

Завести ребенка никогда не поздно и практически никогда не рано. Исполненные серьезных намерений, наши пары подошли к планированию беременности ответственно: сначала отправились на полное медицинское обследование в клинику. Мы узнаем о его результатах, их мотивации, страхах, надеждах и тренировках родительского навыка на кошках.

**УСЛОВИЯ
ЭКСПЕРИМЕНТА:**

Две пары проходят полное обследование в клинике и оценивают свои шансы зачать ребенка. Затем рассказывают Cosmo о процедурах, своих ощущениях (диагнозы мы разрешили оставить при себе) и о том, не пропало ли желание стать родителями.

**МИЛАНА
и ЖЕНЯ**



ДЕТСКОЕ Время





НАСТЯ и ПАША

МИЛАНА (20) & ЖЕНЯ (24)

МИЛАНА: Нас практически сосватали. Знакомые расписали Жене все мои достоинства, и он приехал знакомиться уже с определенными намерениями. А я ничего об этом не знала и ушла гулять с подругами. Женя раздобыл мой номер телефона, но перепутал последние

цифры и не смог дозвониться. Тут он понял, что шансов на встречу нет. Но напоследок попробовал связаться со мной еще раз. Начал набирать цифры наугад и – не поверите! – наконец попал на меня! Мы часто говорим о том, что это настоящая судьба.

ЖЕНЯ: А еще однажды гадалка сказала, что я женюсь на Миле и она родит мне двоих детей.

МИЛАНА: Наш роман очень быстро

набирал обороты, и чуть ли не через неделю после знакомства мы поняли, что это серьезно. И вот недавно мы обвенчались, а весной устроим свадьбу! Когда-то я думала, что никогда не заведу семью, а буду вместо этого заниматься карьерой и саморазвитием. И вот как быстро все меняется. Сначала я хотела детей годам к 29: считала, что до этого надо построить свой бизнес. Но сейчас меня очень радует мысль о раннем материнстве: и я буду лучше понимать проблемы ребенка, и он сможет приходить ко мне, как к другу. И еще, мне кажется, быть молодой мамочкой очень красиво! А карьеру можно построить всегда: малыш не будет помехой. Наоборот, отличным стимулом! В том числе и для профессиональных достижений. Однажды я спросила у Жени: “А если я стану бизнес-леди и буду зарабатывать больше тебя, ты согласишься сидеть дома с ребенком?”

ЖЕНЯ: А я ответил: “Нет, добытчиком всегда буду я”.

МИЛАНА: Мы с Женей серьезно относимся к подготовке к беременности, поэтому решили пройти обследование в клинике “АРТ-ЭКО”. Все началось с основ: мне подробно рассказали о том, как происходит оплодотворение, отчего возникает бесплодие, какие способы борьбы с ним наиболее эффективны. Потом выдали огромный список анализов, которые я начала методично сдавать. Не обошлось без сюрпризов: за день до очередного визита в клинику я сильно поранила ногу и потеряла много крови. Добралась до “АРТ-ЭКО”, прихрамывая, а потом и вовсе упала в обморок. Прихожу в себя и вижу добрые глаза доктора, протянутую мне чашку чая и печенье на блюде. Вообще, приятнее всего было именно дружеское отношение врачей и их позитивный настрой – это очень сильно меня поддержало! Даже перед обследованием маточных труб, которое делают под наркозом, мы ухитрились шутить и веселиться. На последние анализы я уже шла, как на встречу с друзьями! Представляете? В целом положительный настрой творит чудеса: ►



ВОЗЬМИ НА ЗАМЕТКУ

- Естественно, каждый случай индивидуален, но оптимальным возрастом для первой беременности врачи считают 24 года.
- Вероятность того, что девушка в возрасте от 20 до 24 окажется бесплодной, – всего 7%. В то время как проблемы с зачатием возникают у 30% женщин в возрасте от 35 до 39 лет.
- Оплодотворенная яйцеклетка размером с булавочную

головку. А восьминедельный плод – с монетку.

- Вес будущей мамы – немаловажный фактор. Трудности с зачатием могут возникнуть, если индекс массы тела ниже 18,5 и выше 30.
- Забеременеть курящим женщинам труднее, чем поклонницам здорового образа жизни. Хорошие новости: организм начинает восстанавливаться

и сокращать нанесенный ему ущерб в ту же минуту, когда ты бросаешь курение.

- Нельзя недооценивать влияние стресса: когда уровень адреналина и кортизола в крови растет, уровень эстрогена и прогестерона падает. Соответственно, возникают проблемы с овуляцией. Как всегда, помогут йога, прогулки на природе и остальные способы сбросить напряжение.

