



# СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ .....	11
<b>ГЛАВА 1. С ЧЕГО НАЧАТЬ – ЧТО СДЕЛАТЬ ДО ЗАЧАТИЯ.....</b>	<b>15</b>
ЗОЖ – ЕГО ПОЛЬЗА И ВРЕДНОСТЬ.....	17
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.....	19
НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС.....	21
ПИТАНИЕ И ВИТАМИНЫ.....	23
ВЕГЕТАРИАНСТВО .....	23
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.....	24
ЗДОРОВЫЙ СОН.....	25
СТРЕСС.....	26
КУРЕНИЕ.....	27
ЛЕГКИЕ НАРКОТИКИ.....	28
АНТИДЕПРЕССАНТЫ.....	29
МЕДИЦИНСКИЙ ЧЕК-АП.....	29

## СОДЕРЖАНИЕ

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ .....	30
АНАЛИЗЫ КРОВИ.....	33
ПРИВИВКИ.....	37
ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	38
ПРОЧТИТЕ ЭТО БУДУЩЕМУ ПАПЕ .....	38
ПОДВЕДЕМ ИТОГ .....	39
<b>ГЛАВА 2. КАК ПОВЫСИТЬ ШАНСЫ НА ЗАЧАТИЕ.....</b>	<b>41</b>
РАБОТА ЖЕНСКОЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ.....	43
ЗАЧАТИЕ.....	46
РЕГУЛЯРНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ .....	48
КАК ОТСЛЕДИТЬ ОВУЛЯЦИЮ .....	49
ВРЕМЯ И ПОЗЫ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ.....	50
ПЛАНИРОВАНИЕ ПОЛА РЕБЕНКА.....	52
ПРИЗНАКИ И ТЕСТЫ НА БЕРЕМЕННОСТЬ.....	55
ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!.....	57
ПОДВЕДЕМ ИТОГ .....	59
<b>ГЛАВА 3. БЕРЕМЕННОСТЬ 40+ .....</b>	<b>61</b>
ВОЗРАСТ И БЕРЕМЕННОСТЬ.....	63
ПОДГОТОВКА.....	65

## СОДЕРЖАНИЕ

ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ.....	66
РОДЫ.....	67
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ.....	68
ПОДВЕДЕМ ИТОГ.....	70

### **ГЛАВА 4. ЧТО ТАКОЕ БЕСПЛОДИЕ..... 73**

ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ.....	76
ПЛАН ОБСЛЕДОВАНИЙ.....	78
ГДЕ ЛЕЧИТЬСЯ.....	79
КАК СПРАВИТЬСЯ С ШОКОМ И НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ.....	80
КАК ПОГОВОРИТЬ С МУЖЕМ.....	81
ПОДВЕДЕМ ИТОГ.....	81

### **ГЛАВА 5. МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ..... 83**

МУЖСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА.....	84
ПРОВЕРЯЕМ ЗДОРОВЬЕ ПАРТНЕРА.....	85
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.....	88
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.....	89
ВАРИКОЦЕЛЕ.....	90
ЭНДОКРИННЫЕ ФАКТОРЫ.....	91

## СОДЕРЖАНИЕ

АНТИСПЕРМАЛЬНЫЕ АНТИТЕЛА.....	91
ДОНОРСКАЯ СПЕРМА.....	92
ПОДВЕДЕМ ИТОГ.....	93
<b>ГЛАВА 6. ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ЗППП).....</b>	<b>95</b>
ЕСТЕСТВЕННАЯ ЗАЩИТА.....	97
ПРЕЗЕРВАТИВЫ.....	98
КАНДИДОЗ – МОЛОЧНИЦА.....	100
БАКТЕРИАЛЬНЫЙ ВАГИНОЗ.....	105
ЭНДОМЕТРИТ.....	106
ТРИХОМОНИАЗ.....	112
ХЛАМИДИОЗ.....	114
ГОНОРЕЯ.....	117
УРЕАПЛАЗМА.....	119
ГЕРПЕС.....	121
ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА – ВПЧ.....	124
ПОДВЕДЕМ ИТОГ.....	127
<b>ГЛАВА 7. СПАЙКИ.....</b>	<b>129</b>
ПОДВЕДЕМ ИТОГ.....	138

