

# Передмова

**В**ітаю вас, любі читачки!

Тема вагітності вельми складна, адже протягом тривалого часу таїнство народження, взаємозв'язок між матір'ю й дитиною, що виникає з першого дня зачаття, залишалися загадками не лише для жінок і чоловіків, які не мають стосунку до медицини, а й для вчених, котрі присвятили її вивченню не одне десятиліття. У наші дні багато пар замислюється про планування сім'ї й народження дітей у доволі пізньому віці, коли функція дітородної системи повільно згасає, тому стала інтенсивно розвиватися галузь знання, пов'язана з відтворенням потомства, — репродуктивна медицина (слово «репродукція» буквально означає «відтворення»). З одного боку, це дало змогу детально вивчити численні процеси, що відбуваються в жіночому організмі, переглянути колишні, традиційні погляди на цілу низку питань і скласти нове уявлення про нормальне функціонування чоловічої й жіночої репродуктивних систем. З другого боку, ця галузь медицини миттєво перетворилася на «фабрику з виробництва дітей» та накопичення чималих капіталів, у зв'язку з чим нині докладають величезних зусиль і витрачають колосальні кошти, щоб впливати на світогляд чоловіків і жінок; для багатьох з них штучне відтворення нащадків стає захопленням, даниною моді, наслідуванням відомих персон, які широко рекламують своїх дітей, зачатих «у пробірці».

Водночас численні подружжя, які забажали стати батьками в зрілому віці, стикаються із чималою кількістю ускладнень вагітності. Не всі вони є критично небезпечними, та буває й таке ускладнення, на яке слід вчасно звертати увагу. І все було б набагато простіше, якби рівень охорони здоров'я в державах пострадянського простору хоча б наближався до рівня країн Європи, США, Канади. На жаль, попри весь наш

патріотизм, я мушу із сумом визнати, що наша медицина відстала від західної як мінімум на 25–30 років. Сама ж система охорони здоров'я гальмує власний розвиток, тому не дивно, що в нас панують застарілі догми, яких давно зреклися західні лікарі. Гіпердіагностика на межі здорового глузду, призначення безлічі діагностичних тестів і об'ємних схем лікування, недостатній обмін новими знаннями і досвідом між фахівцями з медицини, ставлення до людини з її здоров'ям як до об'єкта викачування коштів і т. ін. — ось чим вирізняється сучасна пострадянська медицина.

Акушерство, яке вивчає вагітність та її ускладнення, — дуже широка наукова галузь. Здавалося б, дивно: вагітність триває лише дев'ять місяців, а щоб викласти весь обшир питань, що їх розглядають акушери, треба створити грубі книжки. Ба більше, не дуже давно виник цілком новий розділ акушерства, точніше розділ знань на стику акушерства, генетики, педіатрії та радіологічної діагностики, — перинатологія, яка вивчає захворювання плода. Цій самостійній галузі медицини всього 15 років.

Тривалий час станом плода не приділяли належної уваги, а в пострадянських країнах і досі не приділяють вповні. Завдяки появі УЗД лікарі дістали змогу спостерігати за дитиною в період, коли вона перебуває в материнському лоні. Перинатологія стала розвиватися так інтенсивно, що за останні 10 років деякі її постулати вже потребують перегляду й переоцінювання.

Проте в нас вагітні жінки найчастіше стикаються з малоосвіченими фахівцями, які прискіпуються до дрібниць, на яких радше не бажано акцентувати увагу, і водночас не помічають «слона». Отож і сама вагітність, і проблеми, що постають перед майбутніми матерями, і надалі обростають безліччю міфів.

Як професійний акушер-гінеколог, тобто жіночий лікар, я вже багато років працюю в цій неймовірно цікавій сфері. Крім того, величезне задоволення мені приносить те, що, як жінка й мати, я маю змогу на собі випробувати досягнення цієї галузі. Адже досвід вагітності, пологів, післяпологового періоду — це те, чого не дано відчутти навіть найдосвідченішому й найталановитішому лікареві-чоловіку, навіть найліп-

шому фахівцеві з жіночих проблем. Він просто не в змозі відчутти, що то таке — бути жінкою. Тож кому, як не мені, знати, із чим стикаються жінки протягом життя — починаючи від підліткового віку, коли настає перше місячне, і до клімактеричного періоду, коли безповоротно вгасає функція яєчників.

Не дуже давно я прочитала в газеті статтю про те, чи може жінка відчутти оргазм під час пологів, і досхочу посміялася: автор точно ніколи не народжував, раз йому спало на думку щось подібне. Але в дуже багатьох матеріалах факти або взагалі надумані, або їх викладають на рівні теоретичних припущень. На жаль, люди читають такі статті й вірять написаному. Так народжуються міфи.

Я консультую багатьох жінок і чоловіків стосовно репродуктивного здоров'я, допомагаю розв'язати проблеми й подолати складнощі, які постали перед ними, а тому часто — ледь не щодня — отримую від них листи й дзвінки, сповнені страху й відчаю. Проблем у таких «хворих» може й взагалі не бути, але лікарі так залякують пацієнтів, що в них волосся стає сторч: як далі жити з таким діагнозом? То жах! Щоб заспокоїти моїх численних любих співвітчизниць і підвищити рівень знання моїх колег, 2008 року я написала книжку «Тисячі... порад і запитань з гінекології», де йшлося про здоров'я жінок, які не вагітні.

