**detkityumen.ru**

# Как проверить здоровье перед зачатием и почему не надо бояться ЭКО

Это только в фильмах про любовь у главных героев через девять месяцев после свадьбы рождается наследник. А в реальном мире все больше женщин и мужчин сталкиваются с нарушением репродуктивной функции. Как уверяют эксперты, предродовую патологию сегодня уже имеют 77,4% россиянок (1), а за последние 18 лет в России вдвое выросла частота мужского бесплодия (2).

У таких пар от мысли о беременности до рождения ребенка проходит несколько долгих лет или десятки неудачных попыток ЭКО.

Колумнист "Летидор" **Эмма Малинина** по роду своей профессиональной деятельности знает, что это такое. Эмма — врач акушер-гинеколог, защитившая диссертацию по диагностике и лечению инфекций, передающихся половым путем. И она уже не одно десятилетие помогает бесплодным парам стать родителями.

В своей новой колонке Эмма Малинина составила **пошаговую инструкцию для тех, кто мечтает о ребенке.**

*Эмма Малинина, многодетная мама, кандидат медицинских наук, врач акушер-гинеколог, бизнесвумен, жена народного артиста России*

Начну свою колонку с простой истины — степень доступности и атмосферу в отношениях определяет женщина. Одна готова вступить в отношения через час, другая — после признания в любви, а третья — лишь когда увидит от своего партнера максимально серьезные проявления чувств.

То же самое касается и детей. Кто-то говорит «Будь что будет» и бросается в омут страстей с головой, а кто-то не терпит в подобных вопросах случайностей и решается на столь глобальные перемены, лишь сто раз подумав и все тщательно взвесив.

**Подготовить девочку к жизни — задача мамы или бабушки.**

Именно они (не папа!) должны рассказать девочке, что от ее поведения во многом зависит ее дальнейшая женская жизнь и здоровье Именно они должны донести девочке, что в отношения нельзя вступать без чувств, и что когда эти отношения случаются, секс обязательно должен быть защищенным. Я говорю исключительно про презерватив!

Воспитанием мальчиков зачастую занимается улица. У них логика простая: я хочу, значит я получу. Они не думают, что в 70% случаев у мужчин хронические заболевания никак не проявляются. Да и партнерши их об этом редко задумываются, а поэтому позволяют себе использовать другие способы предохранения.

Итог таков: девушка «награждается» букетом проблем, который сопровождает ее в течение многих-многих лет, а потом в итоге практически гарантированно становится серьезным препятствием для материнства.

**Мамы и бабушки, объясните девочке, что прежде чем решиться на**

**секс без презерватива, оба партнера должны провериться!**

Да, девушка так и должна сказать своему возлюбленному. Любящие люди не стесняются обсуждать такие темы. Такая просьба мужчину с серьезными намерениями не испугает и не напряжет. Это по-честному! А те, у кого к девушке несерьезные отношения, скорее всего, назовут ее сумасшедшей и быстренько переметнутся к другой подруге.

Только после того, как анализы покажут, что все в порядке, можно предохранятся иными способами (например, гормональные контрацептивы поможет подобрать доктор) и ждать, когда возможности совпадут с желаниями, чтобы зачать ребенка.

Под возможностями я подразумеваю не только финансовый фактор, но и состояние здоровья.

Я убеждена, что ответственность за здоровье ребенка полностью лежит на родителях! Если пара подходит к вопросу планирования беременности кое-как, то ничего хорошего не выйдет.

Часто ребенок с проблемами рождается только потому, что родители в свое время легкомысленно отнеслись к планированию беременности.

Поэтому я посвятила целую колонку этой теме. Я составила пошаговую инструкцию для тех, мечтает о ребенке.

Перед вами список рекомендаций для будущих родителей.

**Шаг 1: на этапе планирования беременности пройдите необходимые исследования**

Это обычный этап подготовки ВСЕХ нормальных, цивилизованных людей к естественной беременности. В среднем он длится в районе 1-2 месяцев. Мужчинам в этом смысле гораздо проще, их обследования несложные и не занимают много времени. Женщинам требуется чуть больше времени, потому что многие анализы сдаются в зависимости от дня цикла.

Если у пары есть какие-то проблемы, врач займется их решением, если проблем нет, беременность должна наступить в течение полугода-года регулярных занятий сексом (я отдельно затрону тему, когда беременность не наступает).

Женщинам следует сдать следующие анализы:

- Расширенный биохимический анализ крови (в том числе на такие витамины, как фолиевая кислота, витамин D3) необходим, чтобы понять, нормально ли функционируют внутренние органы женщины.

- Общий анализ крови и общий анализ мочи.

- Анализ на группу крови и резус-фактор (в паре с разными резус-факторами возможны проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка).

