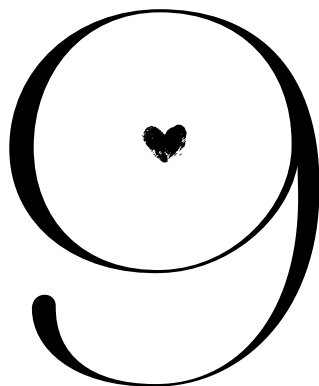


Е. П. Б Е Р Е З О В С К А Я



МЕСЯЦЕВ

Счастья

НАСТОЛЬНОЕ  
ПОСОБИЕ ДЛЯ  
БЕРЕМЕННЫХ  
ЖЕНЩИН



Москва 2020

УДК 618.2  
ББК 57.16  
Б48

**Березовская, Елена Петровна.**

Б48 9 месяцев счастья. Настольное пособие для беременных женщин / Е. П. Березовская. — Москва : Эксмо, 2020. — 576 с.

ISBN 978-5-04-098981-2

Зародившаяся жизнь — это чудо, которое надо старательно оберегать, но в состоянии стресса это сделать невозможно. Данная книга написана для того, чтобы женщины избавились от переживаний, страхов, волнений и спокойно перенесли беременность, не перегружая свой организм ненужными лекарствами, ведь беременность не болезнь.

В книге развенчаны популярные мифы о бесплодии, «скрытых» инфекциях, вирусах, резус-конflikте, даны ответы на все вопросы, касающиеся протекания беременности и ее осложнений.

Ожидать малыша следует с легким сердцем. И пусть этот непростой путь завершится появлением в доме здорового и счастливого ребенка!

Обновленное и дополненное издание.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618.2  
ББК 57.16

ISBN 978-5-04-098981-2

© Березовская Е.П., текст, 2018  
© Поляк Н.Е., иллюстрации, 2019  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Содержание

ОБ АВТОРЕ .....	10
ПРЕДИСЛОВИЕ К ОБНОВЛЕННОМУ ИЗДАНИЮ .....	12
ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ .....	14
КАК СОЗДАВАЛАСЬ ЭТА КНИГА .....	17
<b>Глава 1. Подготовка к беременности .....</b>	<b>20</b>
<b>Глава 2. «Я беременна?» .....</b>	<b>24</b>
Когда начинается беременность .....	24
Кто виноват в бесплодии .....	26
Несколько слов о сперматозоидах .....	27
Несколько слов о женских половых клетках .....	28
Как оплодотворяется яйцеклетка .....	30
Подготовка матки к принятию плодного яйца .....	34
Биохимическая беременность .....	44
Феномен первой беременности .....	45
<b>Глава 3. Диагноз «беременность» .....</b>	<b>46</b>
Признаки беременности .....	47
Какова роль ХГЧ .....	49
Нужно ли УЗИ на ранних сроках .....	52
<b>Глава 4. На приеме у врача .....</b>	<b>55</b>
Первый визит к врачу .....	55
Гинекологический осмотр .....	56
Частота визитов к врачу .....	57
Предполагаемая дата родов .....	57
Определение факторов риска .....	58
Лабораторные анализы после первого визита .....	59
Консультирование другими специалистами .....	60
Пренатальные классы .....	61

<b>Глава 5. Беременность как естественное состояние женщины</b> .....	<b>63</b>
Периоды беременности .....	63
Беременность не болезнь! .....	65
Неприятные симптомы беременности .....	81
Тошнота и рвота у беременных .....	84
<b>Глава 6. Мужские половые гормоны и беременность</b> .....	<b>89</b>
Виды мужских половых гормонов .....	90
Источники мужских половых гормонов у небеременных женщин .....	91
Связанный и свободный тестостерон .....	91
17-оксипрогестерон .....	92
Значение мужских половых гормонов для организма женщины .....	92
Гиперандрогения у небеременных женщин .....	93
Врожденная гиперплазия надпочечников .....	94
Влияние андрогенов на беременность .....	96
Источники гиперандрогении у беременных женщин .....	98
Кому нужно лечиться от избытка андрогенов .....	99
<b>Глава 7. Что вредит беременности?</b> .....	<b>101</b>
Чего следует избегать .....	102
Некоторые виды диагностики .....	103
Транспорт при беременности .....	105
Бандаж при беременности .....	106
Уход за волосами и ногтями .....	106
Людные места, путешествия .....	107
Условия работы .....	108
Бытовые приборы .....	108
Белье и одежда .....	109
Половая жизнь во время беременности .....	109
<b>Глава 8. Об угрозах потери беременности</b> .....	<b>111</b>
Природный отбор и потомство человека .....	112
Первое деление оплодотворенной клетки определяет исход беременности .....	113
Потеря беременности на ранних сроках и возраст женщины .....	114
Угроза прерывания беременности — диагноз или выдумка? .....	118
Пресловутый «гипертонус» .....	120
Боль внизу живота .....	122

