

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЗАЧЕМ НУЖЕН ДНЕВНИК	8
ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ.	10
Выбор клиники	10
Ваш первый визит к репродуктологу	14
Как получить максимум от вашей команды по лечению бесплодия	15
ЭКО: ВНОСИМ ЯСНОСТЬ	20
Цикл, этапы, виды протоколов ЭКО	20
Перенос эмбриона и результаты	22
Стоп-протокол	28
Последствия протокола ЭКО	29
ЭКО В РОССИИ, ЭКО ПО ОМС	29
МИФЫ ОБ ЭКО	30
КОГДА ВЫ ЕЩЕ НЕ В ПРОТОКОЛЕ ЭКО. ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ!	32
Какие обследования должна проходить женщина ежегодно	32
Ключевые моменты в диагностике бесплодия	33
МУЖСКОЙ ФАКТОР	34
Памятка будущему папе	34
Основные рекомендации врачей	34
Явки в клинику	35
Как подготовиться к сдаче спермограммы	35
Как уговорить мужа на анализы и манипуляции при ЭКО	37
КОГДА ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ВАМ ПРЕДСТОИТ ЭКО	39
АНАЛИЗЫ ПЕРЕД ЭКО	48
Обследование мужчины	48
Обследование женщины	49
ПРОТОКОЛ ЭКО	54
МОИ СОВЕТЫ ПО ПРОГРАММЕ ЭКО	54

СОВЕТЫ ПО МЕДИКАМЕНТАМ	60
Инъекции препаратов: как перестать их бояться	60
ПОДГОТОВКА К ПУНКЦИИ, РЕКОМЕНДАЦИИ РЕПРОДУКТОЛОГА И АНЕСТЕЗИОЛОГА	61
Как вести себя от начала стимуляции до пункции	61
Наркоз при пункции и подготовка от анестезиолога	62
Как проходит пункция	63
РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНОСА	63
ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ В ПРОТОКОЛЕ	68
КАК ПРОЙТИ ЭТОТ ПУТЬ? САМОЕ ГЛАВНОЕ	71
Рекомендации на период подготовки	72
Стоит ли сообщать на работе о процедуре ЭКО	76
Социальные сети и ЭКО	80
Забота о своем эмоциональном и психологическом здоровье	83
Как извлечь максимум из ведения дневника	87
Все, что вам нужно знать о стрессе и ЭКО	90
Популярные методики релаксации	93
Ожидание ХГЧ — самые важные дни	98
Навыки, помогающие справиться с неприятными эмоциями	102
Ранние признаки	106
Забота о себе в период ожидания ХГЧ	107
Если этот цикл не сработал... что же дальше?	115
Если ЭКО прошло успешно: рекомендации на ранние сроки беременности	120
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	123
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	124

ЗАЧЕМ НУЖЕН ДНЕВНИК

Планирование беременности, а тем более с помощью ЭКО, включает огромное количество аспектов — медицинских, психологических, касающихся образа жизни женщины и ее партнера. Сама процедура ЭКО — сложный процесс, который предусматривает значительную вовлеченность женщины, участие нескольких групп специалистов-врачей, различные этапы и вариации программ. В этом легко запутаться, что может вызвать существенную психологическую нагрузку.

В своем пособии я хочу дать ясно изложенное максимальное количество информации о предстоящей вам процедуре, профессиональные советы, которые помогут уменьшить тревогу и сфокусироваться на лечении. ЭКО — это процесс, который может и должен анализироваться пациентом.

Заполнение дневника поможет систематизировать назначения и рекомендации, понять, когда и какие анализы необходимо сдавать, что изменить в привычном образе жизни.

Дневник заполняется самой планирующей беременность женщиной, в нем будут зафиксированы все этапы подготовки и важные моменты лечения. Дневник — ваш помощник на непростом пути планирования с помощью ЭКО.

И останется на память — как сувенир, к которому в один прекрасный день добавятся самые первые вещички вашего малыша.

Конечно, ЭКО — процесс психологически нелегкий, вызывающий ряд сильных, запутанных эмоций. Кроме того, это достаточно затратное, дорогое лечение. Процедура включает обследование, подготовку, иногда операции и использование различных препаратов, консультации у врачей, ежедневные тесты и процедуры. Даже если ЭКО проводится по полису ОМС, расходы на дорогу, некоторые анализы, витаминную подготовку все равно присутствуют.

Вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ) — тема для бесконечного обсуждения в соцсетях, статьях, книгах. Много различной информации, часто противоречивой. Растет количество клиник, которые специализируются на современных репродуктивных технологиях.

Женщине, которой предстоит ЭКО, необходимо во всем разобратся:

- определить, возможно ли в ее ситуации воспользоваться полисом ОМС,
- понять, когда и какие анализы нужно сдавать,
- подготовиться к предстоящим материальным затратам,
- выбрать клинику и врача.

И все это ей нужно сделать, находясь иногда в непрестом психологическом состоянии.



В самом начале хочу дать общие пожелания и рекомендации всем, кому предстоит ЭКО. Они помогут поддержать позитивный настрой и контролировать предстоящий процесс подготовки и лечения.

1. Не сравнивайте себя с другими. Каждая отдельная женщина, проходящая ЭКО, отличается от других, каждый цикл лечения также индивидуален. То, что нормально для вас, может быть ненормально для других женщин.

2. Каждый репродуктолог и каждая клиника также отличаются друг от друга. В зависимости от вашего диагноза, причин бесплодия, количества примененных процедур ЭКО осуществляется выбор специализации репродуктолога и клиники.

Но если вы будете чувствовать себя комфортно и видеть доброе отношение и взаимопонимание, то все пройдет гладко.

3. Все врачи разные, и очень многое зависит от вашего настроения и восприятия ситуации. Ведение этого дневника поможет справиться с лишними непозитивными эмоциями.

4. Будьте готовы к успеху, но не стройте поспешных планов на основе предполагаемых результатов и ожиданий. ЭКО имеет множество «переменных», это означает, что результат непредсказуем. Все, что вам остается делать — готовиться к получению опыта.

5. Получайте информацию непосредственно из источника — от своего репродуктолога. Если появились какие-либо вопросы — не полагайтесь на поисковик в интернете или непрофильный медицинский персонал. Вы получите противоречивую информацию, которая собьет вас с толку или расстроит.

Ваш репродуктолог и его команда должны ответить на все имеющиеся у вас вопросы, избавиться от сомнений и дать требуемые рекомендации. Не позволяйте информации из независимых и непроверенных источников ввести вас в заблуждение. Это может стать лишь поводом для нежелательного стресса. Любое второе мнение, если в нем есть необходимость, может быть получено только тет-а-тет с врачом на онлайн или очной консультации.



ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Выбор клиники

Тщательно выбирайте клинику и врача. При ЭКО важна команда специалистов-эмбриологов, оснащение эмбриоблока, опыт работы клиники, количество циклов в год и многое другое. Это достаточно сложно, если нет очных рекомендаций знакомых о враче или клинике.

Как выбрать клинику ЭКО

На сегодняшний день нет официальной статистики результатов деятельности отдельных клиник ЭКО. Существует регистр РАРЧ — Российской ассоциации репродукции человека, агрегирующий данные добровольных отчетов клиник в средние значения. Но в любом случае статистика, официальная или добровольно представленная клиникой — это то, на что не стоит ориентироваться при выборе.

Не потому, что цифры могут быть искажены. Процент успеха может быть разным в зависимости от изначальной стратегии клиники. Например, не брать женщин с низким овариальным резервом или не очень хорошим прогнозом на успех. Или клиника практикует перенос большего количества эмбрионов.

Учитывайте и то, что статистика различна в разных возрастных группах и зависит также от использования донорского материала.

ЭКО является самым эффективным способом лечения бесплодия, вероятность зачатия при помощи ЭКО значительно выше, чем при половом акте, но она никогда не будет 100%.

✓ **Расположение клиники ЭКО**

С точки зрения вероятности успеха это не должно играть роли, большинство пациентов в клиниках с хорошими показателями — иногородние. Есть клиники, как наша, в которые по рекомендации приезжают за ребенком пациенты со всей страны.

✓ **«Строгость правил»**

Работа врачей и клиник регламентирована определенными медицинскими стандартами и законодательством. Все это скрыто от глаз пациента и является рутинным. Однако клиники, работающие строго «по системе», определенно дают больший шанс на успех.

Как пациенту понять, работает ли клиника по стандартам, осуществляется ли контроль качества?

