



Е.П. БЕРЕЗОВСКАЯ

Когда ты будешь готова

Как спокойно спланировать
беременность и настроиться
на осознанное материнство



Москва 2020

УДК 618.2
ББК 57.1
Б48

В оформлении обложки использована фотография:
PaintDoor, In-Finity / 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 Когда ты будешь готова : как спокойно спланировать беременность и настроиться на осознанное материнство / Е. П. Березовская. — Москва : Эксмо, 2020. — 368 с.

ISBN 978-5-04-116932-9

В последнее время все больше молодых людей начинают подходить к планированию семьи вдумчиво. Это неудивительно: средний возраст рожениц все увеличивается, а вместе с этим появляются страхи. Согласитесь, трудно решиться на такой ответственный шаг, пока в голове роятся сотни вопросов.

Нужно ли менять питание и отказываться от всех вредных привычек? Какие анализы необходимо сдать? Есть ли реальная причина для посещения генетика? Влияет ли поза в сексе на вероятность зачатия? Все эти аспекты и многие другие освещает в своей новой книге Елена Петровна Березовская. Она обстоятельно расскажет о том, как правильно готовиться к беременности, к каким врачам нужно записаться, какие проблемы могут подстергать вас на этом пути и как их избежать. А еще вы больше узнаете о том, как работает ваше тело, и перестанете бояться неизвестности!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 618.2
ББК 57.1**

ISBN 978-5-04-116932-9

© Березовская Е. П., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2020

Оглавление

<i>Вступление</i>	10
<i>Глава 1. Базовая информация о зачатии и беременности</i>	15
ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ СОЗДАНИЯ ПОТОМСТВА	17
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЖЕНСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЕ ...	18
Наружные половые органы	18
Внутренние половые органы	21
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О МУЖСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЕ ..	24
КАК ПРОИСХОДИТ ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА	27
Овуляция	28
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАЧАТИЕ	31
ЧТО ТАКОЕ БЕРЕМЕННОСТЬ И КАК ПРАВИЛЬНО ЕЕ ДИАГНОСТИРОВАТЬ	36
Фактор ранней беременности	37
Биохимическая беременность	39
Диагностика беременности	42
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫНАШИВАНИЕ РЕБЕНКА	46
<i>Глава 2. Подготовка к беременности и планирование семьи</i>	48
КАК НАЧАТЬ ПЛАНИРОВАТЬ СЕМЬЮ	48
ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ ...	54
НУЖНО ЛИ ОБСЛЕДОВАНИЕ СЕМЕЙНОЙ ПАРЫ	59

ПОВЕРХНОСТНОЕ ИЛИ ДЕТАЛЬНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ —	
КАКОЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ	61
КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ КОММЕРЧЕСКИХ ДИАГНОЗОВ	63
ПОСЕЩЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ	67
Гинекологический осмотр	68
Консультация терапевта	69
Консультация эндокринолога	71
Консультация генетика	71
Консультация гематолога	73
Стоматологический осмотр	74
Консультация психиатра	75
Консультация диетолога	76
Обращение к другим специалистам	78
ПРИЕМ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ	79
Роль фолиевой кислоты при планировании беременности	80
Пороки развития нервной трубки плода	81
Три направления профилактики пороков развития	
нервной трубки	82
Доза фолиевой кислоты во время подготовки к беременности	83
Нужно ли проверять уровень фолиевой кислоты	84
Нужно ли искать поломки в MTHFR генах	85
Мифы о фолиевой кислоте и фолатах	86
Дефицит фолиевой кислоты	88
ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ И ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК	89
Общие сведения о тератогенах	91
О заговорах врачей, плохой экологии и некачественном	
питании	92
Нормы питательных веществ, витаминов и минералов	
для женщин, планирующих беременность	98
Мифы о витамине D	106
Мифы о ферритине и «скрытой анемии»	116
ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ И БЕРЕМЕННОСТЬ	126
Действие лекарственных трав	127