Гематомы .....	123
Определение прогресса или регресса беременности .....	126
Что предпринять при болях и кровотечениях? .....	127
Замершая беременность .....	128
Часто ли повторяются спонтанные выкидыши после первой потери беременности? .....	129
Повторные спонтанные выкидыши .....	130
Прогестероновая недостаточность .....	133
Пустое плодное яйцо и ложная беременность .....	136
Ложная беременность .....	138
<b>Глава 9. Кровотечения во время беременности .....</b>	<b>139</b>
Внематочная беременность .....	141
Трофобластическая болезнь .....	147
Предлежание плаценты .....	152
Отслойка плаценты .....	157
Кровотечение из-за разрыва матки .....	160
<b>Глава 10. Методы определения нормального развития плода и отклонений в развитии .....</b>	<b>162</b>
Уровни защиты плода .....	163
Пренатальные генетические скрининги .....	164
<b>Глава 11. Пренатальная диагностика .....</b>	<b>174</b>
Неинвазивный пренатальный генетический тест .....	174
Пренатальная генетическая диагностика .....	175
Ультразвуковое исследование .....	181
Кардиотокография (КТГ) .....	185
Биофизический профиль плода .....	185
Эхокардиография плода .....	186
Магнитно-резонансная томография плода .....	186
<b>Глава 12. Плацента и изменения в ней .....</b>	<b>188</b>
Формирование и развитие плаценты .....	188
Функция плаценты .....	189
Понятие о плацентарной функциональной недостаточности .....	189
Нормальное и патологическое размещение плаценты .....	191
Толщина плаценты .....	191
Форма и виды плаценты .....	192
Нормальные включения в плаценте .....	193

Устарелые методы определения функции плаценты .....	195
Приросшая плацента .....	196
<b>Глава 13. Какой плод лучше — маленький или большой? .....</b>	<b>198</b>
Что понимается под внутриутробной задержкой роста .....	198
Динамическое наблюдение — ключ в постановке диагнозов .....	199
Роль графиков роста в определении роста плода .....	200
Ошибки в определении параметров плода и постановке диагноза .....	201
Параметры роста плода .....	202
Нормальные показатели роста плода .....	203
Внутриутробная задержка роста плода .....	205
Крупный плод .....	207
<b>Глава 14. Некоторые осложнения беременности .....</b>	<b>209</b>
Отеки и судороги ног у беременных .....	209
Неполноценность шейки матки .....	213
Анемия беременных .....	222
Заболевания свертываемости крови .....	228
Гипертония беременных .....	244
Преэклампсия .....	252
Антифосфолипидный синдром .....	264
Сахарный диабет беременных .....	271
Дерматозы при беременности .....	283
<b>Глава 15. Маловодие, многоводие и другие осложнения .....</b>	<b>290</b>
Роль околоплодных вод для плода .....	291
Нормальный обмен околоплодных вод .....	291
Определение объема околоплодных вод .....	292
Показатели индекса амниотической жидкости .....	293
Маловодие .....	295
Многоводие .....	298
Включения в околоплодных водах .....	300
Заболевания пуповины .....	304
Воспаление плодных оболочек .....	315
<b>Глава 16. Преждевременные роды .....</b>	<b>319</b>
Предупреждение преждевременных родов .....	320
Факторы риска .....	320
Опасность преждевременных родов .....	322
Уровень выживаемости недоношенных детей .....	322

