

Радостное таинство

Рождение малыша — это удивительное и счастливое событие в жизни его родителей. Вся семья испытывает необыкновенную радость, когда маму и новорожденного ребенка выписывают из роддома. Это финальный этап беременности и дебют новой замечательной истории. Но, довольно часто, загадочному моменту — зачатию — предшествует длительный этап планирования беременности. Вот тут и возникает множество сложностей, проблем и вопросов, ведь не у каждой пары это событие происходит легко и быстро.



Рассказать про это таинство природы и как нужно правильно готовиться к нему мы попросили опытного врача акушер-гинеколога женской консультации №5 Сефибекову Инаят Маратовну

Оплодотворение очень напоминает встречу двух влюблённых, которые долго готовятся к ней и готовы многим пожертвовать и многое преодолеть на трудном пути к их первому свиданию. Они никогда не видели друг друга, но оба имеют тайный план и четко знают как себя вести, чтобы эта встреча обязательно

состоялась. Не будем вдаваться в подробности на клеточном уровне. Очень важно молодым родителям иметь как можно больше информации о правильном поведении, которое будет способствовать здоровью будущего малыша. Опыт родителей разных возрастов, а также помощь психологов помогают любой семье идти уверенно по жизни, зная, что у них скоро в семье появится еще один член семьи, который будет расти и развиваться, согласно законам природы.

Первородящим в 30 лет и старше необходимо помнить о повышенном риске внематочной беременности, о риске рождения ребенка с врожденными пороками сердца, дефектами нервной трубки, желудочно-кишечного тракта, о риске рождения ребенка с синдромом Дауна. По рекомендациям ВОЗ, необходимо проведение перинатального тестирования с обязательной оценкой индивидуального перинатального риска. Женщины старше 30 лет всегда имеют хронические заболевания, которые имеют обыкновение обостряться во время

беременности. Поэтому на этапе планирования беременности нужно помнить о важности обследования, выявления и лечения этих болезней.

При планировании беременности существуют две крайности: либо ничего не делать, либо сдавать кучу анализов и делать море исследований. Что на самом деле нужно?

Для правильной подготовки к беременности необходимо консультирование, т.е. семейная пара должна обязательно посетить акушера-гинеколога женской консультации, который поможет выявить проблемы со здоровьем, а также направит семейную пару к соответствующим специалистам для дообследования и лечения. После назначается индивидуальный план прегравидарной подготовки. Прегравидарная подготовка необходима обоим будущим родителям, поскольку они в равной мере обеспечивают эмбрион генетическим материалом и несут сопоставимую ответственность за здоровое зачатие и рождение здорового ребенка.

Термин «прегравидарная подготовка» впервые слышат женщины, побывав на консультации у гинеколога по поводу будущей беременности. Поначалу, оно вызывает двоякое чувство: с одной стороны, оно пугает женщину, а с другой — вселяет надежду, что она сможет родить здорового ребенка. Слово «прегравидарный» происходит от лат. Gravidia (беременная) и приставки «пре» (перед чем-либо). А прегравидарная подготовка — это и есть щепетильная подготовка к благополучной беременности.

Какие заболевания вы чаще встречаете в своей практике, и какие болезни характерны для молодых женщин?

Для молодых женщин наиболее характерны дисфункции, инфекции, передающиеся половым путем, болезни органов кроветворения, сахарный диабет, гипертензивные состояния. Вместе с тем, при планировании беременности очень важно: если у обоих родителей одинаковые рефусы, то повода для беспокойства нет, но при несовпадении существует вероятность развития рефус-конфликта, что может быть опасным для жизни ребенка). Так же необходимо провести обследования на гепатиты, на наличие сифилиса и ВИЧ; полный комплекс TORCH-инфекций; исследование функций щитовидной железы; инфекционный скрининг, включающий в себя все бак.посевы, мазки и обследования. Получив результаты этих анализов, врач уже сможет планировать дальнейшую подготовку. Кроме того, параллельно будут учтены все болезни, которые были перенесены ранее, включая и травмы, и операции или хирургическое вмешательство. Для этого могут понадобиться амбулаторные и прививочные карточки.

Читателей интересует, какой возраст самый оптимальный для зачатия ребенка?

Идеальный возраст – от 20 до 27 лет. В акушерской практике беременная в возрасте после 30 лет считается «возрастной первородящей». У таких женщин могут возникнуть проблемы и во время вынашивания беременности, потому что больше сопутствующей патологии, и во время самих родов. Конечно же, все индивидуально, и у многих в таком возрасте роды проходят нормально, но риск осложнений есть.

Какие факторы отрицательно влияют на репродуктивное женское здоровье?

В целом на репродуктивное здоровье женщины влияет вся наша жизнь, все окружающие факторы: экология, характер питания, употребление алкоголя, курение, образ и качество жизни, социальный статус. С момента рождения у девочки природой заложено определенное количество фолликулов в яичниках, а значит запрограммировано созревание определенного количества яйцеклеток.

