

УДК 618.2
ББК 57.16
Б48

В оформлении обложки использована иллюстрация:
MarShot / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
baldyrgan / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Березовская, Елена Петровна.

Б48 Малыш, ты скоро? Как повлиять на наступление беременности и родить здорового ребенка / Елена Березовская. — Москва : Эксмо, 2019. — 384 с.

ISBN 978-5-04-103359-0

Подготовка к беременности — дело серьезное и иногда требует много времени и усилий как со стороны женщины, так и со стороны мужчины, ведь средний возраст будущих родителей все увеличивается. С одной стороны, это помогает принять более взвешенное решение о рождении ребенка, но одновременно с этим влечет и неожиданные проблемы.

В этой книге Елена Петровна Березовская, автор бестселлеров «9 месяцев счастья» и «Это всё гормоны!», расскажет о том, какой возраст наиболее благоприятен для наступления беременности; какие факторы бесплодия существуют и как их избежать; сколько времени требуется для зачатия ребенка и, конечно же, что делать, если вы уже пытались забеременеть, но ничего не получилось. Она поможет преодолеть сомнения и станет вашим другом и советчиком на пути к рождению ребенка!

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 978-5-04-103359-0

© Березовская Е. П., текст, 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

Глава 1. С чего начинаются дети? 15

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА? 16

НЕСКОЛЬКО СЛОВ
О ЖЕНСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЕ. 17

НЕСКОЛЬКО СЛОВ
О МУЖСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЕ 20

ЧАСТОТА ПОЛОВЫХ АКТОВ 22

ПОЗЫ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА 22

РОЛЬ ОРГАЗМА В ЗАЧАТИИ РЕБЕНКА 23

МОЖНО ЛИ ВЫБРАТЬ ПОЛ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА? 28

Глава 2. Зачатие и возникновение беременности 31

ЧТО ТАКОЕ ОВУЛЯЦИЯ И ЕЕ РОЛЬ
В ЗАЧАТИИ РЕБЕНКА 32

Первая фаза менструального цикла. 33

Формирование желтого тела 34

Вторая фаза менструального цикла	35
НАИЛУЧШИЙ ДЕНЬ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ	36
ОПЛОДОТВОРЕНИЕ	38
ИМПЛАНТАЦИЯ	41
БИОХИМИЧЕСКАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ	42
ПОТЕРИ БЕРЕМЕННОСТИ НА РАННИХ СРОКАХ	43
<i>Глава 3. Факторы, влияющие на зачатие детей</i>	46
ДЕТОРОДНАЯ ЛИХОРАДКА	47
ВОЗРАСТ	50
СТРЕСС	55
ЗАБОЛЕВАНИЯ МАТЕРИ	57
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОТЦА	58
МИКРОБИОМ И ИНФЕКЦИИ	60
Инфекции, передающиеся половым путем	63
ВЕС И БЕСПЛОДИЕ	64
Ожирение	65
Нехватка веса	68
ДРУГИЕ НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ	71
ВНЕШНЯЯ СРЕДА	72

Глава 4. Бесплодие	75
ЧТО ТАКОЕ БЕСПЛОДИЕ?	77
СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА?	79
КАК ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ БЕСПЛОДИЕ?	83
ЛОЖНОЕ БЕСПЛОДИЕ	85
ПОИСК ПРИЧИН БЕСПЛОДИЯ	88
Жалобы	90
История болезни	93
История жизни	95
Осмотр	97
Обследование	98
<i>Определение уровней гормонов</i>	100
<i>Гинекологический осмотр</i>	101
<i>УЗИ</i>	102
<i>МРТ и КТ</i>	102
<i>Гистеросальпингография</i>	103
<i>Сонография</i>	104
<i>Гистероскопия</i>	104
<i>Лапароскопия</i>	105
Подведение итогов	106
Выбор вмешательства и помощи	109
Психологический аспект бесплодия	110
ВИДЫ БЕСПЛОДИЯ	115
Генетический фактор бесплодия	116