Самое простое — обратить внимание на список анализов и на то, насколько обязательными они являются. Обязательное минимальное количество анализов назначается в соответствии с действующим законодательством. Но для исключения большого количества возможных осложнений и локализаций процессов и заболеваний серьезная клиника этот список обычно увеличивает. Не стоит пугаться больших списков УЗИ — это всегда нужная диагностика.

Важно узнать, есть ли в клинике собственный терапевт/кардиолог, ведь именно он принимает решение о допуске к ЭКО по состоянию здоровья женщины.

✓ **Безопасность проведения манипуляций, связанных с применением наркоза**

Задайте вопрос об отделении анестезиологии и реанимации. Сколько анестезиологов в штате, работают ли они на полную ставку — только в данной в клинике или еще в нескольких местах?

Штат собственных анестезиологов-реаниматологов на постоянной основе означает, что данный специалист обязательно будет находиться в клинике при любой медицинской манипуляции, где требуется его присутствие, а также необходимое время после нее.

Это значительный показатель обеспечения безопасности пациентов во время таких процедур.

✓ **Полный цикл работы**

Отдавайте предпочтение клинике полного цикла. Это те клиники, которые занимаются не только ЭКО и лечением бесплодия. В их стенах или в рамках собственной сети клиник осуществляется прием гинекологических пациентов, проводятся операции, ведутся беременности, имеется отделение скринингов и возможность генетической диагностики.

✓ **Штат врачей**

Утверждение, что «важно не количество, а качество», здесь верно только наполовину. Количество тоже имеет значение. Клиники с более чем 6 штатными репродуктологами, проводящими ЭКО, имеют значительные преимущества по сравнению с маленькими «кабинетами». Речь о коллегиальном подходе, совместном опыте, контроле качества.

✓ **Врач в цикле ЭКО**

Клиники, в которых пациента ведет один врач от стимуляции до переноса, имеют явные преимущества. Если на время больничного, отпуска врача его подменяют коллеги — это нормальная ситуация.

Но система, при которой один врач назначает схемы, другой пунктирует фолликулы с яйцеклетками, а третий только делает переносы, будет неудобной для пациентки и менее эффективной.

✓ **Работа в праздники**

Уточните, будут ли вас пунктировать (осуществлять забор ооцитов) или делать перенос в случае, если это необходимо, в праздничный нерабочий день? Клиники, которые работают в интересах пациента, не останавливают свою работу и по праздникам.

✓ **Экономит ли клиника на расходных материалах/средах/препаратах?**

К сожалению, пациенту это понять практически невозможно.

Мой совет — обратите внимание на другие «индикаторы экономии».

- Сокращает ли клиника рабочие часы колл-центра, администраторов в выходные и праздничные дни?
- Есть ли на приеме у врачей медсестры или они все делают сами?
- Сколько человек в операционной бригаде? Положено, чтобы помимо врача-репродуктолога и врача-анестезиолога в операционной работали операционная сестра (не кабинетный ассистент врача) и анестезист-медсестра, имеющая профильный сертификат. Это не мелочь, а безопасность пациента и точность передачи клеток в эмбриоблок.

✓ **Криоконсервация ооцитов**

Клиника обязана владеть методиками криоконсервации не только эмбрионов, но и яйцеклеток, и уметь проводить циклы с минимальной стимуляцией, когда это возможно.

✓ **Наличие собственного криобанка ооцитов**

Нет ничего критичного в том, что клиника покупает клетки в криобанке. Но по возможности приоритет нужно отдавать той клинике, которая занимается ооцитами сама. Это гарантия того, что данные пациентов максимально совпадают с данными в фенотипическом описании донора. Врачи клиники, выбирающие доноров «для

себя», то есть для своих конкретных пациентов, делают это более тщательно и качественно.

✓ **Связь с врачом**

Врачи не обязаны консультировать пациентов онлайн бесплатно и вести с ними переписку в нерабочее время. Давать свой телефон до протокола ЭКО — это всегда личный выбор врача.

Но в протоколе ЭКО нужно иметь телефон врача/ассистента на случай экстренных вопросов. Обязательно уточните, как это будет в вашей клинике.

Клиники могут быть очень разными. После неудачных попыток пациент всегда вправе сменить врача в стенах сильной клиники или сменить клинику вовсе, запросив выписку протокола ЭКО.