обычно мужчины смущаются сдавать анализ спермы, уж не знаю почему. Как хорошо, что мы можем повлиять на своих любимых беспроектной мотивацией: “Отступить нельзя! Надо довести начатое до конца!” В итоге результатами исследования мы с Женей остались очень довольны – у меня все хорошо...

ЖЕНЯ: ...и у меня все гиперактивно!

МИЛАНА: Так что дождемся свадьбы, которая будет в апреле, а потом уже вплотную займемся детским вопросом.

ЖЕНЯ: Я хочу девочку! Такую же красивую, как Милана. Буду с удовольствием нянчиться с малышкой!

МИЛАНА: Я знаю, как Женя любит меня, заранее вижу, как он будет любить нашего ребенка, и понимаю, что совершенно спокойна за будущее.

ЖЕНЯ: Каждый день я иду на работу и с работы, вижу счастливые пары, гуляющие с колясками, и как можно скорее хочу этого счастья и для себя.

МИЛАНА: Иногда меня пугает мысль о том, смогу ли я дать ребенку все, что надо, смогу ли правильно его воспитать. Каждая женщина задается таким вопросом. Хочется сделать все возможное для того, чтобы твой малыш был счастлив. Конечно, будут и трудности, и бессонные ночи, но я заранее так люблю этого ребенка, что понимаю: я со всем справлюсь.

ЖЕНЯ: Мы справимся.

МИЛАНА: Да, мы справимся.

НАСТЯ (31) & ПАША (31)

НАСТЯ: Мы долго знакомились. Случайно встретились на страйкболе, Паша говорит, что меня заметил и подумал: какая девочка интересная! Потом я увидела его и решила: что-то слишком красивый мальчик, мне такие обычно не нравятся. С тех пор Паша девять лет меня убеждает в обратном и поступками доказывает, что он мой прекрасный принц. О детях я думала всегда, но в формате “после 30”. Я пропадаю на работе и всегда есть какие-то отговорки: вот сейчас денег накопим, вот еще что-то сделаем.

ПАША: Ничего не копится, ничего особо не происходит, а время пролетает. При этом все уже идет к тому, что я, помоему, хочу детей больше, чем Настя. Год назад я попал в аварию на мотоцикле. Сломал лопатку, ключицу. Два месяца ходил в гипсе и понял: надо срочно размножиться!

НАСТЯ: Было бы можно, я бы давно отправила Пашу беременеть. Я бы работала, а Паша сидел бы с ребенком.

ПАША: И я бы, наверное, согласился! Потому что сейчас мы можем не видеться неделями: Настя поздно уходит на работу и поздно приходит. Утром я просыпаюсь и вижу силуэт знакомой женщины под одеялом, не более того. А вечером она приезжает и наблюдает

початую бутылку виски и счастливого мужа, который уже дремлет, потому что ему рано вставать. Так что ребенок – отличный вариант! Мы, по крайней мере, будем встречаться дома!

НАСТЯ: Мне кажется, никогда не бывает подходящего времени, чтобы завести ребенка. Так же, как не бывает и подходящего возраста для этого: получится в 18 – прекрасно! В 30 – тоже хорошо.

ПАША: Я за спонтанность! Семья у нас достаточно дезорганизованная, так что спонтанность – это наш формат.

НАСТЯ: В принципе, я за продуманный план, но сейчас прихожу к тому, что надо делать все спонтанно, а потом уже разбираться в последствиях.

ПАША: Мы до упора жили для себя. И мне уже наскучило все, чем я занимался. Все хобби, все на свете – и страйкбол, и пистолетная стрельба, и машины, и мотоциклы... Подкатывает кризис среднего возраста, возникает желание бросить все свои увлечения. Хочется делиться с кем-то знаниями и любовью, быть для кого-то умным и старшим.

НАСТЯ: А мое хобби – это работа. Но после родов я не хочу возвращаться в офис. Надеюсь заняться чем-то, что позволит сочетать материнство и работу: интернет-магазином, фотостудией...

ПАША: А я во всем Настю поддержу! Перевести ее на рельсы “Бизнес для себя” было бы замечательно. Потому что пока мы живем в формате “Хочешь увидеть жену – приходи посмотреть на нее на работе”.

НАСТЯ: Чтобы правильно подготовиться к беременности, мы пошли на обследование в клинику. Там нам написали огромный список анализов...

ПАША: Пугающе большой. Мне даже стало страшно за Настю.

НАСТЯ: Врач говорит: “Ну что же, начнем мы, конечно, с мужчины...”

ПАША: ... со слабого звена! Вот направление – приедешь и сдашь анализ”.