Диагностика .....	324
Можно ли продлить беременность .....	325
<b>Глава 17. Мифы об инфекциях .....</b>	<b>334</b>
Человек — экосистема для многих организмов .....	335
Особенности взаимодействия микроорганизмов с человеком .....	336
Понятие о скрытых инфекциях .....	336
Общие понятия об инфекциях, передающихся половым путем .....	337
Эти коварные вирусы .....	339
Простудные инфекции при беременности .....	389
Бактериальные и другие инфекции .....	399
Инфекции мочевыводящих путей и беременность .....	423
<b>Глава 18. Мифы о резус-конflikте .....</b>	<b>430</b>
Несколько слов о группах крови .....	430
Как и почему возникает «конflikт» .....	431
На какие антигены вырабатываются антитела .....	432
Чем опасны антитела? .....	433
Что такое резус-фактор .....	434
Слабый D-фактор .....	435
Как часто может возникать «резус-конflikт» .....	435
Как правильно диагностировать резус-конflikт .....	436
Лечение гемолитической болезни плода .....	438
Профилактика «резус-конflikта» .....	439
Диагностика гемолитической болезни новорожденного .....	441
Групповая сенсибилизация .....	442
<b>Глава 19. Что важно знать будущей матери .....</b>	<b>443</b>
О пользе фолиевой кислоты .....	443
Все о выделениях .....	447
Шевеления плода .....	450
Курение и беременность .....	452
Лекарства и беременность .....	454
Питание и прибавка в весе .....	458
О физических упражнениях .....	466
Несколько слов о клизмах, бритве и шоколаде .....	468
<b>Глава 20. Нормальные роды .....</b>	<b>474</b>
В каком положении рожать легче и быстрее? .....	476
Обезболивание в родах .....	477

Три периода родов .....	484
Эти «страшные» щипцы .....	492
Преждевременный разрыв плодных оболочек .....	494
<b>Глава 21. Тазовое предлежание .....</b>	<b>497</b>
Что надо знать о тазовом предлежании .....	497
Чего боятся врачи и чем опасно тазовое предлежание? .....	499
Как изменить положение плода .....	500
<b>Глава 22. Индукция и стимуляция родов .....</b>	<b>504</b>
Зачем нужна индукция родов .....	504
Когда требуется стимуляция родов .....	507
Понятие о дистоции .....	511
<b>Глава 23. Кесарево сечение .....</b>	<b>514</b>
Делать или не делать .....	514
Роды после кесарева сечения .....	517
<b>Глава 24. Гипоксия и асфиксия плода .....</b>	<b>520</b>
Диагностика гипоксии .....	521
Что предпринять, если обнаружены «признаки» гипоксии? .....	523
Как лечить гипоксию плода .....	524
Что надо знать о гипоксии в родах .....	525
Бальная оценка состояния ребенка .....	527
<b>Глава 25. Переношенная беременность .....</b>	<b>528</b>
Что предпринимают врачи для ускорения родов? .....	529
Что делать вам? .....	530
<b>Глава 26. Многоплодная беременность .....</b>	<b>532</b>
Причины многоплодной беременности .....	532
Двуплодная беременность .....	533
Диагностика двуплодной беременности .....	534
Ведение многоплодной беременности .....	535
<b>Глава 27. Врожденные пороки развития плода .....</b>	<b>537</b>
Что такое порок развития .....	537
Причины возникновения пороков развития .....	538
Распространенные пороки развития .....	539
Трисомии .....	540
Диагностика врожденных пороков развития и хромосомных аномалий .....	541



Распространенные мягкие УЗИ-маркеры .....	542
Профилактика врожденных пороков развития и хромосомных аномалий .....	546
<b>Глава 28. Послеродовой период .....</b>	<b>547</b>
Первый контакт матери с ребенком .....	547
Неприятные ощущения после родов .....	548
Влагалищные выделения после родов .....	549
Лихорадка после родов .....	550
Послеродовые блюзы и депрессия .....	550
Половая жизнь после родов .....	551
Послеродовая контрацепция .....	552
Грудное вскармливание .....	552
Первый визит к врачу после родов .....	558
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	559
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ .....	561
СЛОВАРЬ .....	564
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	570

## Об авторе

**Е**лена Петровна Березовская — врач-исследователь, акушер-гинеколог, учредитель и руководитель Международной Академии Здоровой Жизни (International Academy of Healthy Life) в Торонто (Канада), автор книг, публицист.

Елена Петровна Березовская родилась 3 ноября 1964 года в семье журналиста и писателя Петра Дмитриевича Кочубейника (1925–2000) и учительницы Евдокии Лукьяновны Дядьковой (1929–2017) в г. Городенка Ивано-Франковской области (Украина). В 1976 году семья переехала в Ивано-Франковск.