- Анализ на определение уровня глюкозы: врачу важно понимать, что у женщины нет диабета, потому что при диабете или каких-либо других нарушениях углеводного обмена, беременность ведется по-другому.

- Анализ крови на гормоны (проводится дважды — обычно на 3-5 день и примерно на 21-24 день менструального цикла) позволит узнать, как работает эндокринная система женщины. Будут проверяться уровни пролактина, тестостерона, прогестерона, эстрогена, эстрадиола, кортизола, гормонов щитовидной железы и так далее.

- Комплексное исследование гемостаза (коагулограмма показывает скорость свертываемости крови — это очень важный параметр как для течения беременности, так и для родов).

- Анализ крови на антитела TORCH-инфекции (это токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловирусная инфекция, герпес, папилломавирус).

**Важно понимать, что многие из этих инфекций опасны для беременных и могут повлечь замершую беременность, выкидыши, патологии плода.**

- Анализ на крови на антитела к гепатиту В и С, ВИЧ, сифилису, гоноккокам, микоплазме, гарднереллезу. УЗИ органов малого таза.

- Бактериоскопическое исследование мазка из влагалища (мазок на флору). Анализ позволяет оценить присутствие гонококков, выявляют трихомониаз, золотистый стафилококк.

- ПЦР-исследование соскоба шейки матки на наличие герпеса, цитомегаловируса, хламидий, микоплазмы, уроплазмы.

**Достаточно одной из этих инфекций, чтобы произошли изменения в организме плода.**

- Цитологическое исследование соскоба шейки матки (для женщин более старшего возраста) позволяет исключить возможное онкологическое заболевание.

**Обязательно в программу для планирования беременности входят прививки.**

- Проверка антител к краснухе, ветряной оспе, кори, гепатиту В. Если их нет, женщине нужно сделать прививку. Если беременность планируется в зиму, то осенью можно сделать прививку от гриппа.

Если женщины сталкиваются с проблемами в зачатии, врач назначит исследование иммунологического статуса, потому что проблемы с иммунным статусом и иммунитетом могут привести к невынашиванию беременности. А также порекомендует сдать анализ крови на антитела G и M к ХГЧ (хорионический гонадотропин), чтобы выяснить причины бесплодия, невынашивания беременности и неудачных попыток ЭКО.

С **мужчинами** все значительно проще. Обычно гинеколог рекомендует уролога, который в свою очередь направляет пациента на определенные исследования (в основном, это анализы крови, спермограмма и MAR-тест — он позволяет выявить антиспермальные тела).

### Шаг 2: правильно подготовьтесь к исследованиям

К **сдаче анализов** нужно готовиться **тщательным образом**. Вскочить с утра пораньше и сбегать в ближайший медицинский центр, чтобы сдать кровь — не очень дальновидное решение, ведь на результат может повлиять, что угодно. Например, если вы ели жареную соленую, копченую пищу, если активно занимались спортом, если долго были на солнце.

**Примерно в течение 5 дней до сдачи анализов нужно вести максимально здоровый образ жизни**.

Все **влагалищные исследования** тоже **требуют специальной подготовки**. За 3-5 дней до них нужно отказаться от половых контактов, не делать спринцевание, не использовать всяческие гели, кремы в интимной области.

### Шаг 3: найдите хорошего врача

Согласно Всемирной организации здравоохранения, бесплодие — это неспособность пары зачать ребенка в течение года постоянных сексуальных отношений. Когда я только начинала заниматься с бесплодными парами, то говорили о двух годах попыток, но сейчас, поскольку возраст будущих мам увеличился, у молодых мужчин все чаще наблюдаются отклонения, мешающие зачать ребенка, стали говорить о 12 месяцев регулярных попыток.

Если у вас не получается забеременеть спустя год после отмены контрацептива, не спешите отчаиваться! Ищите хорошего врача!

**Этой проблемой должен заниматься узкопрофильный специалист — репродуктолог.**

Все просто: узкопрофильные специалисты более компетентные. Обращайте к врачам-репродуктологам, которые являются экспертами в вопросах бесплодия, невынашивания, знают все о возможных рисках в той или иной ситуации.

Как выбрать врача? Для начала спросите своих друзей — может быть кто-то из вашего окружения успешно справился с проблемой и готов порекомендовать специалиста. Если таких людей нет, то вбейте в поиск «Лучшие репродуктологи Москвы/Санкт-Петербурга/Калининграда». Вы увидите несколько фамилий. Изучите отзывы. Можно прочитать, что какой-то врач разобраться с одной проблемой не смог, а с другой — у него получилось. Это нормально, потому что врач должен быть узкоспециализированным экспертом.

**Советую выбирать опытного специалиста с внушительным стажем работы в своей области (не менее 10 лет).**

С врачом у вас должны быть одинаковые взгляды на решение проблемы. Элементарно, у вас должна быть симпатия друг к другу. Если вас что-то настораживает в поведении, высказываниях врача — смело уходите.

