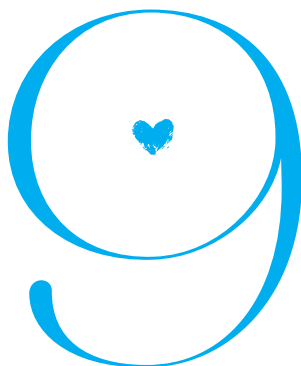






Е. П. БЕРЕЗОВСКАЯ



МЕСЯЦЕВ

Счастья

НАСТОЛЬНОЕ  
ПОСОБИЕ ДЛЯ  
БЕРЕМЕННЫХ  
ЖЕНЩИН



Москва 2016

УДК 618.2  
ББК 57.16  
Б48

**Березовская, Елена Петровна.**

Б48 9 месяцев счастья : настольное пособие для беременных женщин / Е. П. Березовская. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 576 с.

ISBN 978-5-699-80102-2

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!

УДК 618.2  
ББК 57.16

ISBN 978-5-699-80102-2

© Березовская Е.П., текст, 2015  
© ООО «Издательство «Э», 2016

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	13
Мои страшилки .....	17
Как создавалась эта книга .....	25
<b>Глава 1. Подготовка к беременности .....</b>	<b>32</b>
<b>Глава 2. «Я беременна?» .....</b>	<b>37</b>
Когда начинается беременность .....	38
Кто виноват в бесплодии .....	40
Как оплодотворяется яйцеклетка .....	44
Зачем нужны гормоны беременности .....	47
<b>Глава 3. Диагноз «беременность» .....</b>	<b>58</b>
Признаки беременности .....	60
Какова роль ХГЧ .....	62
Нужно ли УЗИ на ранних сроках .....	66
<b>Глава 4. На приеме у врача .....</b>	<b>70</b>
Первый визит к врачу .....	70
Школа беременных .....	75
<b>Глава 5. Беременность как естественное состояние женщины .....</b>	<b>78</b>
Периоды беременности .....	78
Беременность не болезнь! .....	80
Сердечно-сосудистая система .....	81
Дыхательная система .....	83
Пищеварительная система .....	84
Мочевыделительная система .....	87

Иммунная система . . . . .	89
Эндокринная система . . . . .	91
Нервная система . . . . .	96
Кожа . . . . .	97
Неприятные симптомы беременности . . . . .	98
Этот ужасный токсикоз! . . . . .	102
<b>Глава 6. Мужские половые гормоны и беременность . . . . .</b>	<b>107</b>
Отчего повышается тестостерон у женщин . . . . .	110
Влияние андрогенов на беременность . . . . .	115
Кому нужно лечиться от избытка андрогенов . . . . .	119
<b>Глава 7. Что вредит беременности? . . . . .</b>	<b>123</b>
Чего следует избегать . . . . .	124
Половая жизнь во время беременности . . . . .	131
<b>Глава 8. Отчего возникает угроза выкидыша? . . . . .</b>	<b>133</b>
Как действует естественный отбор . . . . .	134
Причины спонтанных выкидышей . . . . .	140
Пресловутый «гипертонус» . . . . .	143
Так стоит ли волноваться . . . . .	148
Повторные спонтанные выкидыши . . . . .	152
Прогестероновая нация . . . . .	155
Пустое плодное яйцо и ложная беременность . . . . .	162
<b>Глава 9. Кровотечения во время беременности . . . . .</b>	<b>166</b>
Внематочная беременность . . . . .	168
Трофобластическая болезнь . . . . .	172
Предлежание плаценты . . . . .	175
<b>Глава 10. Перинатальный генетический скрининг . . . . .</b>	<b>180</b>
Анализ на биохимические маркеры . . . . .	182
Измерение воротниковой зоны плода . . . . .	187

