	400
<i>Глава 3.</i> Стимуляция суперовуляции .....	429
<i>Глава 4.</i> Пункция фолликулов .....	447
<i>Глава 5.</i> Варианты ЭКО .....	451
<i>Глава 6.</i> Генетическая оценка эмбрионов .....	460
<i>Глава 7.</i> Перенос эмбрионов.....	466
<i>Глава 8.</i> Донорские программы.....	473
<i>Глава 9.</i> Как выбрать клинику и врача?.....	483

### **ЧАСТЬ V. ПРИВЫЧНОЕ НЕВЫНАШИВАНИЕ**

#### **БЕРЕМЕННОСТИ.....**

<i>Заключение.....</i>	493
------------------------	-----

<i>Заключение.....</i>	505
------------------------	-----

# *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 удается, 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, конечно-

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 откровенного 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 удается 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 маленько 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-