Лекарственные травы в гинекологии и акушерстве	128
Влияние растений на течение беременности	130
Глава 3. Особенности подготовки к беременности	133
ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ И ВОЗРАСТ	133
ПОСЛЕ ПРИЕМА ГОРМОНАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ	141
Как прекратить принимать гормональные контрацептивы	142
Как быстро менструальный цикл восстанавливается после приема гормональной контрацепции	143
Мифы о гормональной контрацепции и планировании беременности	144
ЗАБОЛЕВАНИЯ МАТЕРИ	148
Сердечно-сосудистые заболевания	150
Заболевания дыхательной системы	152
Желудочно-кишечный тракт	153
Кровь	155
Аутоиммунные заболевания	169
Проблемы с почками	170
Болезни костно-мышечной системы	171
Злокачественные заболевания	172
Наследственные и хромосомные заболевания	181
Эндокринные заболевания	188
Заболевания репродуктивной системы	200
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОТЦА	227
ГРУППЫ КРОВИ	229
Несколько слов о группах крови	230
Как и почему возникает «конфликт»	231
На какие антигены вырабатываются антитела	232
Чем опасны антитела	233
Что такое резус-фактор	234
Слабый D-фактор	234
Как часто может возникнуть «резус-конфликт»	235
Профилактика резус-конфликта	236

ИНФЕКЦИИ И ПОДГОТОВКА К БЕРЕМЕННОСТИ	237
Отношения между микроорганизмами и человеком	239
Несколько слов об иммунитете	241
Антитела	242
Несколько слов об иммунитете при беременности	245
Вирусные инфекции и подготовка к беременности	246
Бактериальные инфекции и подготовка к беременности	252
Влагалищный микробиом	255
Инфекции, передающиеся половым путем	270
Другие инфекции	281
Прививание до и во время беременности	287

Глава 4. Планирование семьи после беременностей и родов **289**

ПОСЛЕ ПОТЕРИ БЕРЕМЕННОСТИ НА РАННИХ СРОКАХ	290
ПОСЛЕ ПОТЕРИ БЕРЕМЕННОСТИ НА ПОЗДНИХ СРОКАХ	292
ПОСЛЕ РОДОВ	294
ПОДГОТОВКА И ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	298
ПОСЛЕ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ	301

Глава 5. Подготовка к беременности и образ жизни **304**

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА	304
Похудение и планирование беременности	305
Несколько слов о сбалансированном питании	308
О воде и других жидкостях	311
Энергетический состав пищи	313
Идеальная диета при подготовке к беременности	315
АЛКОГОЛЬ	316
КУРЕНИЕ	319
ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ ...	320

Глава 6. Как быстрее забеременеть	323
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ ДНЕЙ	324
ТЕСТЫ НА ОВУЛЯЦИЮ	325
ПОЗЫ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ РЕБЕНКА	327
РОЛЬ ОРГАЗМА В ЗАЧАТИИ РЕБЕНКА	328
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛУБРИКАНТОВ	332
МОЖНО ЛИ ЗАПЛАНИРОВАТЬ ПОЛ РЕБЕНКА	333
КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ	335
Глава 7. Психологический фактор и планирование ребенка	338
ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗАЧАТИЕ РЕБЕНКА	339
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПСИХОСОМАТИКЕ	341
ДЕТОРОДНАЯ ЛИХОРАДКА	345
ЛОЖНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ	348
КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ДАВЛЕНИЮ СО СТОРОНЫ БЛИЗКИХ	352
Глава 8. Беременность: на что обратить внимание ..	354
ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ	355
КАК ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ	358
УЧАСТИЕ ПАРТНЕРА В ВЫНАШИВАНИИ РЕБЕНКА И РОДАХ	360
Послесловие	363
Предметный указатель	364

Вступление

Дорогие друзья!

Я рада приветствовать вас на страницах моей новой книги, посвященной подготовке к беременности и планированию семьи. Тема во все не новая, но неизменно актуальная.

У этой книги многолетняя предыстория. Десять лет назад я начала писать о женском здоровье. Каждый день женщины задавали мне много вопросов о том, как подготовиться к беременности, выносить ребенка без проблем, о необходимости тщательного обследования перед началом попыток зачать ребенка, необходимости обследования мужчины... Тогда я решила объединить эти и многие вопросы в одной книге. И это мне удалось!

Эта книга стала первой и единственной во всем мире книгой с содержанием, покрывающим все основные аспекты планирования семьи и зачатия ребенка. Немало моих знакомых и коллег отнеслись к идее создания такого труда скептически: кому на самом деле нужна подготовка? Разве наши бабушки, дедушки и их родители к чему-то готовились? Зачем усложнять жизнь какой-то подготовкой? Тем не менее книга стала популярной довольно быстро. Почему?