<b>Глава 11. Пренатальная диагностика</b> .....	<b>190</b>
<b>Глава 12. Старая плацента</b> .....	<b>198</b>
Что такое плацентарная недостаточность .....	199
Плацента нормальная и не очень .....	201
<b>Глава 13. Какой плод лучше — маленький или большой?</b> .....	<b>210</b>
Что понимается под внутриутробной задержкой роста .....	210
Кто виноват и что делать? .....	216
Несколько слов о макросомии .....	220
<b>Глава 14. Некоторые серьезные осложнения беременности</b> .....	<b>221</b>
Неполноценность шейки матки .....	221
Отеки и судороги ног у беременных .....	225
Анемия беременных .....	228
Гипертония беременных .....	234
Белок в моче (протеинурия) .....	242
Преэклампсия .....	244
Сахарный диабет беременных .....	252
<b>Глава 15. Маловодие и многоводие</b> .....	<b>258</b>
Маловодие .....	264
Многоводие .....	266
<b>Глава 17. Преждевременные роды</b> .....	<b>270</b>
Факторы риска .....	271
Диагностика .....	273
Зачем продлевать беременность .....	275
Возможности токолитической терапии .....	278
<b>Глава 18. Мифы об инфекциях</b> .....	<b>287</b>
Так ли страшен черт? .....	288
Эти коварные вирусы .....	294

Герпетическая инфекция . . . . .	302
Цитомегаловирусная инфекция . . . . .	308
Ветряная оспа . . . . .	314
Инфекция, вызываемая вирусом Эпштейна — Барр . . . . .	317
Папиллома-вирусная инфекция . . . . .	319
Краснуха . . . . .	321
Парвовирусная инфекция . . . . .	323
Паротит . . . . .	325
Корь . . . . .	325
Гепатит . . . . .	326
ВИЧ . . . . .	332
Бактериальные и грибковые инфекции . . . . .	346
Бактериальный вагиноз . . . . .	348
Гонорея . . . . .	350
Сифилис . . . . .	353
Хламидиоз . . . . .	357
Кандидоз . . . . .	359
Уреаплазмоз и микоплазмоз . . . . .	362
Трихомониаз . . . . .	368
Токсоплазмоз . . . . .	370
ТОРЧ-тест . . . . .	374
Золотистый стафилококк . . . . .	379
Инфекции мочевыводящих путей и беременность . . . . .	381
<b>Глава 19. Мифы о резус-конflikте . . . . .</b>	<b>387</b>
Как и почему возникает резус-конflikт . . . . .	388
Как избежать резус-конflikта . . . . .	394
<b>Глава 20. Что важно знать будущей матери . . . . .</b>	<b>400</b>
О пользе фолиевой кислоты . . . . .	400
Все о выделениях . . . . .	403
Шевеления плода . . . . .	407
Курение и беременность . . . . .	411
Лекарства и беременность . . . . .	413
Препараты опасные и безопасные . . . . .	415



Правила приема лекарств . . . . .	419
Питание и прибавка в весе . . . . .	421
Чем опасно ожирение . . . . .	423
Диета во время беременности . . . . .	423
Осторожно: витамин Е! . . . . .	429
Обнадеживающий миф... . . . .	430
...и страшная реальность . . . . .	434
О физических упражнениях . . . . .	435
Несколько слов о клизмах, бритве и шоколаде . . . . .	438
<b>Глава 21. Нормальные роды . . . . .</b>	<b>444</b>
Обезболивание в родах . . . . .	448
Немедикаментозные методы обезболивания . . . . .	450
Медикаментозные методы обезболивания . . . . .	456
Три периода родов . . . . .	458
Эти «страшные» щипцы . . . . .	468
Преждевременный разрыв плодных оболочек . . . . .	470
<b>Глава 22. Тазовое предлежание . . . . .</b>	<b>476</b>
Что надо знать о тазовом предлежании . . . . .	476
Как изменить положение плода . . . . .	480
<b>Глава 23. Индукция и стимуляция родов . . . . .</b>	<b>484</b>
Зачем нужна индукция родов . . . . .	485
Когда требуется стимуляция родов . . . . .	489
Понятие о дистоции . . . . .	493
<b>Глава 24. Кесарево сечение . . . . .</b>	<b>496</b>
Делать или не делать . . . . .	496
Роды после кесарева сечения . . . . .	501
<b>Глава 25. Гипоксия и асфиксия плода . . . . .</b>	<b>505</b>
Диагностика гипоксии . . . . .	507
Как лечить гипоксию плода . . . . .	511
Что надо знать о гипоксии в родах . . . . .	512

