

Секреты материнства

Катерина Истратова

Беременность
после 30 лет,
или
Осознанное материнство

Под редакцией

Н.А. Бовиной

к.м.н., акушер-гинеколог

Ю.Я. Кузнецкого

д.м.н., проф., уролог-андролог

Москва
Мир и Образование

КОГДА ЖЕ ПРАВИЛЬНО РОЖАТЬ

Раньше или позже?

? Кто-нибудь знает, когда правильно рожать?

Есть ли точный возраст, когда пора становиться мамой?

Мне сейчас рано рожать или уже поздно?

Давайте попробуем разобраться и найти ответы на эти вопросы.

Несмотря на то, что мнений, касающихся возраста мамы, достаточно много, большинство из них можно разделить на две большие группы:

- *«чем раньше родишь, тем лучше»;*
- *«рожать рано нельзя, мамой нужно становиться в зрелом возрасте».*

✓ *Рожать в молодом возрасте нам обычно рекомендуют медики.* Действительно, чем организм моложе, тем лучше протекает беременность и здоровее малыш. Сегодня, равно как и 100 лет назад, врачи говорят о том, что организм готов к материнству наилучшим образом в период **с 20 до 24 лет**. Именно в это время молодая женщина имеет оптимальную физическую форму для зачатия, вынашивания и рождения ребенка.

Раньше беременная в возрасте от 26 лет и старше считалась старородящей. Хотя сегодня медики согласны сдвинуть границу такого нелестного термина к 35 годам и старше под влиянием увеличения возраста первородящих дам, но они до сих пор уверены, что наилучшая физическая форма будущей мамы соответствует именно 20—24 годам.

Но скажет ли ваш доктор, что сегодня вам рожать полезно и нужно, а завтра будет уже поздно? Или, наоборот, посоветует ли подождать немного, чтобы настало лучшее время, так как сейчас оно не подходящее? Конечно же, нет. Ни один профессиональный врач не скажет вам: «В этом году вы еще сможете удачно забеременеть и родить, а вот начиная со следующего года ничего уже у вас не получится, можете даже не думать об этом».

Основные беспокойства, возникающие при возрастной беременности, — это увеличивающийся риск хромосомной патологии плода и сложности с зачатием. Хотя некоторые американские исследователи считают, что если женщина старше 35 лет не имела выкидышей, не бесплодна и физически здорова, ее шансы нормально родить здорового ребеночка почти такие же, как у 20-летней.

Сложности с зачатием и вынашиванием ребенка, а также рождение малыша с отклонениями, конечно, возможны в любом возрасте.

Важно!

Наилучшим образом судить о готовности женщины к материнству можно исходя из реального состояния ее здоровья, а не хронологического возраста. Ведь хорошая физическая форма у женщин после 30 лет теперь совсем не редкость.

✓ Поговорим о *материнстве в зрелом возрасте*. Понятно, что психологическая готовность к материнству приходит с годами. Девушки в 18—20 лет в большинстве случаев не могут еще взять на себя ответственность за чужую жизнь, так как сами часто зависят от родителей и финансово, и морально. Все-таки мама в 18 лет сама еще больше ребенок со своими инфантильными интересами, не позволяющими ей полноценно ухаживать за малышом и воспитывать его.

К слову сказать, ни в Европе, ни в Америке не принято рожать детей так рано. За границей обычным делом считается заниматься собственным развитием, работой и карьерой до 30—35 лет, пока женщина не подготовится материально и психологически к такой ответственности, как дети.

В одном из исследований по теме материнства американские ученые обнаружили, что молодые матери в 50 % случаев отве-

чают отрицательно на вопрос: «Стали бы вы рожать ребенка в молодом возрасте, если бы вам снова пришлось принимать такое решение?» Мамы же, родившие в возрасте 30—40 лет, в подавляющем большинстве на тот же вопрос отвечали, что выбрали самое удачное время для материнства.