Наши родители, да и в целом люди в прошлом, действительно не готовились к беременности каким-то особенным способом.

Девушек выдавали замуж в подростковом возрасте, затем наступали многократные беременности и роды, и, к сожалению, далеко не всегда получалось выносить и родить ребенка. Нередко из 10–14 беременностей живыми дети рождались в 2–4 случаях. Известно,

что в XVI–XVII веках в европейских странах лишь около 25% новорожденных доживало до шестнадцатилетнего возраста. Не лучше дело обстояло и в другие периоды существования человечества. Население мира выжило только благодаря бесконечному размножению и неприемлемости контрацепции как регулярного метода контроля размера семьи.

В прошлом для большинства вступающих в браки мужчин остро стоял вопрос сохранения наследства, социального статуса, титулов и передачи всего этого из поколения в поколение. Рождение сына ценилось выше, чем появление на свет дочери. Будущих жен — матерей наследника — обычно рассматривали через призму их физического здоровья. Традиция оценки репродуктивного здоровья невесты уходит корнями в глубокое прошлое. Так, в Древнем Риме родственники жениха направляли в дом невесты акушерку, которая должна была провести осмотр девушки и оценить ее потенциальные возможности родить детей.

Еще одна древняя традиция, сохранившаяся до сих пор у некоторых народов Африки, касалась подготовки девушки к роли жены, матери и хозяйки. Девочку шести–восьми лет родители жениха забирала на время к себе: будущая свекровь обучала ее тому, как ухаживать за детьми, вести хозяйство, готовить, стирать, убирать и даже ублажать будущего мужа. Это и была своеобразная подготовка к будущим беременностям и детям в семье.

Современные женщины, особенно жительницы городов и развитых стран, не планируют большие семьи, выходят замуж в зрелом возрасте и рожают одного или нескольких детей. Интересно, что древние гречанки и римлянки в среднем жили до 25 лет, а сегодня женщины нередко доживают и до 80. Наши предки рожали по 6–7 раз за свою часто короткую жизнь (бывало, первая беременность наступала уже в 12 лет), но до совершеннолетия доживало только несколько детей. В некоторых африканских странах и по сей день наиболее высокие уровни рождаемости там, где средняя продолжительность жизни небольшая, плохая медицина и экономика. К 25–26 годам у многих женщин там уже по 5–7 детей. И это без всякой подготовки!

Так в чем проблема? Нужна ли эта подготовка на самом деле? Нужна, потому что женщины все же рожают нечасто, а потому

не имеют опыта беременности и родов. Иногда у них даже нет знаний о том, что такое репродуктивные органы, как они работают, как происходит зачатие, что определяет качество беременности. Этому не учат нигде! Форумы, на которых при необходимости ищут информацию, как и в целом интернет, полны ложных и неточных данных.

У многих женщин отношение к рождению детей предвзятое, похожее на поход в магазин, где качество желаемого товара (ребенка) определяется запросами семейной пары или самой женщины.

Исчезли многочисленные запреты, связанные с наличием определенных заболеваний, в прошлом несовместимых с вынашиванием и рождением малыша. В таких случаях подготовка к беременности особо желательна.

Другими словами, можно привести немало аргументов в пользу подготовки к беременности. И одновременно важно понимать, что создание потомства — право любого взрослого человека, данное ему природой. Это значит, что каждый сам решает, когда готов к размножению и хочет детей. На принципах воспроизведения потомства основана жизнь на этой планете. Никто не запрещает растениям цвести, а животным размножаться (за исключением человека, пытающегося в некоторых случаях это контролировать). Так почему же должны существовать запреты в планировании семьи, если оба партнера совершеннолетние и хотят иметь детей?

Эта книга нужна еще и потому, что как раз планирование семьи нередко превращается в бесконечные походы по врачам, лабораториям и аптекам. И зачастую не потому, что для этого есть показания со стороны здоровья. Любая медицина, а тем более репродуктивная, никогда не была бесплатной. В наше же время коммерческий подход в диагностике и лечении превалирует.