Отклонения в хромосомах и генах мужчины и женщины.	120
Отклонения в хромосомах и генах сперматозоидов и яйцеклеток. . .	121
Отклонения в хромосомах и генах зачатка	122
Гены бесплодия	124
Иммунологический фактор бесплодия	126
Антитела к ХГЧ	128
«Натуральные киллеры»	131
МИФЫ О НЕСОВМЕСТИМОСТИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ	132
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ БЕСПЛОДИЯ	137
Образ жизни и эффективность репродуктивных технологий	140
<i>Глава 5. Женское бесплодие</i>	144
ВОЗРАСТНОЕ БЕСПЛОДИЕ	146
О сохранении яйцеклеток	152
ПСИХОГЕННОЕ БЕСПЛОДИЕ	158
Ложная беременность	159
Стресс как причина бесплодия	161
ШЕЕЧНОЕ БЕСПЛОДИЕ	164
Посткоитальный тест	167
Антиспермальные антитела	170
МАТОЧНОЕ БЕСПЛОДИЕ	171
Диагностическое обследование маточного бесплодия	173
Анатомические дефекты матки	176
Гипоплазия матки	178
Фибромиома матки	181

Аденомиоз	183
Полипы эндометрия	186
Толщина эндометрия и бесплодие	189
Синдром Ашермана, или внутриматочные спайки	191
ТРУБНОЕ БЕСПЛОДИЕ	195
Проверка проходимости маточных труб	197
Воспаление органов малого таза	200
<i>Хламидиоз</i>	<i>200</i>
<i>Гонорея</i>	<i>204</i>
Гидросальпинкс	207
Беременность с одной маточной трубой	210
Восстановление проходимости маточных труб	212
ЯИЧНИКОВОЕ И ГОРМОНАЛЬНОЕ БЕСПЛОДИЕ	213
Нарушение овуляции (ановуляция)	214
Определение овуляции	217
<i>Наличие регулярного менструального цикла.</i>	<i>217</i>
<i>Измерение базальной температуры тела</i>	<i>219</i>
<i>Тесты на овуляцию</i>	<i>220</i>
<i>УЗИ-наблюдение роста фолликулов</i>	<i>221</i>
<i>Измерение сывороточного ЛГ.</i>	<i>223</i>
<i>Измерение ФСГ</i>	<i>224</i>
<i>Измерение уровня эстрогенов</i>	<i>225</i>
<i>Определение уровня прогестерона</i>	<i>227</i>
<i>Изменения шеечной слизи</i>	<i>231</i>
<i>Биопсия эндометрия</i>	<i>231</i>
<i>Микроскопическое исследование слюны</i>	<i>232</i>
Ановуляторные волны	233

Диагностика ановуляции	234
Лечение ановуляции	235
Аменорея	236
<i>Причины аменореи</i>	236
<i>Лечение аменореи</i>	237
Недостаточность лютеиновой фазы.	239
<i>Причины прогестероновой недостаточности</i>	240
<i>Признаки прогестероновой недостаточности</i>	242
<i>Критерии определения лютеиновой недостаточности</i>	243
<i>Минимальный уровень прогестерона</i>	244
<i>Определение реакции эндометрия на прогестерон</i>	246
<i>Лечение прогестероновой недостаточности.</i>	246
Эндокринные заболевания (СПКЯ)	248
<i>Признаки СПКЯ</i>	249
<i>УЗИ-картина яичников при СКПЯ</i>	250
<i>Наследственный фактор при СКПЯ</i>	251
<i>Современный подход к лечению СПКЯ.</i>	251
Преждевременное старение и недостаточность яичников	253
<i>Что такое яичниковый резерв и почему он так важен?</i>	253
<i>Оценка яичникового резерва</i>	254
<i>Преждевременное старение яичников</i>	258
<i>Преждевременная яичниковая недостаточность</i>	259
<i>Можно ли вырастить яйцеклетки?</i>	260
<i>Глава 6. Мужское бесплодие</i>	261
ПРИЧИНЫ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ	263
ВИДЫ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ	264

