

Е.П. БЕРЕЗОВСКАЯ

# Малыш, ты скоро?

Как повлиять на наступление  
беременности и родить здорового  
малыша



Москва 2019

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
 <b><i>Глава 3. Факторы, влияющие на зачатие детей . . . . .</i></b>	<b><i>46</i></b>
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

<b>Глава 4. Бесплодие</b> . . . . .	<b>75</b>
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
Определение уровней гормонов . . . . .	100
Гинекологический осмотр . . . . .	101
УЗИ . . . . .	102
МРТ и КТ . . . . .	102
Гистеросальпингография . . . . .	103
Сонография. . . . .	104
Гистероскопия . . . . .	104
Лапароскопия . . . . .	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
<b>Глава 5. Женское бесплодие . . . . .</b>	<b>144</b>
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
<b>ТРУБНОЕ БЕСПЛОДИЕ . . . . .</b>	<b>195</b>
Проверка проходимости маточных труб . . . . .	197
Воспаление органов малого таза . . . . .	200
Хламидиоз . . . . .	200
Гонорея . . . . .	204
Гидросальпинкс . . . . .	207
Беременность с одной маточной трубой . . . . .	210
Восстановление проходимости маточных труб . . . . .	212
<b>ЯИЧНИКОВОЕ И ГОРМОНАЛЬНОЕ БЕСПЛОДИЕ . . . . .</b>	<b>213</b>
Нарушение овуляции (ановуляция) . . . . .	214
Определение овуляции . . . . .	217
Наличие регулярного менструального цикла. . . . .	217
Измерение базальной температуры тела . . . . .	219
Тесты на овуляцию . . . . .	220
УЗИ-наблюдение роста фолликулов . . . . .	221
Измерение сывороточного ЛГ. . . . .	223
Измерение ФСГ . . . . .	224
Измерение уровня эстрогенов . . . . .	225
Определение уровня прогестерона . . . . .	227
Изменения шеечной слизи . . . . .	231
Биопсия эндометрия . . . . .	231
Микроскопическое исследование слюны . . . . .	232
Ановуляторные волны . . . . .	233

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

## **Глава 6. Мужское бесплодие . . . . . 261**

ПРИЧИНЫ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ . . . . .	263
ВИДЫ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ . . . . .	264



ОБСЛЕДОВАНИЕ МУЖЧИНЫ. . . . .	266
Опрос и история . . . . .	266
Осмотр мужчины . . . . .	268
Анализы . . . . .	269
НАРУШЕНИЯ КАЧЕСТВА СПЕРМЫ . . . . .	271
Из чего состоит сперма . . . . .	271
Спермограмма . . . . .	272
Другие анализы для оценки спермы . . . . .	274
Нарушения состояния спермы . . . . .	275
Антиспермальные антитела в сперме . . . . .	277
ДНК-фрагментация сперматозоидов . . . . .	279
Качество спермы и сезоны года . . . . .	280
ПРОБЛЕМЫ С ПРОВЕДЕНИЕМ ПОЛОВОГО АКТА . . . . .	281
Нарушение эрекции . . . . .	284
Замедленная эякуляция . . . . .	286
ВАРИКОЦЕЛЕ . . . . .	289
РОЛЬ Y-ХРОМОСОМЫ В БЕСПЛОДИИ . . . . .	292
ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ . . . . .	294
<b>Глава 7. Другие виды бесплодия . . . . .</b>	<b>298</b>
БЕСПЛОДИЕ ПО НЕИЗВЕСТНЫМ ПРИЧИНАМ . . . . .	298
ПЕРИТОНЕАЛЬНОЕ БЕСПЛОДИЕ . . . . .	302
Спаечная болезнь . . . . .	302
Эндометриоз . . . . .	304

СИСТЕМНЫЕ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ . . . . .	308
Повышенное кровяное давление и бесплодие . . . . .	309
Нарушение сексуальной функции и бесплодие . . . . .	310
<b><i>Глава 8. Репродуктивные технологии . . . . .</i></b>	<b>312</b>
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 просту 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?

**К**ак 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.