

# Что такое отложенное материнство и почему к беременности надо готовиться

Эксперт «Белгородских известий» – заведующая отделением вспомогательных репродуктивных технологий областной клинической больницы святителя Иоасафа Елена Малютина



Фото: Павел Колядин

Благодаря современным репродуктивным технологиям родителями здоровых малышей сегодня могут стать люди, у которых есть проблемы со здоровьем, и те, кому уже прилично за 40. Можно, например, заморозить свои молодые клетки, чтобы в зрелом возрасте использовать их для беременности.

## Состояние благополучия

«Репродуктивное здоровье – это не только отсутствие каких-либо болезней и недугов половой сферы, но ещё и состояние полного физиологического, психологического и социального благополучия», – считает Елена Малютина.

Репродуктивное здоровье — это важная часть общего здоровья организма.

Рассматривать его отдельно нельзя.

«Половая сфера не может существовать отдельно от всего организма. Любое неблагополучие в организме, повреждённый или функционально изменённый орган будут влиять на репродуктивную систему», — говорит Елена Станиславовна.

Также на здоровье в целом и **репродуктивное** в частности влияют всем известные вредные привычки.



Фото: pixabay.com

«Счастье, когда маленький человечек закричал». Как работает акушер-гинеколог

## Золотой запас

«Важно учитывать, что репродуктивное здоровье женщины закладывается ещё внутриутробно. Когда она находится в животе у своей мамы, формируется овариальный резерв», — объясняет врач.

Это запас яйцеклеток, которые могут быть оплодотворены в будущем. Елена Малютина подчёркивает, что женщине нужно знать и учитывать то, что заложенный внутриутробно резерв в течение жизни только расходуется и не пополняется.

«С каким резервом родилась девочка, с таким она и будет жить. В последнее время мы достаточно часто встречаем пациенток молодого возраста, до 35 лет, у которых уже снижен овариальный резерв», — отмечает она.

При этом никакой очевидной причины для этого нет: у молодой женщины не было операций, болезней. В таких случаях, вероятно, можно говорить о том, что малый запас был заложен внутриутробно. Так распорядилась природа.

«Человек может выбирать, когда и как ему забеременеть. Но при этом женщина должна понимать, что после 35 лет шансы уменьшаются лавинообразно. Поэтому есть такой вариант, как отсроченное материнство. Возможна стимуляция овуляции, получение яйцеклеток и их заморозка. Они хранятся, и, когда пациентка готова родить ребёнка, можно использовать её молодой генетический материал», – рассказывает врач.



Елена Малюткина / Фото: Павел Коледин

## Донорские клетки

Проблемы с репродуктивным здоровьем часто связаны с вынашиванием беременности: это выкидыши, замерший плод, преждевременные роды.

«Ещё глобальная проблема – бесплодие. Когда пациентка не может получить долгожданную беременность. Бесплодие – это отсутствие беременности в течение одного года при регулярной половой жизни», – говорит Малютина.

**Бесплодие** может быть относительным и связанным с функциональными изменениями на каком-либо уровне. А может быть абсолютным – это когда отсутствует детородный орган, например матка.

Также медики разделяют бесплодие на первичное (никогда не было беременностей) и вторичное – беременности были, но после женщина снова не может забеременеть. Факторов бесплодия много. И часто они сочетаются.

В отделение вспомогательных репродуктивных технологий всё чаще обращаются пациентки старше 35 лет.

«С 35 лет лавинообразно снижается овариальный запас и количество фолликулов в яичниках. Соответственно, уменьшается вероятность наступления беременности. К 41 году шанс забеременеть составляет 10–15 %. Проблема не только в том, что фолликулов мало, но и в том, что с возрастом уменьшается количество здоровых яйцеклеток, – отмечает врач. – Проведённые исследования показали: чтобы после 40 лет получить хотя бы одну здоровую яйцеклетку, из которой можно получить нормальный эмбрион, в общей сложности нужно 17 клеток. Это практически невозможно. В этих случаях ставят вопрос о применении донорского материала».

# Кислота и витамины

Фолиевая кислота очень важна для здоровья — она помогает предупредить дефекты нервной трубы плода. Это один из распространённых пороков, и его наиболее просто можно избежать. Но при условии, что женщина подготовится к зачатию либо начнёт принимать фолиевую кислоту с первых дней наступления беременности.