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ГЛАВА 8. ТРУБНО-ПЕРИТОНЕАЛЬНОЕ БЕСПЛОДИЕ.....</b>	<b>141</b>
ГСГ.....	147
ПОДВЕДЕМ ИТОГ.....	150
<b>ГЛАВА 9. ЭНДОМЕТРИОЗ.....</b>	<b>151</b>
ГЕНИТАЛЬНЫЙ И ЭКСТРАГЕНИТАЛЬНЫЙ.....	153
ЭНДОМЕТРИОИДНЫЕ КИСТЫ.....	154
ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ.....	158
ДИФFUЗНАЯ ФОРМА.....	159
УЗЛОВАЯ ФОРМА.....	159
ЭНДОМЕТРИОМА.....	161
МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ.....	162
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ.....	163
ПОДВЕДЕМ ИТОГ.....	164
<b>ГЛАВА 10. ОБРАЗОВАНИЯ ЯИЧНИКОВ.....</b>	<b>165</b>
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КИСТЫ.....	168
ОПУХОЛИ ЯИЧНИКОВ.....	170
ПОДВЕДЕМ ИТОГ.....	174

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ГЛАВА 11. МИОМА МАТКИ</b> .....	<b>175</b>
ПОДВЕДЕМ ИТОГ .....	187
<b>ГЛАВА 12. ЭНДОКРИННЫЕ НАРУШЕНИЯ</b> .....	<b>189</b>
СИНДРОМ ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ (СПКЯ) .....	190
ГИПЕРПРОЛАКТИНЕМИЯ .....	198
МАКРОПРОЛАКТИНЕМИЯ .....	202
НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ .....	203
ДЕФИЦИТ ЙОДА .....	203
СНИЖЕННАЯ ФУНКЦИЯ .....	204
ПОВЫШЕННАЯ ФУНКЦИЯ .....	205
УЗЛЫ В ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ .....	207
ПОДВЕДЕМ ИТОГ .....	208
<b>ГЛАВА 13. НЕСОВМЕСТИМОСТЬ ПАРЫ</b> .....	<b>209</b>
ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ НЕСОВМЕСТИМОСТЬ .....	211
ГЕНЕТИЧЕСКАЯ НЕСОВМЕСТИМОСТЬ .....	214
ПОДВЕДЕМ ИТОГ .....	215
<b>ГЛАВА 14. ПСИХОГЕННОЕ БЕСПЛОДИЕ</b> .....	<b>217</b>
СТРАХ НЕУДАЧИ .....	219
НЕДОВЕРИЕ К МУЖЧИНЕ .....	220

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗЛИЧНЫЕ СТРЕССЫ .....	221
ПОДВЕДЕМ ИТОГ .....	222

### **ГЛАВА 15. ВЫКИДЫШ, ЗАМЕРШАЯ И ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ..... 223**

ПРИЧИНЫ.....	225
КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ.....	225
ПУЗЫРНЫЙ ЗАНОС.....	228
СОХРАНЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ.....	230
ПОИСК ПРИЧИН.....	231
КОГДА МОЖНО СНОВА ПЫТАТЬСЯ.....	231
ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ.....	232
ПОДВЕДЕМ ИТОГ .....	234

### **ГЛАВА 16. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ РЕПРОДУКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ..... 235**

ИСКУССТВЕННАЯ ИНСЕМЕНАЦИЯ .....	238
ЭКО ПРОТОКОЛ.....	239
ИКСИ.....	240
ЭКО.....	241
НЕУДАЧНЫЙ ПРОТОКОЛ.....	244
ЗАМОРОЗКА ЭМБРИОНОВ.....	245



## СОДЕРЖАНИЕ

СУРРОГАТНОЕ МАТЕРИНСТВО .....	246
ВЕДЕНИЕ ЭКО БЕРЕМЕННОСТИ.....	247
ПОДВЕДЕМ ИТОГ .....	247
<b>ГЛАВА 17. АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА.....</b>	<b>249</b>
ПОДВЕДЕМ ИТОГ .....	253
<b>ГЛАВА 18. ПОЛУЧИЛОСЬ! ЧТО ДАЛЬШЕ?.....</b>	<b>255</b>
ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К ВРАЧУ .....	256
УЗИ.....	257
СКРИНИНГ .....	258
ПОДВЕДЕМ ИТОГ .....	260
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....	263

## ОБ АВТОРЕ

**Камиль Рафаэлевич Бахтияров** — известный хирург, акушер-гинеколог, профессор, доктор медицинских наук, врач высшей категории. Работает в гинекологии уже более 25 лет, помогает женщинам преодолеть проблему бесплодия, сохранить молодость и здоровье.

Принцип работы доктора — не делать лишнего. Бахтияров убежден, что природа мудрее нас, а потому всегда старается проводить малоинвазивные процедуры, органосохраняющие операции, чтобы лишь помочь природе, но не брать на себя ее функции, в ситуациях, когда это возможно. По возможности он старается свести вмешательство в организм к минимуму. К счастью, современные хирургические технологии, которыми Бахтияров владеет, позволяют это сделать.

Камиль Рафаэлевич — очень чуткий, сопереживающий врач. Он верит, что результат лечения во многом зависит от взаимопонимания между врачом и пациентом. А в лечении такой многосторонней проблемы, как, например, бесплодие, общение и доверие особенно важно!