Ваш первый визит к репродуктологу

После того как вы определились с клиникой и врачом, назначайте консультацию. Если вы планируете ЭКО в другом городе, онлайн-консультация будет самым удобным форматом.

Специально для первого разговора с врачом не нужно сдавать какие-либо анализы. Но консультация будет более информативной, а составленный план лечения более полным, если вы принесете результаты предыдущих протоколов, выписки операций, анализ АМГ крови женщины (сдается на любой день цикла), спермограмму мужа с МАР-тестом (это исследование лучше сделать в клинике, где вы планируете ЭКО), УЗИ малого таза женщины в первую фазу цикла.

Конечно, вопросы тех, кто впервые готовится к ЭКО, будут отличаться от вопросов женщин, для которых этот протокол не первый, или тех, кто перенес различные операции.

Заранее запишите ваши вопросы, например:

- Что является причиной бесплодия у нашей пары, по вашему мнению? (Ответа на первом приеме может не быть, и это нормально.)
- Какие исследования мне показаны, чтобы узнать причину ненаступления беременности/выкидыша/неудачного протокола ЭКО?

- Перед программой ЭКО: как увеличить шансы на успех, по вашему мнению? Какие методики применить?
- Перед программой ЭКО: какие анализы необходимо сдать для вступления в программу?

Вопросы о принципах работы врача/клиники, если планируется ЭКО:

- Как часто нужно будет приходить в клинику? Какие факторы оцениваются на консультации?
- В какой форме проводится взаимодействие врача и пациента в протоколе ЭКО?
- Работает ли клиника в праздничные дни (проводятся ли переносы/пункции)?

Вопросы финансового характера:

- Сколько будет стоить ЭКО, за что нужно платить?
- Что входит в программу ЭКО?
- Препараты выдаются (приобретаются) в клинике или в аптеке?
- Какие расходы покрываются полисом ОМС?

Как получить максимум от вашей команды по лечению бесплодия

Вы готовы к первой консультации? Если необходимость задавать вопросы, говорить о своей проблеме вызывает беспокойство, то вам помогут пять предлагаемых мной способов подготовки к приему врача. Они помогут получить максимум информации по вашей проблеме и плану лечения.

1. Приходите подготовленной

У вас много вопросов к репродуктологу, а у него к вам. Готовность к врачебному приему поможет вам сфокусироваться на темах для обсуждения и убедиться, что вы обладаете той информацией, которая требуется клинике.

Для этого:

- Заранее продумайте свои вопросы. Запишите их и наметьте приоритетность, какой задать в первую очередь.

- Составьте список текущих медикаментов, доктор должен поинтересоваться, что вы принимаете. Запишите принимаемые витамины и добавки, включая дозировку.

2. Задавайте вопросы. Не стесняйтесь. Нет глупых вопросов, спрашивайте обо всем, что хотите узнать

Чем больше вопросов, тем легче вам будет разобраться во всех доступных для вас вариантах лечения, узнать все «за» и «против» для каждого из них. Ваш репродуктолог объяснит все простыми словами, без обилия медицинских терминов.

3. Чувствуйте себя уверенно во время общения

Испытывать определенное стеснение, касаясь некоторых тем при общении с вашим гинекологом-репродуктологом, абсолютно нормально. Рассмотрим вероятные проблемы и способы их решения.

- Вы нервничаете при обсуждении такой личной, интимной темы.

Просто помните о том, что репродуктологи — это профессионалы, которые не осудят. Специалисты привыкли обсуждать с пациентами все аспекты интимных вопросов и лечения бесплодия.

- Переживаете от того, что не понимаете, о чем говорит врач.

Важно, чтобы вы понимали все его объяснения. Если что-то не ясно, не молчите — попросите повторить сказанное или объяснить другим способом.

- Вы недовольны планом лечения, который предлагает врач.

Не стоит переживать, что специалист воспримет на свой счет, если вы заявите, что не удовлетворены его рекомендациями. Врачи всегда готовы услышать ваши опасения, разъяснить ситуацию, рассмотреть другие варианты.

4. Делайте записи

Во время приема трудно запомнить все, что вам говорят.

Это объясняется тревогой, тем, что тема достаточно эмоциональна, большим количеством новой информации. Возьмите ручку и бумагу и запишите ключевые пункты, зафиксировав сказанное вам.

