

Оглавление

Об авторе	11
Предисловие	12
Когда стоит прибегнуть к ЭКО	14
Когда пора идти к специалисту	16
Кто такой репродуктолог	18
Первичный прием у репродуктолога.	19
Связь с эмбриологом в протоколе ЭКО	20
Обследование женщины перед ЭКО.	22
Подготовка женщины к обследованиям перед ЭКО	25
Анализ крови на гормоны	25
Сдача мазка	26
Ультразвуковое исследование	26
Подготовка к маммографии	27
Подготовка к инструментальным методам обследования.	27
Причины бесплодия у женщин	27
Инфекции	28
Непроходимость маточных труб	30
Сальпингит	33
Дисфункция яичников.	37
Синдром поликистозных яичников	40
Миома матки	44
Заболевания шейки матки	47
Дисплазия шейки матки	50
Стеноз шейки матки	52
Ановуляция.	56
Вторичное бесплодие у женщин	59
Идиопатическое бесплодие.	63
Психологическое бесплодие.	65
Вопросы про общее состояние здоровья и ЭКО . .	67
Лишний вес.	67

Заболевания щитовидной железы	71
Сахарный диабет	75
ЭКО при кистах яичников	79
ЭКО при кистах молочных желез	81
Нужно ли удалять маточные трубы перед ЭКО.	84
Можно ли забеременеть без яичников.	85
ЭКО после стерилизации	87
До какого возраста можно делать экстракорпоральное оплодотворение?	89
Возможно ли ЭКО при климаксе.	92
Донорство яйцеклеток	94
Как реализуется донорская программа	97
Противопоказания к ЭКО	99
Мужской фактор при бесплодии.	100
С чего начать обследование мужчине	101
Спермограмма	101
Расширенная спермограмма	103
ЭМИС	103
MAR-тест	104
Как подготовиться к сдаче спермы для исследований	106
Причины бесплодия у мужчин	108
Варикоцеле	109
Гормональное бесплодие.	112
Генетическое бесплодие	114
Олигозооспермия.	116
Простатит	117
Секреторное бесплодие.	119
Вторичное мужское бесплодие	122
Бесплодие при сексуальных дисфункциях у мужчин.	125
Нарушение эрекции.	125

Алкоголь и проблемы с зачатием	129
Как проводится процедура ЭКО	130
Частозадаваемые вопросы про ЭКО	135
Если муж против ЭКО	135
Как уговорить мужа на ЭКО	136
ЭКО без партнера	137
В какое время года лучше делать ЭКО	138
Вирусы и планирование ЭКО	141
Можно ли заниматься спортом во время ЭКО	145
Возможна ли самостоятельная беременность после ЭКО	148
Когда необходимо отложить ЭКО?	150
Осложнения при ЭКО	153
Мифы об ЭКО	159
1. С помощью ЭКО можно выбрать пол будущего ребенка	160
2. ЭКО — это больно	160
3. ЭКО может привести к раку	161
4. Сделаешь ЭКО — уменьшишь свой запас яйцеклеток	161
5. ЭКО — неэтичная процедура	162
6. Беременность после ЭКО всегда развивается с осложнениями	163
7. ЭКО можно делать в любом возрасте	164
8. Эмбрионы могут перепутать, и мне достанется чужой ребенок	164
9. ЭКО влияет на женскую грудь и даже может вызвать развитие злокачественной опухоли	165
Вся правда о детях, рожденных после ЭКО	167
Подготовка мужчины к ЭКО	168
Криоконсервация спермы	169
Все начинается с яйцеклетки	172
Овариальный резерв	172
Как узнать свой овариальный резерв	174

Влияние противозачаточных таблеток (КОК) на овариальный резерв	175
Влияют ли операции на овариальный резерв . . .	177
От чего зависит качество яйцеклеток и можно ли его улучшить	179
Эндометрий	183
Эндометрий — функции и нормы	183
Эндометрий и ЭКО	185
Подготовка эндометрия к переносу эмбрионов	185
Как улучшить эндометрий перед ЭКО	188
Почему не растет эндометрий	189
Эндометрит	193
Эндометриоз	196
Можно ли делать ЭКО при эндометриозе	197
Когда лучше отменить перенос в этом же цикле	198
Наиболее частые вопросы о подготовке эндометрия в рамках программы ЭКО	199
Овуляция и ЭКО	203
Стимуляция овуляции	204
Триггер овуляции в протоколе	205
Виды протоколов ЭКО	207
Короткий протокол	208
Длинный протокол	210
Супердлинный протокол	212
Протокол двойной стимуляции («шанхайский протокол»)	213
Мини-ЭКО	214
ЭКО в естественном цикле	215
Свежий протокол	216
Криопротокол	217
Распространенные вопросы о протоколах ЭКО	222
Лекарственная нагрузка на организм во время ЭКО	230