Я автор выражения «коммерческий диагноз», приобретшего популярность во многих странах мира. Это несуществующие в современ-

ной медицине и устарелые или же несуществующие у конкретного человека диагнозы, а также те, диагностика и лечение которых выходит за рамки допустимых международных и национальных рекомендаций. Зачастую это врачебная ошибка, хотя нередко она оказывается в комбинации с финансовой заинтересованностью врача или лечебного учреждения в целом. Хуже всего, когда, даже не пытаясь забеременеть, пара погружается в бесконечное хождение по врачам в поисках диагнозов.

Я видела немало историй болезни в виде многотомников, созданных в течение короткого периода времени — всего одного или двух лет. Печально, что такие «тома» результатов обследований и лечения разных «букетов» придуманных диагнозов возникали у совершенно здоровых людей. Кто в ответе за потерянные месяцы и годы жизни, которые могли быть отведены на вынашивание и рождение ребенка? Увы, не было бы таких диагнозов и коммерчески настроенных врачей, если бы не существовал спрос среди людей, не обладающих надлежащим уровнем знаний и опытом в отношении своего здоровья, своего потенциала размножаться так, как это делают все представители живого мира на Земле.

Для того чтобы меньше людей оказались жертвами коммерческих диагнозов, чтобы подготовка к беременности и планирование семьи не превращались в хождение по лабиринту, чтобы драгоценное время вашей жизни не тратилось впустую, и была создана книга «Подготовка к беременности». Всему должна быть мера! В трате времени и денег на подготовку к зачатию детей тоже нужно знать предел.

После «Подготовки к беременности» я написала другие, не менее важные книги. «9 месяцев счастья» посвящена вопросам беременности и ее возможным осложнениям. В книге «1000 вопросов и ответов по гинекологии» собрана информация о проблемах с женским здоровьем вне беременности. Книга «Дочки-матери» предназначена для матерей девочек, которым, с одной стороны, нужно следить за состоянием здоровья ребенка и знать, что является нормой, а что нет. С другой стороны, девочкам (будущим женщинам и матерям) важно передать полезную информацию об их здоровье, которая пригодится им на протяжении всей жизни. В книге «Это все гормоны!» я развеиваю мифы о гормонах и их влиянии на здоровье человека, особенно

женщины. Фраза «все болезни от нервов» уже давно изменена в выражение «все болезни от гормонов». Этим спекулируют все, кому не лень: от врачей до обычных шарлатанов. Вопросам зачатия детей и бесплодию посвящена еще одна моя книга — «Малыш, ты скоро?»

Книга, которую вы сейчас читаете, отличается от других моих работ, хотя имеет с ними одну важную общую черту: она создана с учетом ваших вопросов, историй, пожеланий. Когда десять лет назад я начала писать о подготовке к беременности, я не осознавала, как много вопросов возникает у пар при планировании семьи. Сегодня этот труд базируется на множестве современных публикаций, придерживающихся принципов доказательной медицины.

Хочу предупредить, что медицина постоянно прогрессирует, движется вперед: появляются открытия, знания, технологии, методы диагностики и лечения, а старые догмы устраниаются. Больше новой современной информации вы можете найти на моем официальном сайте и страничках в социальных сетях. Приглашаю в гости!

Желаю приятного и полезного чтения!



Базовая информация о зачатии и беременности

Мои публикации (книги, статьи, видео, вебинары и многое другое) содержат огромное количество подробной информации на тему женского здоровья и не только. Настолько детальной, что в некоторой степени можно заочно стать врачом. Мне нередко пишут: «После прочтения и просмотра ваших материалов у меня складывается впечатление, что я сама должна стать для себя и своей семьи врачом. Но ведь это же страшно! Я хочу найти специалиста в медицине, которому смогу доверять. У меня самой все же не тот уровень знаний, чтобы контролировать компетентность врача. Как быть в такой ситуации?»

Я не исключение, потому что и сама иногда нуждаюсь во мнении моих коллег-специалистов, особенно в другой отрасли медицины. И мне проще оценить уровень знаний врача, потому что я знаю, как искать и использовать источники достоверных данных. Людям без медицинского образования это сделать очень сложно, а еще труднее оценить степень достоверности информации, которая попадает на глаза. Возможно, я вас успокою.