ОБСЛЕДОВАНИЕ МУЖЧИНЫ.266
Опрос и история266
Осмотр мужчины268
Анализы269
НАРУШЕНИЯ КАЧЕСТВА СПЕРМЫ271
Из чего состоит сперма271
Спермограмма272
Другие анализы для оценки спермы274
Нарушения состояния спермы275
Антиспермальные антитела в сперме277
ДНК-фрагментация сперматозоидов279
Качество спермы и сезоны года280
ПРОБЛЕМЫ С ПРОВЕДЕНИЕМ ПОЛОВОГО АКТА281
Нарушение эрекции284
Замедленная эякуляция286
ВАРИКОЦЕЛЕ289
РОЛЬ Y-ХРОМОСОМЫ В БЕСПЛОДИИ292
ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ294
<i>Глава 7. Другие виды бесплодия</i>	.298
БЕСПЛОДИЕ ПО НЕИЗВЕСТНЫМ ПРИЧИНАМ298
ПЕРИТОНЕАЛЬНОЕ БЕСПЛОДИЕ302
Спаечная болезнь302
Эндометриоз304

СИСТЕМНЫЕ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	308
Повышенное кровяное давление и бесплодие	309
Нарушение сексуальной функции и бесплодие	310
<i>Глава 8. Репродуктивные технологии</i>	312
НЕМНОГО ИСТОРИИ РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ	316
СТИМУЛЯЦИЯ СОЗРЕВАНИЯ ЯЙЦЕКЛЕТОК	318
Лекарственные препараты для индукции овуляции	320
<i>Цитрат кломифена (кломид, клостильбегит)</i>	<i>321</i>
<i>Гонадотропины</i>	<i>322</i>
<i>Ингибиторы ароматазы</i>	<i>323</i>
<i>Гонадотропин-рилизинг гормоны и их аналоги</i>	<i>323</i>
Синдром гиперстимуляции яичников	325
ВНУТРИМАТОЧНАЯ ИНСЕМИНАЦИЯ	326
ЭКСТРАКОРПОРАЛЬНОЕ ОПЛОДОТВОРЕНИЕ	329
Разновидности ЭКО	331
Виды ЭКО по технологии	338
Этапы проведения ЭКО	340
Качество яйцеклеток	344
Предимплантационное генетическое тестирование	347
<i>Виды предимплантационного тестирования</i>	<i>347</i>
<i>Технология проведения тестирования</i>	<i>348</i>
<i>Неинвазивный предимплантационный генетический тест</i>	<i>349</i>
Какие эмбрионы лучше?	351

Хромосомный мозаицизм эмбрионов	353
«Лишние» эмбрионы	354
Портативный инкубатор для эмбриона	355
Максимальное количество ЭКО и максимальный возраст женщины	357
Удаление маточных труб перед ЭКО	358
Пересадка матки	359
Генетическая модификация эмбрионов	360
Хорошее и плохое об ЭКО	362
Эффективность ЭКО	363
<i>Самые частые причины неудачи ЭКО.</i>	364
О безопасности ЭКО с перспективой на будущее	365
Репродуктивные технологии и рак	368
<i>Рак груди</i>	369
<i>Рак яичников</i>	370
<i>Рак эндометрия</i>	371
<i>Рак шейки матки</i>	371
<i>Другие виды рака</i>	372
Противоречия ЭКО	372

Предисловие

Дорогие друзья!

Я рада приветствовать вас на страницах моей новой книги, которую я планировала написать давно. Наконец-то многие дела отложены в сторону, и я дарю вам свое новое творческое дитя — книгу о фертильности и бесплодии.

С одной стороны, современной женщине можно позавидовать, так как многие домашние дела можно перебросить «на плечи» всякой нехитрой утвари, часто компьютеризованной по последнему слову техники. Нажал кнопку — белье стирается. Нажал другую — готовится обед в кастрюле-самоварке. Нажал третью — любимый фильм показывают по телевизору, так что можно сразу несколько дел сделать, а заодно совместить приятное с полезным или наоборот.

