

Благодарности

Эта книга — часть нашей души, в ней путь трех женщин, которые просто хотели стать мамами. Мы от всего сердца благодарим своих супругов, которые не давали раскиснуть, были неизменным крепким плечом, за их веру в наши семьи.

Наших родителей за поддержку и безусловную любовь. Наших врачей за борьбу, за неудачи и победы.

Нашу Dream Team: Базанова П. А., Горскую О. С., Кузнецову И. А., Гергерт Е. В., Фетисову Ю. А., Мосесову Ю. Е., Ананкова В. А., Маланову Т. Б., Баймурадову С. М., Саакян А. Д., Белоусова Д. М., Гладкову К. А., Звереву А. В., Карапетян Т. Э.

Мы благодарим жизненные трудности, которые подарили нам нашу дружбу, закалили характер и открыли возможность помогать людям.

Мы посвящаем эту книгу нашим детям: Илье, Косте, Ване, Саше и Ксюше. Без вас не было бы ничего. И мы прошли бы этот путь еще тысячу раз, чтобы встретиться с вами.

Введение

Привет! Ты держишь в руках эту книгу — значит, ты мечтаешь стать мамой, поэтому мы от всей души хотим пожелать тебе исполнения заветной мечты!

Мы — три подруги, Аня, Женя и Оля, которые нашли друг друга на пути к деторождению и бесконечно рады, что наши аисты чуть подзадержались, подарив нам бесценный опыт, а главное — нашу крепкую дружбу и возможность помогать другим женщинам и вдохновлять своим примером.

Когда-то в прошлой жизни у нас долго не получалось стать мамами, хоть мы этого хотели всем сердцем и шли к своим целям, несмотря на все преграды. Именно в тот период мы познакомились на тематическом форуме и начали много общаться, быстро смекнув, что мы родственные души. Как-то все так совпало, что и семьи у нас были похожи, и отношение к жизни, и чувство юмора, и понимали мы друг друга с полуслова. Тогда мы много мечтали о том, как изменится наша жизнь, когда мы станем мамами, как мы будем воспитывать наших детей, как вместе будем ездить в отпуск большими семьями. Мы поддерживали друг друга от цикла к циклу, от протокола к протоколу, мы даже синхронно «пролетали» пару раз — было непросто, но вместе с этим было легче справиться, чем раньше, ведь рядом было плечо друга, который понимает все, что с тобой происходит, потому что сам переживает то же самое.

В определенный момент мы поняли, что накопили серьезный «репродуктивный» багаж и хотим делиться своими знаниями и помогать женщинам, которые только в начале пути. На чужих ошибках не учатся? Мы не согласны, нам хотелось рассказать о своих, чтобы кому-то эта информация помогла сократить путь к детям. И, конечно же, мы сами тоже нуждались в поддержке.

И у нас получилось! Сначала появился наш первый выстрадавший ребенок — единственный в мире проект по поддержке женщин на пути к материнству, созданный пациентами на платформе Instagram и признанный медицинским сообществом — **@planiruem_vmeste**. Это наш тайный женский круг, в котором происходят удивительные вещи, в котором появляются дети, в котором для тебя всегда найдутся нужные слова и миллион вдохновляющих примеров. Спустя год после создания нашего блога начались самые настоящие чудеса, мы поняли, что такое женская энергия и как все это работает. В апреле забеременела Оля, в июне — Аня, а через месяц — Женья! После чего на свет появились наши, как мы их называем, пятерняшки!

Все сбылось! И теперь мы взаправду ездим в отпуск большими семьями, и наша дети уже настоящая банда! А наш первенец **@planiruem_vmeste** продолжает расти, даря женщинам уверенность в том, что #детямбыть и что дорогу осилит идущий.

Мы так гордимся нашим проектом! В рубриках блога проводят консультации лучшие врачи нашей страны, рабо-

тающие в области женского здоровья и ЭКО, а наши тематические мероприятия, репродуктивные конференции, дни открытых дверей в клиниках ВРТ и встречи с подписчицами проходят по всей России — от Владивостока и до Калининграда.

В этой книге мы постарались собрать всю самую полезную информацию о планировании беременности (как естественной, так и ЭКО), разложить все по полочкам и поделиться своим опытом. Мы хотим поддержать каждую из вас. Мы знаем: этот путь непростой как физически, так и морально, поэтому в нашей книге наравне с разделом о физиологии большое внимание уделяется психологии планирования. И нет, мы не врачи, мы опытные пациенты, которые прошли многое сами, еще больше узнали из историй наших подписчиц и из первых уст от врачей. Мы точно знаем, что работает, а что — нет. И в этой книге мы все расскажем.

Мы поделимся с тобой всеми секретами, дадим практические упражнения и вдохновим счастливыми историями успеха. А еще мы будем ждать твою счастливую историю и с удовольствием опубликуем ее в **@planiruem_vmeste**, чтобы еще раз сказать — #детямбыть!