5. Запросите дополнительную информацию

Ваш специалист или медсестра могут предоставить вам печатный материал, с которым вы ознакомитесь дома. Часто вся информация

подробно изложена в протоколе приема — внимательно относитесь к нему.

Если вы подготовлены к приему, задаете вопросы, ведете записи, проявляете уверенность во время общения и имеете на руках нужные дополнительные материалы, то получите максимум информации уже на первой консультации.

Это позволит более глубоко представлять предстоящий процесс, принимать обоснованные решения и получать те процедуры, которые вам наиболее подходят.



Цикл, этапы, виды протоколов ЭКО

Давайте кратко рассмотрим этапы ЭКО. Понимание процесса перед началом лечения имеет очень большое значение.

Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) — процесс размещения женской яйцеклетки и мужской спермы в общей «чаше» с целью формирования жизнеспособного эмбриона. Оплодотворенные яйцеклетки превращаются в эмбрионы, и, в зависимости от жизнеспособности, некоторые из них переносятся в женскую матку, где они должны прижиться.

Каждый цикл отличается от другого, но все они следуют базовой системе. Чтобы быть готовой к вашей конкретной ситуации, вы должны понимать, из каких этапов состоят циклы.

1. Подготовка к программе ЭКО

Этот этап означает начало вашего лечения, длится несколько недель. Вам назначают несколько приемов у врача и обследование.

Отнеситесь внимательно к выполнению полного списка обследования перед ЭКО!

Это снизит возможные риски программы ЭКО, а затем беременности. Большинство женщин на этом этапе начинают прием назначенных медикаментов.

2. Стимуляция (старт программы ЭКО)

Этот этап связан с образованием яйцеклетки в фолликуле. Основная задача — стимулирование яичников с целью получения несколько яйцеклеток вместо одной, которая обычно формируется ежемесячно. Это необходимо, поскольку не все яйцеклетки могут быть успешно оплодотворены. Извлечение большего числа ооцитов увеличивает вероятность получения оплодотворенных яйцеклеток. Надо иметь в виду, что и оплодотворенные яйцеклетки не всегда развиваются нормально — это еще одна причина, по которой используется несколько яйцеклеток.

На этом этапе вам будут регулярно делать трансвагинальное УЗИ. На основании результатов УЗИ и по самочувствию в рамках

наблюдения репродуктолог пропишет соответствующие препараты с поправкой на ваше состояние.

Вы также узнаете, сколько фолликулов развивается в каждом яичнике. Точное количество яйцеклеток будет известно только после этапа пункции — забора яйцеклеток.

Стимуляция может длиться от нескольких дней до двух недель. Она завершается инъекцией триггера для того, чтобы вызвать овуляцию и помочь яйцеклеткам созреть для оплодотворения. Ваши яйцеклетки будут изъяты в период от тридцати пяти до тридцати семи часов после инъекции триггера.

3. Извлечение яйцеклетки и сбор спермы

Репродуктолог попросит вас прибыть в клинику к конкретному часу и в конкретный день для забора яйцеклеток. Женщины получают предписание не есть и не пить этим утром, отнесите к этому крайне серьезно. Предпочтительно, если в клинике забор ооцитов выполняет репродуктолог, который ведет весь цикл.

В этот день мужчина сдает биологический материал, который затем «промывают», что означает отделение спермы от семенной жидкости, и готовят к процессу оплодотворения.

Изъятие яйцеклетки (аспирация фолликулов) — небольшая операционная процедура, во время которой яйцеклетки извлекаются из яичников. Пациентка спит под общей анестезией. Руководствуясь изображениями на УЗИ-аппарате, репродуктолог вводит тонкую иглу через влагалище в яичник. Эта игла соединена с отсасывающим устройством, вытягивающим фолликулярную жидкость из фолликулов. Процедура выполняется на обоих яичниках и занимает всего лишь 20–25 минут.

После того как вы проснетесь, врач скажет, сколько яйцеклеток было извлечено. После извлечения яйцеклетки переносятся в лабораторию и хранятся в теплой среде, аналогичной среде ваших фаллопиевых труб и матки.

4. Оплодотворение и культивация — эмбриологический этап программы ЭКО

На этом этапе биоматериал вашего партнера и извлеченные яйцеклетки помещаются вместе в питательную среду. Богатая питательными веществами, такая среда используется для культивирования