

# Зміст

Вступ .....	5
У світі ілюзій про вік, здоров'я, зачаття та виношування дітей .....	9
Як правильно вибирати лікаря .....	27
Чому вік важливий і що мають на увазі під старінням.....	41
Більше пологів — швидше старіємо? .....	47
Що відбувається з гормонами з віком.....	51
Чому жінки пізніше планують дітей і народжують.....	54
Пізній материнський вік — що це таке? .....	61
Вагітність у пізньому віці — це омолодження чи старіння організму?.....	64
Чинники, які впливають на зачаття та виношування потомства з віком .....	67
Якою має бути підготовка до вагітності після 35 років.....	74
Як пришвидшити зачаття дитини.....	86
Як довго планувати вагітність .....	119
Скільки часу потрібно для зачаття дітей .....	124

# Вступ

*Любі читачі!*

Тема, яку я хочу висвітлити в цій книзі, не проста, але надзвичайно актуальна. Мені доводиться спілкуватися з величезною кількістю жінок, відповідати на їхні численні питання, проводити лекції, семінари, вебінари, тому я добре обізнана з тим, який рівень знань про власне здоров'я, жіночі хвороби та медичну допомогу мають сучасні жінки.

Я часто проводжу опитування на своїх сторінках у соціальних мережах, вивчаю статистику, зокрема демографічні дані, які «розповідають» мені про вік моїх читачів і підписників соціальних сторінок, їхнє місце проживання. Я знаю, які теми є «гарячими», які викликають суперечки й навіть сварки, а які, навпаки, приємні для більшості жінок. Я також знаю ставлення моїх колег у різних країнах світу до теми жіночого здоров'я та репродукції і чому більшість лікарів уникає «складних тем» у спілкуванні з пацієнтами.

Мене знають не лише як лікаря з високим рівнем знань у галузі медицини, умінням подавати складну медичну інформацію доступною для більшості людей мовою, а і як людину, яка має сміливість розпочинати обговорення тем, яких більшість лікарів намагається уникати, щоб не нашкодити своїм репутації, популярності, стосункам із пацієнтами та колегами.

Через пандемію коронавірусної інфекції у 2020–2021 роках величезна кількість людей поринула у справжній психологічний хаос. Вона розділила їх на різні групи, викликала гостре протистояння між мракобіссям псевдонауки та раціоналізмом науки, дала зелене

світло процвітанню комерції з «порятунку людства» від вірусної інфекції, коли під виглядом рятувальних засобів пропонують численні шахрайські методи. Вона також призвела до появи дедалі більшої кількості хибних заяв і переконань, зокрема щодо планування та виношування вагітності, особливо в той непростий час. Світ уже ніколи не буде таким, яким він був до цієї пандемії. Проте людство не вимерло й продовжує розмножуватися. Життя триває!

Вік і відтворення потомства — це теж «ризикована» тема, тому що, коли йдеться про планування та виношування вагітності, а не все виходить, багато людей, особливо жінок у низці країн, реагують досить агресивно. Є чудова робота, соціальний статус, дім, автомобіль, гроші, успішний бізнес, висока посада, а от дітей нема. Нібито й не проблема: дітей можна купити «в пробірці»! Бо ж на це є гроші. Є гроші на все! А дітей усе одно нема. Іноді доводиться говорити такій парі, що своїх біологічних дітей у них уже не може бути. Пізно. І тут зазвичай отримуєш украй негативну реакцію: як це не може бути, коли почуваються на 25, коли в житті є все й вони не звикли до вироку «не дано»? А далі — біль до глибини душі: «Чому я про це раніше не знала? Чому мені ніхто про це не розповів раніше? Ні, я не така, як усі! Ми не такі, як усі! Ми виняток! Це неправда, що в нас те саме, що й у більшості! Ви поганий лікар. Ви самі не розумієте, про що кажете. Я піду до іншого лікаря!».

Ця книга про правду життя, про закони репродукції, про те, що має знати кожна жінка, і не в 35 років, а значно раніше. І кожен чоловік також. Ці знання повинні отримувати підлітки, дівчата та молоді жінки, щоб мати змогу приймати правильні й своєчасні рішення щодо свого життя, якщо планують мати дітей. Ці знання повинні допомогти тим, у кого не виходить завагітніти, зробити правильні кроки для отримання потомства, а не перетворитися на зневірених жертв розведення на гроші.