<i>Глава 26. Переношенная беременность</i> .....	516
<i>Глава 27. Многоплодная беременность</i> .....	520
<i>Глава 28. Врожденные пороки развития плода</i> .....	525
Причины возникновения .....	526
Профилактика и диагностика .....	530
<i>Глава 29. Послеродовой период</i> .....	533
Проблемы раннего послеродового периода .....	533
Секс и контрацепция после родов .....	538
Грудное вскармливание .....	540
Забота о своем здоровье .....	549
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	552
БЛАГОДАРНОСТИ .....	555
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ .....	557
СЛОВАРЬ .....	560
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	566

## Об авторе

**Е**лена 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 (род. в 1929 г.) 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 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 г. — 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).

# Предисловие

**З**дравствуйте, дорогие читательницы!

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 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», но есть и осложнения, на которые необходимо своевременно обращать внимание. И все было бы гораздо проще, если бы уровень здравоохранения в постсоветских государствах был приблизительно

таким же, как в странах Европы, США, Канаде. Увы, отбросив весь патриотизм, я с прискорбием осознаю, что наша медицина отстала от западной минимум на 25–30 лет. Сама же система здравоохранения тормозит свой рост и развитие, поэтому неудивительно, что в ней доминируют старые догмы, от которых давно отказались зарубежные врачи. Гипердиагностика на грани здравого смысла, назначение множества диагностических тестов и объемных схем лечения, скудный обмен новыми знаниями и опытом между профессиональными медиками, отношение к человеку и его здоровью как к объекту для выманивания денежных знаков и пр. — **вот чем грешит современная постсоветская медицина.**

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

Очень долго состоянию плода не уделялось должного внимания, а в постсоветских странах не уделяется в необходимом объеме и до сих пор. 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. **Однако у нас беременные женщины чаще всего имеют дело с малограмотными специалистами, цепляющимися к мелочам, на которых акцентировать внимание скорее нежелательно, но не замечающими большого «слона».** Поэтому и сама беременность, и проблемы, с которыми сталкиваются будущие матери, продолжают обрывать множество мифов.

Будучи профессиональным акушером-гинекологом, то есть женским врачом, я уже много лет работаю в этой невероятно интересной и ув-

лекательной 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.

Не так давно я прочитала в газете статью о том, может ли женщина испытать оргазм во время родов, и посмеялась от души: автор определенно никогда не рожал, раз написал такое. А ведь подобных материалов, где факты и утверждения высосаны из пальца или являются теоретическими гипотезами, очень много. Увы, люди читают такие статьи и написанному верят. Так и рождаются мифы.

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. Проблем у таких «больных» может вовсе и не быть, но врачи так запугивают пациентов, что у тех волосы встают дыбом: как дальше жить с таким диагнозом? Ужас! Чтобы успокоить моих дорогих соотечественниц и повысить уровень знаний среди коллег, в 2008 году я написала книгу «Тысячи... вопросов и ответов по гинекологии», в которой речь шла о здоровье небеременных женщин.

Новая же книга является не только своеобразным пособием, помогающим подготовиться к материнству, но и попыткой развеять страхи, которые переполняют многих женщин, планирующих беременность. В ней собрана ценная информация о том, как следует готовиться к беременности, развенчаны популярные мифы о бесплодии, «скрытых» инфекциях, резус-конflikте.

Впрочем, я **рекомендую прочесть эту книгу**, даже если вы уже беременны: здесь я отвечаю на самые распространенные вопросы, ка-