В 1990 году Елена Петровна с отличием окончила Ивано-Франковский государственный медицинский институт (сейчас Ивано-Франковский государственный медицинский университет). В период с 1990 по 1991 год прошла интернатуру по акушерству и гинекологии в группе усиленной профессиональной подготовки при институте. Также закончила дополнительный факультативный курс английского языка и получила сертификат переводчика медицинской литературы.

В 1992 году Елена Петровна на базе Ивано-Франковского онкологического диспансера прошла курс обучения по онкогинекологии.

В период с 1991 по 1996 год Березовская Е.П. — акушер-гинеколог, заведующая отделением профилактики болезней Ивано-Франковской городской поликлиники № 2.

В конце 1996 года из-за тяжелых финансово-экономических проблем вместе с семьей переехала в Канаду.

С 2002 года, после пересдачи экзаменов и подтверждения диплома, Елена Петровна работает в Mount Sinai Hospital (Торонто, Канада), занимается научно-исследовательской работой при отделениях заболеваний матери и плода и клинических исследований отдела акушерства и гинекологии. За этот период координировала и принимала участие более чем в 50-ти научно-исследовательских проектах, в том числе международных, поддерживая связь с крупными перинатальными центрами мира. Елена Петровна создала двенадцать баз данных по отдельным заболеваниям матери и плода, оперативным внутриутробным вмешательствам, порокам развития плода, которые стали неотъемлемой частью проведения многочисленных клинических исследований ее коллегами

и врачами, проходящими обучение и стажировку на базе отдела акушерства и гинекологии.

В период с 2007 по 2008 год доктор Березовская была членом Research Ethic Board, контролирующего все научно-исследовательские проекты в Mount Sinai Hospital.

Елена Петровна приняла участие в улучшении больничной компьютерной базы данных Astraia, модифицировав до 1000 диагностических кодов по заболеваниям плода и осложнениям беременности в сотрудничестве с детской больницей (The Hospital for Sick Children).

В период с 2006 по 2007 год Елена Петровна была членом Планового комитета проекта Fetal Alert Network (FAN Project, с 2009 года — в составе BORN-Ontario) по выявлению пороков развития плода на базе хирургического отделения региональной детской больницы (The Hospital for Sick Children, Торонто).

Елена Петровна Березовская имеет дополнительные сертификаты в гинекологической онкологии, женской сексологии, репродуктивной медицине, доказательной медицине, альтернативной медицине, нутрициологии. В ее активе также более 200 сертификатов аккредитованных курсов по медицине ведущих медицинских школ Северной Америки, Канады и Европы.

Березовская Е.П. является членом Общества акушеров и гинекологов Канады (SOGC), Украинской медицинской ассоциации Северной Америки (UMANA), Federation of Medical Women of Canada (FMWC).

В 2015 году Елена Петровна учредила и возглавила Международную Академию Здоровой Жизни/International Academy of Healthy Life (Торонто, Канада).

Елена Петровна — автор нескольких книг, в том числе по вопросам женского здоровья. Она активный публицист, проводит семинары и читает лекции в разных странах мира, участвует в теле- и радиопередачах, публикует статьи и интервью в многочисленных популярных изданиях.

# *Предисловие к обновленному изданию*

*Д*орогие друзья!

С момента, когда я начала работу над этой книгой, прошло почти десять лет. Хотя в ходе повторных публикаций этой книги вводились определенные обновления, однако за истекший период времени произошло несколько важных изменений в сфере акушерства в отношении диагностики и лечения некоторых осложнений беременности.

У меня есть важное правило: делиться со своими читателями, слушателями, зрителями новой актуальной информацией. Я провожу много семинаров и вебинаров, меня часто приглашают спикером на разные мероприятия для беременных женщин и планирующих беременность. И я никогда не пользуюсь одними и теми же слайдами. Всегда перед очередным выступлением я просматриваю новые публикации, чтобы предоставить вам свежие и полезные сведения.