НАСТЯ: Паша заметно погрузстнел, но когда увидел мой список процедур, сразу приободрился. В обследованиях я едва не запуталась: мне на графике написали все со стрелочками: сначала приходишь сюда, потом сюда именно в эти дни. Главное – терпеливо ходить и ничего не прогуливать. Понравилось, что всего за месяц мы, сдав анализы (от крови на гормоны до исследования проходимости маточных труб) узнали подлинную картину состояния здоровья и выявили ряд проблем. Когда я раньше начинала ходить по врачам, это выглядело так: “А давайте-ка проверим это”. Проверили. Приходишь к врачу, он говорит: “А давайте проверим еще и то”. Проверили. Через месяц появляются результаты. И так до бесконечности – с неограниченным количеством походов к врачу. Действовать по четкому плану, когда все анализы расписаны по дням, гораздо приятнее и результативнее!

ПАША: А тут мы получили график, и несколько недель я возил Настюху на анализы. Не потеряли ни секунды!

НАСТЯ: Одно из обследований меня серьезно напугало. Сначала врач сказал: “Это всего на три минуты, - а потом добавил: - Хирург в соседней комнате”. Тут мне сразу поплохело. А когда я зашла в палату, переоделась в больничный халат и тапочки и увидела хирурга в медицинских перчатках, стало совсем нехорошо. Но вся процедура и правда заняла всего три минуты!

ПАША: Я впечатлен ее героизмом!

НАСТЯ: Обследование проходимости маточных труб, которое проходило под легким наркозом, меня, наоборот, порадовало: наконец-то я выспалась! Так я выяснила, что наркоз – отличный способ немного отдохнуть от работы.

ПАША: К счастью, нам не пришлось переживать дома в ожидании результатов

– все становилось известно сразу.

НАСТЯ: Мы выяснили, что у нас есть некоторые проблемы. Так что мы еще прибегнем к помощи врачей, чтобы справиться с этими сложностями.

ПАША: Мне не рожать – неудивительно, что я отношусь к беременности и родам с гораздо большим энтузиазмом. Чтобы захотеть ребенка, мне надо было сломать лопатку и ключицу. И вдохновиться примером друга и коллеги, у которого сейчас уже четверо детей!

НАСТЯ: А пока мы в прямом смысле тренируемся на кошке. Подобрали котенка, который первые две ночи пищал, как младенец. Паша в это время лежал с переломами, а я металась между ними.

Для меня это стало настоящим открытием: с одной стороны стонал Паша в гипсе, с другой – верещал котенок. А мой мозг полностью блокировал Пашу: я переключалась на “ребенка”.

ПАША: Безумно хочу мальчика: мне надо кому-то передать хобби! И жалею, что не начали рожать, как только познакомились: сейчас ребенок уже пошел бы в школу. Или была бы тройня.

НАСТЯ: Да я и сейчас могу родить тройню!

ПАША: Класс!



Анна Зябрева

Благодарим клинику “АРТ-ЭКО” за обследование пар и помощь в организации съемки.



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Елена Андреевна КАЛИНИНА
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР КЛИНИКИ
РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ
“АРТ-ЭКО”, Д.М.Н., ПРОФЕССОР,
ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ ПРАВИТЕЛЬСТВА РФ

проходимость маточных труб (новые технологии позволяют делать это сейчас безболезненно).

● Надо посетить эндокринолога, проверить щитовидную железу.

● И, конечно, очень важны инфекционные обследования – мазки, посевы, диагностика на предмет заболеваний, которые передаются уrogenитальным путем. В целом мы должны отследить по меньшей мере один менструальный цикл.

Опыт моих наблюдений показывает: структура бесплодного брака постепенно меняется. Раньше, еще 20 лет назад,

проблема мужского бесплодия составляла 30%, сейчас – почти 50%. Это говорит о том, что мужчины менее защищены от вредоносного влияния окружающей среды. К сожалению, в нашей стране все еще сохраняется очень настороженное и негативное отношение к ЭКО, хотя для многих пар это единственная возможность стать полноценной семьей, родив ребенка с помощью вспомогательных репродуктивных технологий. Хочется надеяться, что со временем эти предрассудки будут преодолены.

На обследование при подготовке к беременности надо потратить месяц-полтора.

● Начинают с мужчины – сдать анализ спермы проще всего. Если у партнера все в порядке, мы приступаем к более детальному изучению женщины.

● На 2-3-й день цикла берем анализ крови на гормоны.

● Затем в первой фазе цикла проводим гистероскопию (осмотр слизистой матки).

● Во второй фазе обязательно проверяем