Если подумать, то время для рождения ребенка, обозначенное нами как «раннее» или «позднее», очень относительно. Ведь если все женщины в вашем окружении давно водят своих детей в школу, то, увидя вас беременной, возможно, сочтут поздней мамой. Если же в вашем мире принято сначала делать карьеру и обретать независимость, рождение ребенка в 22 года все назовут слишком ранним. **Подумайте, вам действительно нужно ориентироваться на окружающих людей, чтобы решать вопрос зачатия собственного малыша.**

Единого мнения о том, когда именно лучше всего рожать детей, к счастью, нет. Никто со стороны не должен решать за вас, как вам быть. Никто не должен говорить вам, хорошо это или плохо. Никто не имеет права вам указывать, когда становиться мамой. Соберите рекомендации всех необходимых для вас специалистов и принимайте решение сами. Как вы поступите, так и будет самым верным и правильным для вас!

Важно!

Нет определенного конкретного возраста, когда лучше всего становиться мамой. Есть время, когда вы уже готовы и желаете материнства всей душой.

ИСТОРИИ ЖЕНЩИН

После 30...

Мы с мужем не сразу смогли завести ребенка. У нас были небольшие медицинские сложности: то у меня, то у него. Иногда даже казалось, что нам придется готовиться к ЭКО, и в принципе мы уже смирились с такой необходимостью, но жизнь распорядилась иначе. После пяти лет стараний мы были сполна вознаграждены рождением дочки. Мы оба хотели первую именно девочку, поэтому просто летали от счастья.

Так сложилось, что в первый раз мамой я стала в 34 года. Рано ли это? Поздно? Точно не знаю, но могу поделиться своими наблюдениями по этому поводу.

Проходя различные обследования и лечение, всесторонне готовясь к материнству, я перезнакомилась с большим количеством женщин, узнала сотни разных историй. Мне показалось, что совсем молодые мамы не слишком готовы к рождению малыша. Их отношение к терапии, врачам, развлечениям меня иногда пугало. Все у них иначе, чем у женщин постарше. Конечно, когда ребенок достается непросто, женщины могут быть и излишне волнительны, и тревожны, но я пришла к мысли, что настоящая ответственность за чужую жизнь и понимание материнства приходит не раньше 28—29 лет.

Знаете, какие вопросы больше всего волновали совсем молодых будущих мам, с которыми я встречалась?

Как не располнеть во время беременности и после родов?

Какой новый наряд купить в магазине для беременных, чтобы красоваться перед знакомыми своим положением?

Каким кремом нужно мазать грудь и живот от растяжек?

Как не испортить долгожданный отпуск токсикозом?

Я лично тоже не собираюсь выглядеть неухоженной мамой, думаю о фигуре (иногда ☺), собираюсь потом на работу, но на первом месте у меня стоит здоровье и потребности ребенка, и на втором тоже, а потом уже мы с мужем.

Материнство — это чудо, но, мне кажется, понять это можно только после 30 лет.

Периоды жизни женщины

Прежде чем начать обсуждать репродуктивную жизнь женщины, давайте попробуем обозначить общие периоды жизни потенциальной мамы, в контексте половой сферы.

Период новорожденности

Этот период обычно продолжается 21 день после родов.

В это время у новорожденной девочки может случиться так называемый *эстрогенный взрыв*, когда функционирующие в ее

организме материнские гормоны или спонтанно выработавшиеся свои могут вызвать незначительные кровяные выделения из влагалища.

Период младенчества и детства

Этот период длится от рождения приблизительно до 10 лет.

В младенчестве стоит обратить внимание на туалет промежности девочки, так как в последнее время участились воспалительные процессы вульвы* (вульвиты), которые со временем могут стать хроническими. Возможно, причиной таких явлений стало повсеместное использование памперсов и влажных салфеток.

Важно!

После каждого мочеиспускания или дефекации необходимо проводить туалет промежности девочки!

В этом периоде репродуктивные органы растут и развиваются, однако еще не выполняют свою основную работу.

Пубертатный период

В пубертате начинает устанавливаться репродуктивная функция, активно вырабатываются половые гормоны, появляется первая менструация. Кровянистые выделения могут носить нерегулярный характер в течение 6—12 месяцев, но потом должны установиться и приобрести постоянный, регулярный характер.

Гормональный фон пока еще нестабильный, но такое несовершенство со временем устранилось (это должно произойти до года от начала менструаций).