У цій книзі багато тверезості, а не ілюзій, стосовно того, що відбувається з жіночим тілом із позиції фізіології, тобто природи, з віком, що медицина не в змозі змінити, незважаючи на численну крик-

ливу рекламу з омолодження, ту кількість лікарів і різного штибу «причетних до здоров'я» осіб, які пропонують шахрайські методи омолодження й гальмування старості, зокрема, репродуктивних органів. Тому далеко не всім буде приємно дізнатися правду про потенційні можливості свого організму.

Ні, у цій книзі немає залякування. Я не належу до когорти лікарів, які залякують. Я ділюся сучасною інформацією зі світу доказової медицини, яку ви можете прийняти чи не прийняти — вибір завжди за вами. Хтось із вас буде вдячний за велику кількість практичних порад, хтось, навпаки, проігнорує і скаже: «Ні, я — виняток. Це не про мене й не для мене!». Можливо, серед читачів будуть лікарі, які почнуть надавати своїм пацієнтам реальну, науково обґрунтовану інформацію про їхнє здоров'я.

Проте в одному я впевнена: якщо вам лише 25 років, або вже понад 35 років, або ж вас просто цікавить тема народження дітей, ця книга буде для вас дуже корисною.

*Приємного читання!*

## *У світі ілюзій про вік, здоров'я, зачаття та виношування дітей*

Сучасні люди, маючи доступ до величезної кількості інформації, що заповнює інтернет, здебільшого потопають в океані хибних і неправдивих даних. Здавалося б, рівень освіти повинен допомагати аналізувати отримувану інформацію, однак у школах і вищих навчальних закладах дають поверхневі знання, які часто не використовуються на практиці. Ніхто ніде не вчить людей аналітики й логіки — тобто фактично побудови правильних асоціацій між отриманою інформацією та життям.

Я пам'ятаю, як донька в школі створювала макет платформи для добування нафти в океані, і я не могла зрозуміти, навіщо моїй доньці-підлітку така детальна інформація з теми, яка навряд чи стане їй у пригоді. Навіть якщо вона опиниться на цій нафтовій платформі з волі випадку, як багато вона згадає з вивченого в школі? Водночас ніхто на уроках не пояснив їй, що таке менструальний цикл і від чого залежить його регулярність. Адже це — основа жіночого життя, особливо для відтворення потомства в майбутньому. Дітям розповідали про шкоду ранніх статевих стосунків, про небезпеки підліткової вагітності, про дешеві засоби контрацепції та профілактику інфекцій, але практично нічого — про зміну репродуктивної функції з віком.

Добре, що моя донька має мене, тому ми могли обговорювати з нею та її подругами будь-які теми. Але далеко не всі мають матерів, які можуть спокійно й правильно пояснити своїм дітям, що таке репродуктивна система людини, як зачинаються діти, коли потрібно думати про створення потомства, як берегти свої репродуктивні органи, щоб не втратити шансу бути батьками.

Навіть якщо згадати заняття з праці в мої шкільні роки, то нас учили робити лопати, табуретки, шпаківні, пиляти й паяти, навіть трохи шити, але азів виживання, наприклад, у лісі, інформації, як розводити вогонь, збирати воду, які ягоди можна їсти, а які ні, — всього цього не було.

Сучасні жінки чудово обізнані з найкращими брендами косметики, парфумерії, вміють вибирати взуття й модні аксесуари, знають подробиці з життя своїх кумирів-блогерів, але коли мова заходить про те, як улаштований і функціонує їхній організм, виникає стан порожнечі, що починає заповнюватися неправдивою інформацією, яку збирають, ідучи на повідцю у страхів.

Розгляньмо деякі популярні помилкові теорії, які я називаю ілюзіями або міфами. Слово «ілюзія» співзвучне з поняттям фантазії, мрії, очікування, але найчастіше ця ілюзія базується на хибних переконаннях.