Эксперта своего дела отличает желание получить положительный результат. Он компетентно и быстро будет решать проблему, а не морочить вам голову.

### Шаг 4: задумайтесь об ЭКО

По моему опыту, к этому решению люди в основном приходят примерно после трех лет неудачных попыток забеременеть. Честно говоря, я бы не советовала так оттягивать решение вопроса. Иногда несколько несложных проблем у обоих партнеров приводят к стойкому и длительному бесплодию. Но попадя к грамотному эксперту, ситуацию можно решить в течение 3-4 месяцев (таких случаев было много в моей практике).

А некоторые люди заходят в кабинет со словами «Все! Мы готовы к ЭКО», когда обоим за 40…

С одной стороны, такие пациенты мечтают о детях (для них каждые месячные — это слезы и истерика) и понимают, что ЭКО им может помочь, с другой стороны, боятся этого слова как чумы.

Кто-то считает ЭКО какой-то синтетической процедурой, кто-то ЭКО-детей называет «искусственными», кто-то пребывает в уверенности, что ЭКО — это невероятное количество гормонов.

Я скажу так — все это абсолютное невежество!

ЭКО — порой, единственный способ для людей решить проблему бесплодия. Между прочим, сегодня ЭКО полностью справляется с мужским бесплодием (можно взять неподвижный сперматозоид и специальным методом внедрить его в яйцеклетку). А раньше мужчины вынуждены были проходить длительный курс лечения (в основном бесполезного) и вопрос беременности растягивался на годы.

**ЭКО позволяет паре минимизировать риски генетических аномалий плода, которых все так боятся.**

Что касается гормонов, то эти страхи не обоснованы. Этого можно было бояться несколько десятилетий назад. Тогда, действительно, это была очень сложная, болезненная процедура, во многих случаях после подготовки развивалась гиперстимуляция и другие осложнения, да и добиться беременности получалось нечасто.

Сейчас забудьте об этих ужасах! ЭКО выглядит по-другому.

Да, это определенная гормональная нагрузка, но она не страшнее, чем экстренная контрацепция. Современные препараты не дают женщине даже почувствовать эту стимуляцию.

### Шаг 5: узнайте, на что вы имеете право

В России в рамках ОМС женщина имеет право на бесплатные процедуры ЭКО. Но наши женщины, в отличие от жительниц Европы слабо осведомлены о своих правах.

Для того, чтобы в рамках ОМС получить направление на ЭКО, паре нужно подтвердить диагноз «бесплодие». Обычно, он ставится после того, как пара пройдет определенный курс лечения, который докажет, что без помощи репродуктивных технологий не обойтись, или если есть заболевание, когда беременность без использования ЭКО заведомо невозможна. При положительном решении региональная комиссия выдает направление на процедуру (на каждый регион в России выделяется определенное количество квот).

Еще в 2018 году в ОМС сняли ограничения на количество попыток ЭКО. Но в год допускается проведение не более двух попыток (3).

### Шаг 6: спокойно готовьтесь к ЭКО

Хочу развеять еще один страшный миф. Есть люди, которые думают, что ЭКО — это априори рак. Но я скажу вам так: любая беременность при наличии в организме онкологического заболевания, является стимулирующим фактором для болезни.

Потому до процедуры ЭКО я всегда настаиваю, чтобы люди проверились и исключили онкозаболевания!

Я всегда придерживаюсь позиции, что любой вопрос в жизни нужно решать спокойно, настроившись на положительный результат. В такой деликатной истории как подготовка к беременности, не должно быть место претензиям, упрекам, обвинениям, истерикам, самобичеванию.

Есть женщины, которые живут исключительно идеей как можно скорее стать мамой. Они настолько зациклены на беременности, что неудача для них — трагедия вселенского масштаба, после которой опускаются руки и, как часто бывает, разрушаются отношения с мужчиной. А есть те, которых эти самые неудачи только закаляют. Вот они, как правило, в конечном итоге получают желаемое.

**Я работала с женщинами, которые становились мамами после 18 попыток ЭКО! Они держали малыша на руках и не верили в свое счастье!**

Это к вопросу об оптимизме, умении не отчаиваться и не отказываться от заветной мечты стать родителями.

1 такие данные в 2019 году представил Олег Аполихин, директор НИИ урологии и интервенционной радиологии им. Н.А. Лопаткина, главный внештатный специалист Минздрава России по репродуктивному здоровью

2 такие данные приведены в сборнике «Мужское бесплодие в Российской Федерации: статистические данные за 2000-2018 годы»

3 согласно данным сайта Департамента здравоохранения Москвы

Фото: личный архив Эммы Малининой

https://letidor.ru/zvezdy-i-deti/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/4627/