

Вступ

Хай яким гарним лікарем ти є, хай скільки в тебе досвіду — тобі все одно можуть закинути «сакральне»: як ти можеш судити, якщо ти не народжувала?!

Тому до рівня експертності у 25-річний стаж роботи я додаю три власні вагітності і трое власних пологів. При цьому вагітності були в мої двадцять, тридцять і п'ятдесят (ага, я дуже старородяща). Різниця у віці моїх синів становить тридцять років. І мені є що сказати з цього приводу.

З одного боку, світ вагітності й мамівства за цей період сильно змінився. Від «у вас хлопчик» у пологовому залі до хромосомного набору дитини на десятому тижні вагітності. Коли ти в цьому щодня, то забуваєш, що вагітні тридцять років тому не могли сказати лікарю «Я нагуглила», «А в чаті овуляшок ось таке», «А я прочитала останній гайд Британського королівського товариства акушерів, і там доза препарату інша». Що за тридцять років змінюються і вагітні, і лікарі, й аналізи.

Не змінюється лише фізіологія вагітності, якої ми досі достеменно точно не знаємо.

Цю книжку я присвячую трьом дітям, які обрали мене своєю мамою. Малюнки в ній — це роботи Соні Лелюх, якою я дуже пишаюся. Також вона відцифрувала мої незграбні схеми на прийомі, які ми давно називаємо акушерським наскальним живописом.

Ця книжка про те, чого не пишуть у «календарях вагітності». Я свідомо уникала тем, про які говорять у кожному подібному виданні. Моя книжка побудована на найчастіших ваших запитаннях на акушерському прийомі.

І тепер, нарешті, мені є що відповідати вам на головне запитання: а що порадите почитати про вагітність?

Ось вам.

Ваша Доктор Наташа



Частина 1

Підготовка до вагітності



Дії та бездіяльність

Діалоги в кабінеті лікаря:

— Добрий день! Що привело вас до лікаря?

— Бажання розмножуватися!

Я — за! За математику у фізіології, за ділення й множення, за геометричну прогресію любові та подвоєння кількості гарних людей на планеті й зокрема в рідній Україні.

Для цього треба лише одне: бажання та готовність бути батьками.

Готовність — це зрідка процес одного сонячного ранку: прокинулися, прислухалися до тіла — о! Ось-ось вона, готовність! От просто зараз почнемо! Прикро, що інколи саме так і буває, але потім доводиться гуглити й шукати відповіді на непрості запитання, наприклад, щодо впливу ліків на розвиток дитини. Інколи — мучитися від загострень хронічних хвороб і не мати способів їх пролікувати під час вагітності. Тому треба зрозуміти, що зачаття й народження — абсолютно фізіологічні процеси, тож певні підготовчі дії провести варто.

1. Поговорити.

Поговорити з партнером про ваше бажання. Зрозуміти, що ви однаково розумієте наслідки вашого бажання. Важливо проговорити родинні історії, наявність спадкових захворювань, можливий попередній досвід з іншими партнерами. Важливо ще до зачаття розуміти ваш план дій, якщо «щось піде не так». Чи готові ви проходити інвазивні діагностичні процедури (амніоцентез, біопсію ворсин хоріона)? Чи готові ви переривати вагітність, якщо результати досліджень виявлять у дитинки ваду розвитку? Чи важливе для вас лікарське спостереження?

Звичайно, соломку підстелити на кожному повороті долі неможливо, але ви вже розумітимете, чи підтримусь партнер ваші бажання, чи однаково ви ставитеся до тих чи інших ситуацій, бо дитину ростити треба буде також удвох, і це ще той квест. Тому розмовляти навчитися бажано «на березі».

2. Візити до лікаря.

ГІНЕКОЛОГ.

Якщо від попереднього «check up» у гінеколога не минуло року й лікар нічим вас не налякав на останньому візиті, то без скарг додатково йти на огляд не потрібно.

Якщо лікар наполегливо радив вам те чи інше лікування чи просив повторний візит через 6 місяців, а ви всього цього не зробили, то бажано прийти на огляд або пройти лікування — і потім знову на огляд.

Звісно, будь ласка, не нехтуйте позачерговим візитом до лікаря, якщо вас турбують змінений менструальний цикл, якісь дискомфорти в районі таза або статевих органів, неприємні виділення зі статевих шляхів.

На прийомі в гінеколога стандартним оглядом вважатимуться: огляд на кріслі, кольпоскопія (огляд шийки матки за допомогою спеціального пристрою), цитологічний мазок, ультразвукове обстеження органів малого тазу.

СТОМАТОЛОГ.

Тут треба розвінчати міфи.

НЕПРАВДА: Я втратила зуби під час вагітності!

Якщо до вагітності зуби здорові й вагітна добре доглядає за ними під час вагітності, то й після вагітності зуби будуть здоровими!

ПРАВДА: Запалення ясен (пародонтит) приводить до передчасних пологів і низької ваги новонароджених.

До планування вагітності варто прийти до стоматолога, зробити панорамний рентген, перевірити стан усіх зубів і зробити професійну гігієну.

Під час вагітності щонайменше раз на 3 місяці треба приходити до гігієніста для профілактичних оглядів.

ІНШІ СПЕЦІАЛІСТИ.

Якщо ви маєте будь-яке захворювання, що потребує постійного прийому препарату, то обов'язково узгодьте з лікарем ваші плани стосовно вагітності. До прикладу, це можуть бути препарати для лікування епілепсії, депресії, гіпертонічної хвороби, цукрового діабету, захворювань щитоподібної залози, алергії та інших

захворювань. Можливо, вам треба буде змінити препарат, або його дозу, або взагалі схему лікування. І це краще зробити до вагітності.

3. Аналізи та обстеження.

Якщо до моменту планування вагітності ви ніколи не обстежувалися, то список буде трохи довшим. Якщо це вагітність не перша й деякі з перерахованих обстежень ви вже проходили, тоді можете дещо зекономити на абонемент у спортзал. А ще перелік аналізів може бути доповненим індивідуально вашим лікарем у разі хронічних захворювань у вашому житті.

ЗАГАЛЬНИЙ АНАЛІЗ КРОВІ ТА ФЕРИТИН.

Навіщо? Головна підстава — завчасно виявити ознаки залізодефіциту й анемії, а також перевірити рівень тромбоцитів (це про згортання крові) і лейкоцитів (це про інфекції).

ГРУПА КРОВІ Й РЕЗУС-ФАКТОР ОБОХ БАТЬКІВ.

Це потрібно, щоб завчасно з'ясувати ризики конфліктів по групі та резусу й розробити стратегію профілактики.

АНАЛІЗ КРОВІ НА ІНФЕКЦІЇ.

Для перебігу вагітності небезпечними є ВІЛ, гепатит В і С, сифіліс, герпес 1 і 2 типів, токсоплазмоз, парвовірус В19, краснуха, кір, вітряна віспа. Якщо за результатом аналізу з'ясується, що ви ніколи не хворіли на кір, краснуху чи вітряну віспу, — необхід-