С другой стороны, женщина не перестает быть женщиной, и многим хочется иметь традиционную семью, где есть заботливый муж-трудяга и хорошие, послушные, а самое главное — здоровые детки.

Когда мы разговариваем с бабушками и мамами, то понимаем, что жили они часто не в самых благоприятных для создания семьи условиях, потому что прошли через голод, войны, лишения, разруху. Тем не менее очевидно, что они беременели и рожали как-то просто и легко. Нам так кажется, что просто. Наши родители и их родители теряли детей из-за инфекционных болезней и по другим причинам, но все равно рожали. И был в семье не один ребенок, а целая когорта братишек и сестричек. Я скажу вам честно, что я даже не знаю точно, сколько беременностей и детей было у моих бабушек, но знаю, что до взрослого возраста дожили двенадцать моих тетушек и дядечек.

Современные женщины планируют беременность уже в зрелом возрасте и рожают чаще всего одного-двух детей. С более поздним возрастом планирования семьи возникли и проблемы с зачатием

ребенка, что стало чрезвычайно мощным рычагом для развития репродуктивной медицины. Сегодня большинство семейных пар могут иметь детей даже в тех случаях, когда воспроизведение потомства кажется невозможным.

В этой книге автор отвечает на самые актуальные вопросы, возникающие у женщин, планирующих потомство в зрелом возрасте, а потому сталкивающихся с различными проблемами, связанными и с возрастным фактором, и с заболеваниями репродуктивной системы, и с незнанием того, что собой представляют современные репродуктивные технологии.

Эта книга создана не только для тех людей, у кого есть проблемы с зачатием детей, но и для тех, кто планирует беременность, так как очень часто отсутствие знаний о таком значимом и неотъемлемом жизненном процессе, как рождение детей, приводит к ложным шагам в поиске несуществующих диагнозов, ложному лечению и попросту пустой трате времени и денег. «Знание — сила!» Это старое утверждение актуально и в отношении вопросов зачатия детей.

Являясь автором нескольких бестселлеров на тему женского здоровья, я получаю массу писем от моих читателей. Очень часто женщины делятся своими проблемами, многие спрашивают совета, как ускорить процесс зачатия желанного ребенка, что делать в случаях, когда забеременеть не удастся, как избежать лишнего и к тому же дорогостоящего обследования и лечения. Эта книга для всех тех, кто интересуется темой воспроизведения потомства.

Приятного чтения!



С чего начинаются дети?

Как вы думаете, с чего начинаются дети? Ответы на этот якобы простой вопрос будут пестрыми, ибо у каждого человека собственное представление о том, как возникают девочки и мальчики. Физиологический процесс, любовь, желание, половые отношения, подготовка к беременности — все это может играть важную роль в создании семьи.

Далеко не все люди хотят иметь детей. Многие задумываются о планировании семьи намного позже, чем это делали наши родители и их родители. Кому-то важна учеба, кому-то — карьера, кому-то — материальное и финансовое благополучие. Кто-то не готов вступить в брак (даже гражданский), кто-то не готов брать на себя ответственность за рождение и воспитание детей. Нередко среди супругов возникают разногласия: один хочет ребенка, другой — нет. Иногда дети создаются «для галочки»: чтобы не осуждали родные, подруги, общество, чтобы не обвиняли в бесплодии, чтобы удержать супруга(у).

Мы не будем вдаваться в анализ причин, по которым создают потомство или же, наоборот, откладывают его зачатие. Мы рассмотрим глубже именно физиологическую сторону этого процесса, которая практически не изучается в школах. Жаль, что прикладным наукам уделяется чрезвычайно много времени в школах, колледжах, высших учебных заведениях, но азы жизни, азы здоровья не изучаются нигде или же затрагиваются весьма поверхностно.