Уколы в протоколе ЭКО — как сделать самой	231
Осложнение при гормональной терапии — синдром гиперстимуляции яичников	235
Эмбрион и ЭКО	239
Как подготовиться к пункции фолликулов	239
Зачем сдавать прогестерон перед пункцией	241
Страшен ли наркоз при пункции	242
Что делать, если фолликулы оказались пустыми?	245
Подготовка мужчины перед пункцией фолликулов	247
ИКСИ	248
ПИКСИ	250
Фрагментация ДНК в сперматозоидах	251
Стадии развития эмбриона	254
Первый день развития эмбриона	255
Второй день развития эмбриона	255
Третий день развития эмбриона	256
Четвертый день развития эмбриона	257
Пятый и шестой дни развития эмбриона	258
Оценка качества эмбрионов	259
Преимплантационная диагностика (ПГД)	259
Перенос эмбрионов	269
«Окно имплантации»	269
Как определить «окно имплантации»	270
Какие проблемы могут возникнуть с «окном имплантации»	270
Перенос эмбрионов в полость матки	272
Что такое пробный перенос	273
Перенос какого эмбриона лучше: трехдневного или пятидневного?	275
Распространенные вопросы про перенос эмбрионов	279

Анэмбриония	282
Как вести себя сразу после переноса	283
Ведение беременности после ЭКО	293
Прогестерон во время подтвержденной беременности	294
УЗИ во время беременности после ЭКО	298
Когда делают первое УЗИ	299
Вредно ли делать ультразвуковое исследование	300
Как считать срок естественной беременности и беременности после ЭКО	303
ЭКО и кесарево сечение	305
Почему ЭКО не получилось с первого раза?	309
Что поможет добиться успеха в ЭКО с первой попытки	311
Замершая беременность и ЭКО	313
Вторая попытка ЭКО	314
Сколько раз можно делать ЭКО?	315
В каких случаях не подходит ЭКО по ОМС	317
Как выбрать клинику ЭКО?	322
Как выбрать врача-репродуктолога?	326
Заключение	330

Об авторе

Павел Александрович Базанов — репродуктолог с опытом работы более 18 лет, кандидат медицинских наук, член Российской ассоциации репродукции человека (РАРЧ), член Европейской ассоциации репродукции человека и эмбриологии (ESHRE) и Американского общества репродуктивной медицины (ASRM), специалист с мировым именем, к чьим советам прислушиваются полмиллиона женщин в Инстаграме.

Предисловие

Вы хотите стать мамой, но никак не получается?
Иногда природе просто нужно помочь!

Начиная писать эту книгу, я поставил перед собой сложную задачу — рассказать об экстракорпоральном оплодотворении простым языком, понятным каждому. Моя главная цель — подарить надежду тысячам женщин и мужчин, отчаявшимся стать родителями.

ЭКО окружено множеством мифов. Людям очень трудно разобраться в этой информации и понять, где правда, а где вымысел. Страх неизвестности и сложностей многих лишает возможности воплотить свою мечту о детях в жизнь.

Удивительно, но факт: женщины готовы ходить к гадалкам, бабушкам-колдуньям, экстрасенсам, доверять им свое здоровье и верить в их пустые обещания, но при этом они боятся нанести визит врачу гинекологу-репродуктологу и пройти грамотное обследование. А в результате теряют драгоценное время. Одна из причин, почему это происходит именно нехватка правдивой информации о возможностях репродуктологии и ЭКО.

Каждый день ко мне обращаются за помощью женщины, мечтающие стать мамами: часто запутавшиеся,

потерявшие веру и надежду. И в результате благодаря экстракорпоральному оплодотворению на свет появляются долгожданные здоровые дети.

Я надеюсь, эта книга станет для вас четким руководством к действию, даст полную и правдивую информацию и сделает понятным каждый медицинский термин.

На этих страницах мы:

- рассмотрим тонкости женской и мужской физиологии;
- узнаем, какие анализы и обследования нужно пройти перед ЭКО;
- пройдем весь путь участника экстракорпорального оплодотворения от первого до последнего шага и убедимся в том, что это безопасно;
- найдем ответы на многие сложные вопросы, связанные с донорскими программами при ЭКО, религией и так далее;
- развеем все страхи и мифы, окружающие экстракорпоральное оплодотворение и всю сферу репродуктологии;
- пойдем, как грамотно выбрать клинику и врача-репродуктолога.

Отправляйтесь вместе со мной в путешествие по этой книге. Надеюсь, она окажется вашим помощником, мотиватором не опускать руки, и в результате вы станете родителями чудесного малыша!

Когда стоит прибегнуть к ЭКО

Если ваши попытки стать мамой уже давно безуспешны, возможно, действительно есть смысл задуматься об ЭКО. Однако эта процедура, к сожалению, не поможет всем без исключения. Для экстракорпорального оплодотворения есть показания. Давайте разберемся, подойдет ли эта процедура вам.

Разумно начать разговор об экстракорпоральном оплодотворении с женского здоровья, но далее мы обязательно подробно поговорим и о мужчинах.