Этот период заканчивается примерно между 18 и 20 годами.

Фертильный (половозрелый) период

Репродуктивный возраст женщины (возраст, в котором предполагается зачатие и рождение детей) примерно ограничивается 20—45 годами. Это время зрелости и плодовитости женщины.

* Вульва — наружные женские половые органы.

Возраст с 20 до 30 лет считается идеальным для материнства с точки зрения физиологии. С 30 до 45 лет репродуктивная функция женщины может осложняться хромосомной патологией плода: чем старше женщина, тем больше подобные риски (но об этом мы будем говорить подробнее далее).

Климактерический период (менопауза)

Примерно за 5 лет до менопаузы у женщины может начаться период нестабильного гормонального фона. Менструации становятся нерегулярными, скудными, увеличивается интервал между ними, пока менструация не исчезает совсем.

Если в течение года менструация не приходит, значит, у женщины наступила менопауза.

Период 5 лет до менопаузы и 5 лет после является особенно непростым для женщины.

Важно!

В это время стоит регулярно посещать врача-гинеколога, так как нестабильный гормональный фон располагает к патологии эндометрия, а также возможно развитие онкологических заболеваний, если есть такая предрасположенность.

В среднем климакс наступает у женщины около 45 лет.

После прекращения менструации женщины начинают постепенно угасать. Не подкрепляемая хорошим кровоснабжением и гормональным фоном матка уменьшается в размерах, эндометрий становится тонким (линейным). Яичники тоже прекращают свою работу, фолликулярный аппарат больше не функционирует. Так происходит инволюция матки и яичников.

ИСТОРИИ ЖЕНЩИН

Боялась усталости

Я задумалась о детях после 30 лет. Разговоры о том, что рождение ребенка делает женщину моложе или здоровее, всегда казались мне сказками. Я жила и живу одна, поэтому даже простой еженедельный поход за продуктами и сопут-

ствующими товарами для меня затруднителен, ведь доставить домой тяжелые сумки сложно. А если будет ребенок, как с этим справляться? После рабочей недели хочется поспать и побездельничать: я работаю в большом коллективе и в выходные предпочитаю тишину и сон. С рождением ребенка все это останется только в мечтах. Но как ни крути, иметь собственного малыша все же хотелось. Еще я понимала, что ближе к 40 годам мне будет ничуть не легче физически все это вынести, да и могут возникнуть проблемы с зачатием и родами. Я мучительно думала все эти годы, смогу или не смогу я справиться с прибавлением в моем семействе. Чем ближе маячила цифра 40, тем мучительнее были мои размышления, так как я хорошо понимала, что еще немного, и я вообще не смогу родить.

Сейчас мне 45 лет, и у меня начались климактерические проявления. Ребенка я так и не родила и жалею об этом. Сама мысль, что больше я никогда уже не смогу родить, крайне тяжела для меня.

Коллеги говорят, что мой характер изменился не в лучшую сторону: я стала недовольной, подозрительной, пессимистичной и более взрослой. Возможно, это какие-то гормональные проявления, свойственные климаксу, а может, и чувство одиночества и отчаяния. Теперь я думаю, что смогла бы родить и воспитать ребенка, но уже поздно. Это не значит, что я поступила неправильно. Я не знаю, как правильно, а как нет. Не знаю, как бы я сделала, если бы снова вернулась на 15 лет назад. Просто сейчас мне очень больно и страшно, и пока это так.

Анатомия женской половой сферы

Для лучшего понимания репродуктивных процессов необходимо более подробно изучить анатомию *внутренних половых органов женщины*.

? Как же устроено наше женское здоровье?
Как мы можем зачать малыша?

К сожалению, как показывает практика, многие женщины вне зависимости от возраста не знают даже самых простых истин о своем *анатомическом строении* (рис. 1) и *физиологии репродуктивных органов*.

Влагалище — это полый орган, похожий на трубку. Его длина составляет приблизительно 8—10 см, а толщина стенок около 3 мм.

Влагалище начинается от половой щели преддверием во влагалище, верхний же его конец поднимается внутрь к органам малого таза и охватывает собой наружную часть шейки матки. Стенки влагалища состоят из трех слоев:

- внутреннего (соединительная ткань);
- среднего (мышечная ткань);
- наружного (слизистого), образующего множество складок.