Ілюзії про старість і вічну молодість суперечать одна одній, проте більшість людей протиріччя не помітить і житиме згідно з цими двома протилежними ілюзіями одночасно. Таких кардинально протилежних ілюзій дуже багато:

- «Мені потрібно омолоджувати свій організм, зокрема яєчники, тому що я можу швидко постаріти» (страх постаріти) — «Я можу народити дитину, коли хочу, навіть у 40 років, тому що я почуваюся на 25, мені ніхто не дає мого віку, усі кажуть, що я маю молодший вигляд» (упевненість, що репродукція людини безмежна).
- «Навколо така страшна екологічна ситуація, всюди синтетика, немає нічого натурального» (страх синтетики) — «Для збереження здоров'я та профілактики мені необхідно приймати багато БАДів і гормонів» (сліпе поглинання синтетики).
- «Мені не вдається завагітніти, тому я приймаю гормони й багато ліків, і лікар сказав, що доведеться запобігати вагітності ще чимало місяців» (запобігання нібито для зачаття дитини) — «Для зачаття дитини потрібен лише один сперматозоїд,

лікар сказав, що з такою спермою вагітніють, хоча в ній чимало відхилень. Але я не мучитиму свого чоловіка, хоча про всяк випадок нехай приймає всі препарати з цього списку, які виписав лікар» (помилка у сприйнятті реальної ситуації).

- «Боже мій, мені лікували зуб, і довелося пройти рентген. Тепер мені потрібно переривати вагітність, на яку я чекала стільки років!» (страх перед уявною шкодою) — «Лікар виписав мені багато ліків, різних вітамінів і мінералів, дуже дорого, дуже багато, але я готова приймати навіть більше, якщо потрібно виносити цю вагітність!» (умисне завдання шкоди).

Це далеко не всі ілюзії, з якими стикаються жінки. А вони значно легше піддаються навіюванню, ніж чоловіки, тому готові виконувати всі вимоги лікарів і тих, хто не має медичної освіти, зате вперто пропонує свої методи поліпшення здоров'я та збереження вічної молодості. Розберімо деякі ілюзії докладніше.

## **Ілюзія швидкого старіння й необхідності омолодження**

Багато людей не вміють бачити асоціації між минулим і сьогоденням, особливо якщо це стосується тривалості життя та здоров'я. Як довго жили ваші прадіди та прабабусі, дідусі та бабусі, батьки? Який вигляд вони мали? На що хворіли? Хоча в минулому чорно-білі фотографії найчастіше ретушувалися професійними фотографами, все ж таки можна побачити різницю між тим, який вигляд мали люди 50–100 років тому і який вигляд мають тепер.

Я, коли була підлітком, сприймала всіх 40-річних як людей похилого віку. Виявляється, не тільки я, а практично всі мої ровесники. Жінки виходили на пенсію у 50 років, потім — трохи пізніше (у 55 років), і моє покоління розглядало цих жінок як бабусь, що сидять у однакових хустках і вицвілих халатах на лавках під під'їздом і обговорюють усі новини району, міста, країни. Косметика була недешевою, більшість жінок нею не користувалася. Моя

мама використовувала лише олівець для брів і губну помаду, та й то не завжди. 40-річний чоловік у ті часи асоціювався в мене та моїх ровесників-підлітків із недоглянутим п'яничкою, який грає в доміно десь за столиком у дворі, практично стариганом. Ми не мали уявлення про жіночий чи чоловічий діловий образ, ми практично не бачили чоловіків у білих сорочках, елегантних костюмах і краватці, за винятком поодиноких випадків і телебачення. Зате вицвілі халати були звичним одягом більшості радянських громадян. Такою була моя радянська реальність.

Сучасні люди мають цілий арсенал різних засобів для догляду за шкірою обличчя й тіла, а кількість косметики, яка є вдома у майже кожної жінки, в кілька разів перевищує те, що мали наші батьки, не кажучи вже про їхніх батьків.

Люди не стали старіти швидше! Навпаки, більшість із нас не працює у важких умовах на виснаження. Однак у багатьох людей не зменшилися амбіції бути вічно молодими. Якщо покопатися в історії медицини, то шарлатанські методи омолодження, різні еліксири вічної молодості, ін'єкції витяжки з яєчок і яєчників тварин успішно продавали й лікарі, й ті, хто не мав до медицини жодного стосунку. Будь-який аптекар міг створити свою суміш панацеї від старості. Люди завжди заробляли на цьому статки. А скільки було випадків отруєнь і смертельних наслідків після таких спроб зберегти молодість!

Процес старіння визначається:

- нашими генами;
- нашим способом життя;
- нашими захворюваннями;
- нашими шкідливими звичками.

Кожна клітина має свою тривалість життя, деякі з них живуть хвилини, інші — протягом усього життя людини. Існує програма самознищення клітин, однак часто клітини можуть бути пошкоджені різними способами.

Вчені шукають гени довголіття, але виявляється, що в цій галузі все ще чимало прогалин. А ось ті гени, які дитина отримує від своїх