Итак, в каких же случаях ЭКО поможет вам стать мамой. Экстракорпоральное оплодотворение дает положительный результат, если существуют проблемы с естественным попаданием оплодотворенной яйцеклетки в полость матки. А происходит это, как правило, из-за сужения просвета фаллопиевых труб или их полного перекрытия. Существует несколько возможных причин такого осложнения:

- хронический воспалительный процесс в области малого таза, который вызывает образование спаек и рубцов;

- при воспалении маточных труб их стенки отекают, и просвет сужается.

Сначала можно попытаться восстановить проходимость труб с помощью лапароскопической операции. Но если она не принесла результата или вы не хотите подвергать себя риску хирургического вмешательства, тогда можно обратиться к возможностям ЭКО. Иногда просто нельзя терять драгоценное время на операцию и восстановление после нее. С этим сталкиваются возрастные пары, у которых шанс стать родителями уменьшается с каждым годом. В этом случае тоже есть смысл сразу проводить экстракорпоральное оплодотворение.

Но это не единственные проблемы, при которых ЭКО помогает обрести счастье материнства. Также только с его помощью вы сможете стать родителями в ситуациях, когда у женщины:

- низкий фолликулярный запас, гормональный дисбаланс и другие патологии, связанные с нарушением процесса созревания яйцеклетки;
- нарушена проходимость цервикального канала — первого барьера в женском организме на пути сперматозоидов к яйцеклетке;
- изменен состав цервикальной слизи — при ее высокой плотности образуется почти непроницаемая для сперматозоидов преграда;
- в цервикальной слизи содержатся антиспермальные антитела — они блокируют подвижность или повреж-

дают сперматозоиды, не давая им провести оплодотворение яйцеклетки;

- эндометриоз — при этой проблеме возможно сочетание сразу нескольких факторов бесплодия: маточного, трубного и эндокринного, и в этом случае ЭКО необходимо, если консервативное и хирургическое лечение не приводит к зачатию естественным способом;
- идиопатическое бесплодие.

Но это далеко не все патологии, при которых ЭКО способно помочь стать родителями. На страницах этой книги мы подробно разберем практически все подобные случаи.

Когда пора идти к специалисту

Итак, давайте начнем с азов. В первую очередь надо понять, действительно ли у вас есть проблемы с зачатием.

В зависимости от того, сколько вам лет, период от решения зачать ребенка до появления двух заветных полосок на тесте может различаться по длительности:

- от 20 до 25 лет — наступление беременности можно прогнозировать в течение четырех месяцев естественного планирования семьи;
- от 25 до 35 лет — нормой является достижение беременности в течение шести месяцев;
- если возраст превышает 35 лет, то беременность может не наступать довольно долго — до года.

Разные сроки связаны с изменениями, происходящими в организме женщины, а также постепенным угасанием функции репродуктивных органов. Но если вы молоды, то беспокоиться не стоит даже спустя указанные выше четыре месяца попыток.

Бесплодным считается брак, если не удастся забеременеть в течение 12 месяцев и более при условии половых контактов два-три раза в неделю без использования средств контрацепции.

Если с момента решения зачать ребенка прошел год, а вы не забеременели, то нужно обращаться в клинику для прохождения обследования.

Но, если вас уже сейчас что-то беспокоит, есть какие-то проблемы, не нужно ждать год, чтобы обратиться к врачу! Среди настораживающих симптомов могут быть:

- нарушение менструального цикла;
- болезненные, обильные менструации;
- боль или дискомфорт в области малого таза;
- непривычно обильные выделения из влагалища необычного цвета и запаха (это может быть признаком воспалительного процесса);
- наличие бесплодия в семье у родителей, у близких родственников;
- нарушение функции щитовидной железы;
- ожирение или, наоборот, чрезмерная худоба;
- гирсутизм (повышенное оволосение);
- мужской тип телосложения;

- тяжелые формы акне;
- наличие хронических заболеваний почек, сердца, легких, болезней крови и так далее.

Если вы заподозрили у себя проблемы с бесплодием, да еще есть какой-то из перечисленных симптомов, специалист, к которому вам нужно как можно скорее обратиться, — репродуктолог.

Кто такой репродуктолог

Врач этой специальности выяснит причины того, почему у вас никак не получается стать родителями, и даст точный ответ — нужно ли вашей паре экстракорпоральное оплодотворение. Также он может назначить лечение, которое поможет вам забеременеть, даже не прибегая к ЭКО.

Репродуктология — это узкая область медицины, которая занимается изучением, лечением, диагностикой и профилактикой состояний организма, которые вызывают бесплодие.

Этот специалист разбирается в гинекологии, урологии и глубоко знает все этапы, происходящие в организме женщины во время беременности.

Одним словом, репродуктологи — это врачи, которые помогают победить бесплодие и дают возможность многим парам стать счастливыми родителями.