Никогда не переставай верить в себя и своих будущих сыновей или дочек! Они рядом. Они тебя уже выбрали. Момент встречи не за горами. Пусть аисты летят быстрее ветра с самыми драгоценными подарками.

Часть 1.

**НАШИ
ИСТОРИИ**



Давайте познакомимся ближе! Мы расскажем свои истории. Нам часто говорят: «Вот, девочки, вы такие сильные, а я не такая». Это не так, мы самые обычные, но иногда, чтобы дойти до цели, нужно просто делать шаги. И вы делайте.

История Жени

Я нечасто прокручиваю свой путь в голове, но всегда с благодарностью. Я хочу написать свою историю, чтобы поддержать всех, к кому дети не пришли сразу, по щучьему велению. Мой путь к #детямбыть занял 6 лет. Много это или мало — сказать трудно, но моя история — доказательство того, что дорогу осилит идущий!

Итак... Все началось в 2011 году, когда мы с мужем решили, что наконец-то готовы стать родителями. До этого о детях не думали: работа, бизнес, ипотека, путешествия и ремонты — вот что занимало наши мысли. Зачем торопиться? «Мы здоровы, все обязательно получится с первого раза», — были уверены мы.

После нескольких месяцев неудачных попыток решили проверить: все хорошо. Я подключила тесты на овуляцию,

но каждый цикл начинался как по часам. В один момент возникли сильные боли, практически до потери сознания, я побежала на УЗИ, где у меня диагностировали огромную кисту яичника и направили на операцию. Яичник удалось сохранить, правда, остался лишь маленький кусочек: киста была внушительного размера. Заодно проверили трубы и все женские органы — претензий к ним не было.

Еще полгода мне надо было принимать оральные контрацептивы, а дальше — в путь! «Забеременеть на отказе от таблеток — это же раз плюнуть!» — думала я. Но чуда не произошло. Все вокруг активно беременели и рожали, а я только и смотрела на пустые тесты. В голове стали крутиться мысли: «За что мне все это? Почему я?» Было такое, что плакала с очередным циклом, но быстро брала себя в руки, поддержка близких придавала сил.

С конца 2012 года начались мои походы по врачам: гормоны, анализы, обследования... Подруги округляли глаза, когда я сыпала терминами: пайпель, ГСГ, бесчисленные пробы с кровью и куча денег. А главное, итог — все идеально. Бесплодие неясного генеза. Коварный диагноз. Ты вроде радуешься каждому новому положительному результату, но при этом все дальше и дальше от причины бесплодия.

Через год врач развела руками и отправила на ЭКО. Ох, как я рыдала, казалось, что это приговор.

Оформила квоту и поехала с мужем отдыхать с мыслью, как обычно, что это последний отпуск перед беременностью.

Содержание

Благодарности	3
Введение	4
ЧАСТЬ 1. НАШИ ИСТОРИИ	7
История Жени	9
История Оли.	17
История Ани	26
ЧАСТЬ 2. МЕДИЦИНСКАЯ	35
Образ жизни пары, планирующей беременность	36
Питание при планировании беременности	40
Влияние веса на зачатие.	43
Витамины и добавки. Стоит ли употреблять?.	46
Вся правда о женском здоровье	50
Обследования перед планированием беременности.	53
Что делать, если беременность не наступает?.	58
Подробнее о мутациях системы гемостаза	65
Как выбрать врача?.	70
Обследование мужчины (спермограмма)	75
Овуляция и ее роль в зачатии	80
Что вы знаете о зачатии?	84
Экстракорпоральное оплодотворение — ЭКО	92

ЧАСТЬ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ.	115
Отношение в обществе к теме репродуктивных трудностей.	116
Мужчина и планирование	122
Секс по расписанию	130
Существует ли психологическое бесплодие?	133
Как настроиться на успех	138
Выполните задание.	141
Как отвечать на неудобные вопросы	144
Есть ли жизнь во время планирования?	146
Практическое задание	150
Как не бояться пролета?.	152
Как пережить?.	155
За что мне это и где искать справедливость?	158
Я не такая, как все, или как мы себя обесцениваем	160
Психологические упражнения	163
ЧАСТЬ 4. 10 ВДОХНОВЛЯЮЩИХ ИСТОРИЙ УСПЕХА	187
ПРИЛОЖЕНИЯ	241
1. Как спланировать пол ребенка	242
2. Как правильно сдавать гормоны?.	247
3. Подготовка к коагулограмме (гемостазиограмме).	250
4. Как расшифровать мазок на флору?	252
5. Приметы и знаки.	256
6. Как определить беременность?	261
7. Что делать, когда беременность наступила?	265
Памятка «100 и один способ нарастить эндометрий»	269
Репродуктивный словарь	276