Почему у женщины после 35 лет резко возрастает опасность родить ребенка с врожденными генетическими заболеваниями?

Потому, что репродуктивные клетки начинают стареть. И все неблагоприятные воздействия, которые испытывает женский организм в течение жизни, сказываются и на состоянии органов репродуктивной системы. К сожалению, природу не обманешь.

Как правильно готовиться к беременности?

Сейчас мы подошли к самому главному вопросу. Большинство пар думают, что планирование беременности — это попить витамины и бросить курить за 1-2 месяца до этого момента. Это уместно только для молодых и полностью здоровых супругов. Прегравидарная подготовка к желанной беременности начинается за 6-10 месяцев до «работы» над беременностью. Это хлопотливый процесс с определенным перечнем процедур. Возможно, что это отнимет немало сил и финансов, но вы с уверенностью и чистой совестью будете ожидать рождения малыша.

Тщательная подготовка показана при случаях имевших место быть:

- самопроизвольный выкидыш;
- замершая предыдущая беременность;
- пороки развития плода в прошлом;
- наличие в анамнезе хирургических операций и аборт;
- хронические заболевания.

Подготовка к беременности проходит в несколько этапов:

- Медицинское обследование супругов: сбор анамнеза заболеваний в прошлом, сдача необходимых анализов и диагностические процедуры, консультации ряда специалистов.

- Подготовка пары к зачатию и женщины для вынашивания беременности.

- Вычисление благоприятных дней для зачатия.

Прегравидарная подготовка считается удачной, если вы держите в руках положительный тест на беременность. Теперь остается довести все до логического конца. Окончательный этап — это ранее подтверждение беременности, скрининговые тесты, биохимическая диагностика и УЗИ-мониторинг. Это поможет сохранить долгожданную беременность и родить чудного малыша.

Важно знать! Планирование беременности — это удел не только женщин, но и мужчин. Они тоже могут быть носителями инфекций или генетических болезней. К тому же, именно мужчины создают оптимальную психологическую и социальную атмосферу для удачной беременности.

Многие девушки панически боятся родов, поскольку это связано с болью. Что вы посоветуете им?

Очень часто для организма женщины беременность становится настоящим стрессом. Поэтому все мероприятия, которые включает в себя ее планирование, как раз и ставят перед собой основную цель – максимально подготовиться к зачатию. Сюда входит и диагностика возможных проблем, и профилактика, и лечение. Одним словом, это полноценный комплекс, с помощью которого вы сможете подготовиться к наступлению желанной беременности.

Пока женщина вынашивает ребенка, она состоит на учете в консультации, посещает врача. С ней работает медицинский персонал, который ответит на любой интересующий ее вопрос. В нашей консультации, также как и в других, проводится психопрофилактическая подготовка к родам в виде бесед и лекций. Во время этих бесед специалисты подробно объясняют беременной механизм самих родов, правила поведения, дыхания, облегчающие этот очень болезненный для многих процесс.

И последний вопрос. Как часто необходимо обращаться к гинекологу?

Профилактические осмотры женщин врачом-гинекологом предусматривают возможность своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья женщины, организовать необходимые лечебные и оздоровительные мероприятия, тем самым снизить заболеваемость и смертность среди женщин. Если женщину что-то беспокоит, к гинекологу надо обращаться как можно быстрее. Если девушку не беспокоят никакие проблемы, то первый визит происходит примерно в 18 лет или за несколько месяцев до запланированной свадьбы. По рекомендациям ВОЗ, женщинам в возрасте 18-35 лет следует проходить профилактические осмотры ежегодно 1 раз, женщинам 35-45 лет - один раз в шесть месяцев, старше 45 лет - еще чаще.

Что бы вы пожелали нашим потенциальным мамашам?

Если вы хотите зачать, выносить и родить здорового полноценного ребенка, то одного желания для этого порой оказывается недостаточно.

Многие супружеские пары сталкиваются с проблемой бесплодия. Иногда такой диагноз может касаться только одного партнера, а иногда – обоих.

Некоторые женщины не могут забеременеть по причине хронических заболеваний или инфекций, кто-то страдает от врожденных патологий, а кто-то – плохой наследственности. Есть и множество других причин, которые служат преградой для зачатия или вынашивания малыша.

Врачи советуют подходить к вопросу становления родителями очень серьезно, чтобы не удивляться внезапной беременности или воспринимать ее, как «залет», а планировать зачатие и проходить прегравидарную подготовку. Это поможет вам избежать многих проблем и осложнений, как до беременности, так и в ее процессе.

Планирование зачатия, консультирование с врачами и выполнение всех их рекомендаций – это не просто модное веяние современности, ведь речь идет о зарождении новой жизни. Именно от вас зависит, какой она будет: вы можете значительно уменьшить риск развития врожденных дефектов у ребенка или избежать многих пороков развития, а это, согласитесь, уже очень немало. Берегите себя!

Беседовал Рашид Рашидов