Также при планировании и наступлении беременности важен уровень витамина D в организме.

«Когда стоит вопрос бесплодия, мы часто назначаем пациенткам скрининг на уровень витамина D. И мы видим, что только у одной женщины из ста нет его нарушения. У остальных — выраженный дефицит. А витамин D — это прогормон, его рецепторы есть в яичниках, матке, в эндометрии, — говорит специалист. — Его недостаток приводит к проблемам вынашивания беременности, к нарушению зачатия. Есть исследования, показывающие, что толщина эндометрия при дефиците витамина D не достигает нужной величины. Это очень важный фактор».

## Выносить малыша

На репродуктивные возможности влияют не только гинекологические болезни, но и то, что женщины считают несущественным недугом. Это ожирение, артериальная гипертензия, метаболический синдром, повышенный уровень сахара и холестерина в крови, инсулин-резистентность, диабет, заболевания щитовидной железы.

Всё это сказывается на наступлении беременности как естественным путём, так и с помощью ЭКО. Анемия также может приводить к очень нехорошим последствиям и для матери, и для плода.



Фото: Павел Колядин

И зарождается жизнь. Как происходит процедура ЭКО

«Каждая женщина с регулярным циклом имеет предрасположенность к дефициту железа. Поэтому с 2016 года ВОЗ рекомендует принимать в качестве профилактики от 30 до 60 мг железа не меньше трёх месяцев в году. Это важно, чтобы минимизировать возможность развития анемии», – советует Елена Малютина.

Врач подчёркивает, что цель женщины или пары не наступление беременности, а рождение здорового малыша. Поэтому важна так называемая **прегравидарная подготовка** – это целый комплекс диагностических, профилактических и, возможно, лечебных мероприятий, готовящих пару к беременности.

«Любая пара, даже абсолютно здоровая, за два-три месяца должна пройти прегравидарную подготовку. Это осмотр, опрос, УЗИ, анализы, санация очагов инфекции», – объясняет Елена Станиславовна.

Также в течение этих месяцев подготовки важно поддержать организм препаратами фолиевой кислоты, железом, йодом. И только после этого планировать беременность.

# Можно ли сделать ЭКО бесплатно

Отвечает специалист-эксперт — страховой представитель третьего уровня управления организации экспертной деятельности филиала АО «МАКС-М» в Белгороде Ольга Аллендорф:

«За счёт средств ОМС оказывают всю акушерско-гинекологическую помощь, направленную на планирование семьи, поддержание беременности и роды, профилактическое наблюдение.

Первичную акушерско-медицинскую помощь как стационарную, так и поликлиническую белгородцы могут получить в любом государственном медицинском учреждении области. Также у нас заключены договоры с несколькими частными медицинскими центрами.

Оплата процедуры экстракорпорального оплодотворения проводится за счёт ОМС согласно территориальной программе государственных гарантий Белгородской области.

Для того чтобы оказывать эту помощь, медицинская организация должна иметь соответствующую лицензию. В регионе эту процедуру проводят перинатальный центр, ООО «За рождение» и ООО «Медэко» (город Москва).

За счёт средств ОМС оплачиваются все этапы проведения процедуры ЭКО, кроме хранения криоконсервированных эмбрионов.

Прибегнуть к программам вспомогательных репродуктивных технологий могут мужчины и женщины как состоящие, так и не состоящие в браке, а также одинокие женщины.

Всего в 2021 году филиалом «МАКС – М» в Белгороде из средств ОМС оплачено 1 194 законченных случая проведения процедуры ЭКО на сумму 137 млн.

Чтобы получить квоту на ЭКО, необходимо обратиться в поликлинику к врачу-урологу или в женскую консультацию. С собой иметь паспорт, полис, выписку из медкарты, которая подтвердит диагноз «бесплодие», результаты медицинских обследований.

Для получения квоты необходимо пройти обследование, сдать анализы, которые дополнительно назначит лечащий врач. По результатам проведённой диагностики врачи должны сформировать пакет документов для подачи заявки на квоту, отправить запрос в региональное министерство здравоохранения на осуществление ЭКО. В случае положительного решения комиссии выдадут направление в клинику, в которой процедуру проведут бесплатно, по полису ОМС».