Шейка матки — это часть матки, направленная книзу, которая соприкасается со стенками влагалища.

Шейка матки состоит из мышечной и соединительной ткани. В центре шейки имеется *цервикальный канал*, который сомкнут.

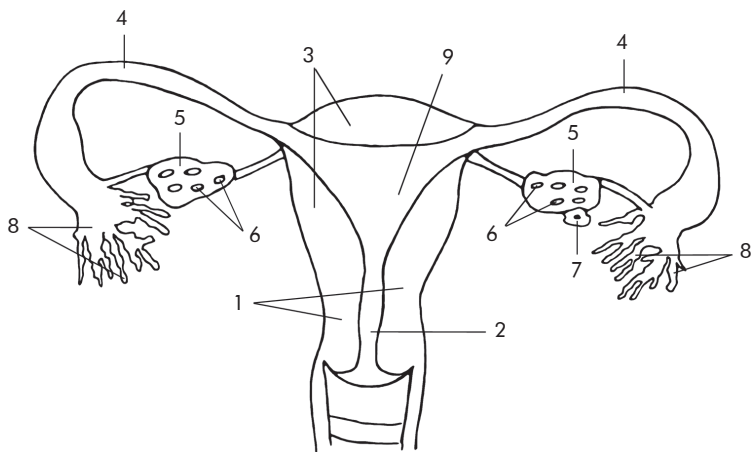


Рис. 1. Органы репродуктивной системы женщины:

1 — шейка матки; 2 — цервикальный канал; 3 — матка; 4 — маточные трубы; 5 — яичники; 6 — фолликулы; 7 — яйцеклетка, вышедшая в брюшную полость; 8 — фимбрии маточных труб; 9 — полость матки

Его длина составляет 30—45 мм. Часть цервикального канала, которая переходит в матку, называют *внутренним зевом*. Наружная часть цервикального канала выходит во влагалище, и ее называют *наружным зевом*.

Матка — это полый орган, по форме похожий на перевернутую грушу. В матке развивается и вынашивается плод.

Размер матки зависит от индивидуальных особенностей женщины. Матка не рожавшей женщины весит несколько меньше, чем матка рожавшей дамы. Матка зафиксирована связочным аппаратом в малом тазу, но все равно несколько подвижна. Выделяют три маточных слоя:

- внешний (поверхностный) слой называют *серозной оболочкой*;
- средний слой — *миометрий* — это мышечная оболочка матки;
- внутренний слой — *эндометрий* — это слизистая оболочка матки, играющая важную роль в процессе репродукции.

В матке различают: дно — это самая большая часть «перевернутой груши», среднюю часть матки (полость матки, передняя и задняя стенки матки, ребра матки) и шейку матки, которая выходит во влагалище.

Маточные трубы, или **фаллопиевы трубы** — это парный орган, около 8—12 см в длину, который отходит от дна матки в виде двух труб, тонких около матки и расширяющихся к концам.

В маточных трубах выделяют четыре части:

- *истмическая часть трубы (преддверие)*, которая входит в полость матки;
- *перешеек трубы*;
- *средняя часть трубы (ампулярная)*, она расширяется от перешейка и извивается;
- *воронка* — самая широкая часть трубы, отверстие которой, выходящее в брюшную полость, окружают *фимбрии*, или *бахромки*. С помощью этих фимбрий маточная труба захватывает вышедшую из яичника яйцеклетку. Внутренний слой маточных труб выстилает слизистая оболочка, покрытая продольными

складками и специальными ресничками, которые будут продвигать яйцеклетку через все отделы маточной трубы внутрь матки.

Яичники — это парная половая железа, расположенная в области малого таза. Яичник представляет собой орган овальной формы, средние размеры которого 35 × 22 × 20 мм. Связочным аппаратом яичники зафиксированы в малом тазу.