Бахтияров не только практик, но последовательный просветитель — считает очень важным рассказывать о медицине, о том, как сохранить свое здоровье, когда важно обратиться к врачу, чтобы не пропустить серьезную болезнь. Он умеет хорошо и доступно рассказывать об этом, поэтому его часто приглашают на радио и телевидение.

Несколько лет Бахтияров был ведущим программы про здоровье на телеканале «Домашний», а также выступал на Первом канале у Малышевой, вел программу на телеканале «Звезда», постоянно ведет авторскую программу на канале «Медиаметрикс». Он популярный блогер в социальных сетях @kamildoc, его читают тысячи подписчиц. Вместе с известным маркетологом и издателем он основал группу в Фейсбуке «Найди своего доктора», которая набрала около 80 тысяч участников меньше чем за год существования. Он много пишет и выступает, а потому подготовка собственной книги была для него лишь вопросом времени.

Он убежден, что современный врач должен постоянно совершенствовать свои знания. Гинеколог должен иметь знания по хирургии, урологии, терапии, педиатрии, клинической фармакологии (чтобы, назначая препараты беременной женщине, оценить степень их воздействия на ребенка). Поэтому несмотря на большую ежедневную практику, он осваивает современные технологии, проходит стажировку в лучших зарубежных клиниках, посещает конференции и семинары, чтобы обмениваться опытом с коллегами.

Он проходил стажировку в Международном центре по эндоскопической хирургии CICE, Клермон-Ферран во Франции, прошел курс повышения квалификации по эндоскопической гинекологии по специализации «лечение пролапса гениталий» и продвинутый курс лапароскопии в гинекологии. А также проходил в разное время курсы повышения квалификации по акушерству, гинекологии, ультразвуковой диагностике, сексологии.

Бахтияров много сил вкладывает в обучение молодых врачей. С 1998 года он преподает на кафедре акушерст-

ва, гинекологии и перинатологии Первого МГМУ имени И. М. Сеченова. Он основал «Лигу молодых ученых», которая занимается организацией и проведением обучающих мероприятий для студентов-медиков старших курсов, в том числе проводит конференцию «Здоровье женщины в XXI веке». Он много выступает на международных форумах и конференциях не только по медицине, но и по медицинскому маркетингу, а также консультирует по организации медицинского бизнеса.

### **Добрый день!**

Очень рад с вами познакомиться — я Камиль Бахтияров, акушер-гинеколог, профессор, доктор медицинских наук. Я посвятил свою жизнь женскому здоровью и решению проблемы бесплодия. Хотя это слово «бесплодие» категорически мне не нравится. Оно какое-то безысходное, страшное, словно клеймо. От него веет обреченностью и несчастьем. Я предпочитаю говорить — «трудности с зачатием». С этим в современном мире сталкиваются многие пары, планирующие беременность. Так вот эти трудности преодолимы в подавляющем большинстве случаев! Именно это я и говорю всем моим пациенткам и тем, кто только начинает задумываться о детях, и тем, кто уже давно пытается забеременеть, и даже тем, кто сталкивается с такой печальной проблемой, как невынашивание беременности. А сейчас, здесь, я говорю это и вам — не переживайте, все будет хорошо!

Знаете, что вызывает тревогу и волнение? Отсутствие проверенной достоверной информации. И с этим я сталкиваюсь сплошь и рядом. Мои пациентки рассказывают истории, байки, пересказывают вранье из интернета, а я их разубеждаю, рассказываю, как все на самом деле.

## ОБ АВТОРЕ

«Подруга много лет пыталась родить, все перепробовала, кучу денег потратила, в итоге усыновила, может, мне сразу усыновить?», «Вот соседка 10 лет не предохранялась, по врачам не ходила и сама в итоге забеременела», «Мужское бесплодие — это миф, зачем нам мужа проверять?», «Дети из прорирки рождаются инвалидами» и так далее, и так далее.

Вот я и решил написать, как все устроено, как работает, что может в организме сломаться и как это вылечить. Чтобы можно было прочитав, разобраться и действовать по обстоятельствам. И книга эта будет полезна и тем, у кого трудностей нет, и тем, кто с ними столкнулся.

Я постарался сделать так, чтобы читать было просто и интересно. Мы начнем с общих моментов, которые будут полезны всем, и перейдем к конкретным проблемам. Конечно, книга не заменит консультацию врача, в каждом конкретном случае я подбираю схему обследования и при необходимости — лечения — индивидуально. Но для понимания ситуации — это то, что надо!

# ГЛАВА 1

---



С ЧЕГО НАЧАТЬ —  
ЧТО СДЕЛАТЬ  
ДО ЗАЧАТИЯ