Що ж до нової книжки, то вона є не лише своєрідним посібником, який допоможе підготуватися до материнства, а й спробою розвіяти страх, яким сповнені багато жінок, під час планування вагітності. У ній зібрано важливу інформацію про те, як слід готуватися до вагітності, розвінчано популярні міфи про безпліддя, «приховані» інфекції, резус-конфлікт.

Утім, я рекомендую прочитати цю книжку, навіть якщо ви не вагітні: тут розглядаю найпоширеніші питання протікання вагітності і її ускладнень. На жаль, тема акушерства така широка, що за всього мого найщирішого бажання в цьому виданні неможливо торкнутися всіх без винятку проблем, які можуть спіткати жінку в період вагітності.

У середовищі мешканців пострадянських країн циркулює чимало штучно створених «страхів» про всілякі захворювання. Зазвичай такі міфи й чутки супроводжують ті галузі медицини, де відчуваються ва-

гомі проблеми з підготовкою професійних кадрів, де є підстави для природного занепокоєння, а також там, де складно проконтролювати якість і обсяг допомоги, що її надають медики, адже традиційні медичні постулати застаріли, а нові лише копіюють їх, щоправда, у більш вигадливих варіаціях. Саме такою галуззю і є акушерство, де лікар легко може приховати власну некомпетентність, залякавши пацієнтку страшними наслідками, а лікарські помилки нескладно списати на «приховані» інфекції, «токсикоз» та інші неправдиві діагнози.

Цю книжку написано для того, щоб ви позбулися переживання, страху, хвилювання й спокійно перенесли вагітність, не перевантажуючи власний організм безліччю непотрібних ліків, адже вагітність не хвороба. Нехай дев'ять місяців, поки ви виношуватимете нове життя, що зародилось у вас усередині, подарують вам чимало дивовижних, радісних відкриттів. Життя, що зароджується, — диво, яке слід ретельно оберігати, але в стані стресу це неможливо. Чекати на малюка треба з легким серцем. І нехай цей непростий шлях завершиться появою в вашому домі здорової та щасливої дитини!

Здобути інформацію можна в різний спосіб, причому від нього безпосередньо залежить, як саме сприйме ту інформацію майбутня мати. Варто мати на увазі, що найпотужіший вплив справляє на нас переконання, базоване на особистому досвіді, а також на думці людей, котрі заслуговують на нашу довіру. На засвоєння інформації впливає ще багато інших чинників, серед яких чималу роль відіграє емоційний вплив. Вагітність і пологи — це події, що накладають глибокий відбиток на все подальше життя кожної жінки. Не дивно, що акушерство — дуже емоційно насичена галузь медицини; навряд чи знайдеться лікар, здатний незворушно спостерігати за долею не лише матері, а й її майбутньої дитини, а тим паче якщо лікар — жінка.

На все життя я запам'ятала перші пологи, під час яких мені довелося бути присутньою. Поява дитини на світ — такий незвичайний і урочистий момент, що коли бачиш це вперше, складно стримати почуття. Після того як я побачила народження здорового малюка, сльози в мене покотилися просто в залі для приймання пологів! І хоч я була в масці, мої мокрі очі помітила викладачка (я була тоді студенткою медичного

інституту). Вона різко сказала: «Негайно вийдіть з пологової зали! Як ви могли прийти сюди, якщо хворі на грип?». Я могла сказати, що грип тут ні до чого, бо я не хвора, а річ у тім, що я стала свідком народження нового життя й не впоралася з емоціями. Але я не хотіла виправдовуватися.

Згодом, коли я стала матір'ю, то на собі відчула, якою важливою є моральна й фізична підготовка до випробування, що може спіткати жінку під час вагітності. Я також усвідомила, що підтримка рідних і медичного персоналу не менш важлива. На сторінках цієї книжки я хотіла б поділитися не лише власним знанням і досвідом, а й досвідом інших жінок, розповісти про складнощі, які поставали перед ними в житті, а разом — і про пошук оптимального розв'язання проблем, пов'язаних з вагітністю.

## **Мої страхи**

Нам властиво зосереджуватися на поганому, і не тому, що це закладено в людині природою. З раннього дитинства всіх навчають боятися й щось удавати, пристосовуючись до зовнішнього світу. До того нас закликають батьки, вихователі дитячих садків, учителі, а потім і всі інші тітки й дядьки, які нам трапляються в житті. За допомогою страху можна пригнітити людську волю, виліпити з людини слухняну маріонетку, здатну на нерозважливі й навіть жахливі вчинки, аби догодити іншим.

Зазвичай коли друзі й знайомі збираються при столі з приводу якоїсь події, то як усі вип'ють і почастиються, вдаються у відверті розмови. Чоловіки розповідають один одному про службу у війську, говорять про автомобілі й про жінок, якщо їх немає поруч, а жінки найчастіше заводять мову про дітей, рецепти страв і манаття. І в будь-якому товаристві мені неодмінно доводиться відповідати на «жіночі» запитання, вислуховувати історії про вагітність, яка зірвалася, про болісні пологи, про післяпологовий мастит. Сучасні молоді жінки практично лише цим страхом і живуть, роками не можуть його позбутися.