В наружном слое яичника содержится большое количество фолликулов, которые, подрастая и выходя в «свободное плавание» в брюшную полость, становятся яйцеклетками и могут быть оплодотворены. Обычно за один менструальный цикл у женщины вызревает только один *доминантный* (самый большой) фолликул, который, достигнув поверхности яичника, разрушает его оболочку, и яйцеклетка с током фолликулярной жидкости «выстреливает» в брюшную полость, где впоследствии будет подобрана фимбриями (бахромками) маточной трубы. Этот процесс называют *овуляцией*. Далее он будет рассмотрен более подробно.

Созревший доминантный фолликул может достигать 24—25 мм в диаметре.

На месте лопнувшего фолликула формируется так называемое *желтое тело*. Оно продуцирует специальные гормоны, сохраняющие беременность и тормозящие развитие новых фолликулов. Если вышедшая яйцеклетка не была оплодотворена, то желтое тело подвергается обратному развитию, т. е. атрофируется. Если же беременность наступает, оно растет и сохраняется на протяжении первых 12—14 недель, пока не сформируется плацента.

ИСТОРИИ ЖЕНЩИН

Подруги замужем давно...

Мне 38 лет, и я ношу первенца. Возможно, мои мысли покажутся кому-то странными, но это именно то, чего я опасаюсь.

Меня не беспокоят мысли о том, что я уже «старая» для материнства, что малыш может быть нездоров или что меня станут кесарить. Ни о чем этом я не переживаю. Я уверена, что все будет хорошо. Возможно, благодаря моему позитивному настрою на беременность и роды у меня действительно

Оглавление

Предисловие	
<i>Перед выбором</i>	3
Глава 1	
МАМОЧКА ЗА... ..	5
Времена меняются... ..	5
Почему возраст будущей мамы растет?	7
Глава 2	
КОГДА ЖЕ ПРАВИЛЬНО РОЖАТЬ	15
Раньше или позже?	15
Периоды жизни женщины	18
Период новорожденности	18
Период младенчества и детства	19
Пубертатный период	19
Фертильный (половозрелый) период	19
Климактерический период (менопауза)	20
Анатомия женской половой сферы	21
Физиология женской половой системы	26
Менструация	27
Фолликулярная, или пролиферативная, фаза менструального цикла	27
Овуляция	27
Лютеиновая, или секреторная, фаза менструального цикла	28
Процесс зачатия	30

Возраст и женское здоровье	34
Гинекологические проблемы	34
Экстрагенитальная патология	42
Возраст женщины и проблемы репродукции	46
Сложности с овуляцией	47
Невынашивание беременности	54
Повышенный риск хромосомных дефектов	55
Возрастная мама и кесарево сечение	60
Плюсы и минусы кесарева сечения	60
Показания к кесареву сечению	63
Физиологические и психологические особенности послеоперационного периода	68
Основные правила психологического восстановления после кесарева сечения	72
Как победить депрессивное настроение	74
«Превращаюсь» в маму	79
Когда женщина готова быть мамой?	84
Глава 3	
КАК СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ	90
Готовимся к беременности	90
Медицинская подготовка	90
Обследование партнера	94
Как выбрать врача?	95
Психологическая подготовка	97
Профилактика здоровья	100
О питании. Разумном и не очень	102
Вода	102
Соль	103
Свободные радикалы	104
Разумное питание	106
Такие разные одинаковые зависимости	109
Табакокурение	110
Алкоголь	112
Стресс и как он на нас влияет	114
Боремся со стрессом и депрессивным настроением	120
Напрягаемся, чтобы расслабиться	120
Расслабляемся и отдыхаем	123
Покой мыслей	125

Полениться или поработать?	126
Прогоняем депрессивный настрой	128
Свидание с собой	132
Физическая активность и отдых	135
Как поддерживать себя в хорошей форме	135
Виды физической активности	138
Отдых	148
Глава 4	
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ	153
Проблема бесплодия и невынашивания беременности	153
Определение бесплодия	153
Классификация бесплодия	155
Основные факторы бесплодного брака	157
Использование вспомогательных репродуктивных технологий	164
Подготовка к ЭКО	166
Суррогатное материнство	170
Приемный малыш	171
Глава 5	
МАТЕРИНСТВО ПОСЛЕ	177
Возраст зрелости	177
Особенности материнства после 30 лет	179
Послесловие	
<i>Просто мама</i>	186
Список использованной литературы	188