Какой должна быть идеальная книга для беременных женщин? Ответ на этот вопрос будет зависеть не от содержания какой-то конкретной книги, а от уровня системы здравоохранения и качества акушерской помощи в целом. В тех регионах, где этот уровень низкий, женщинам приходится искать ответы на многочисленные вопросы, чтобы иметь возможность контролировать степень врачебного вмешательства, качество диагностики и лечения. Но даже в странах, где большинство врачей опирается на современные знания о беременности, женщины сталкиваются с ограниченностью времени приема у врача, когда не хватает времени ни задать вопросы, ни получить на них исчерпывающие ответы. Поиск же информации в Интернете часто чреват получением ложных или не актуальных сведений. Поэтому моя книга получилась мини-учебником по акушерству, который написан доступным для понимания языком. В состоянии беременности периодически пребывают многие женщины, вне зависимости от места своего проживания. Современные знания медицины тоже интернациональны. И, следовательно, моя книга может помочь в любой стране, любом городе или деревне, любой женщине, пожелавшей стать мамой.

Конечно, в одной книге всего не напишешь и не расскажешь. Ваши неиссякающие вопросы на моих социальных страничках говорят о том, что тема беременности обширна и актуальна. Поэтому, если вы не найдете ответ на какой-то важный для себя вопрос, приглашаю вас на свою официальную вебстраницу, где собрано очень много полезной информации.

Хочу поблагодарить всех моих читателей за многочисленные отзывы и пожелания. Ваши слова не только прекрасный и вдохновляющий стимул на создание новых книг, но и повод совершенствовать то, что уже создано. Благодаря вам мой профессионализм писателя, публициста, спикера неизменно возрастает.

Когда-то я не предполагала, что буду возвращаться к этой книге, так как существуют много других медицинских тем, о которых хотелось бы написать. Но благодаря вашей поддержке она стала одной из самых популярных книг о беременности, моим любимым книжным «детищем», в развитие которого хочется вкладывать новые знания, время и труд.

Я учла все ваши пожелания. Приятного чтения!

# Предисловие к первому изданию

**З**дравствуйте, дорогие читатели!

Тема беременности весьма сложна, потому что долгое время таинство рождения, взаимосвязь между матерью и ребенком, возникающая с первого дня зачатия, были загадками не только для женщин и мужчин, не имеющих отношения к медицине, но и для ученых, которые посвятили ей не один десяток лет. В наши дни многие пары задумываются о планировании семьи и рождении детей в довольно позднем возрасте, когда функции детородной системы медленно угасают, поэтому начала интенсивно развиваться отрасль знаний, которая связана с воспроизведением потомства, — репродуктивная медицина (слово «репродукция» буквально означает «воспроизведение»). С одной стороны, это позволило детально изучить многие процессы, происходящие в женском организме, пересмотреть старые, традиционные взгляды на ряд вопросов и получить новые представления о нормальном функционировании женской и мужской репродуктивной системы. С другой — данная отрасль медицины мгновенно превратилась в «фабрику по производству детей» и сколачиванию солидных капиталов, из-за чего сегодня затрачиваются огромные усилия и средства, чтобы влиять на мировоззрение женщин и мужчин, для многих из которых создание потомства искусственным путем становится увлечением, данью моде, подражанием известным персонам, широко рекламирующим своих детей, зачатых «в пробирке».

Одновременно с этим многие супруги, пожелавшие стать родителями в зрелом возрасте, сталкиваются с большим количеством осложнений беременности. Не все они опасны до такой степени, что «хоть караул кричи».

**Акушерство, которое занимается вопросами беременности и ее осложнений, — весьма обширная научная отрасль.** Казалось бы, странно: беременность длится лишь девять месяцев, а чтобы изложить весь объем рассматриваемых акушерами вопросов, нужно создавать целые тома. Мало того, не так давно появился совершенно новый раздел акушерства, точнее, раздел знаний на стыке акушерства, генетики, педиатрии и радиологической диагно-

стики, — перинатология, изучающая заболевания плода. Этой самостоятельной отрасли медицины чуть больше 15 лет.

Очень долго состоянию плода не уделялось должного внимания. Благодаря появлению УЗИ врачи смогли наблюдать за ребенком в период, когда он находится внутри матери. Перинатология начала развиваться настолько интенсивно, что за последние десять лет некоторые ее постулаты уже стали нуждаться в пересмотре и переоценке.

Будучи профессиональным акушером-гинекологом, то есть женским врачом, я уже много лет работаю в этой невероятно интересной и увлекательной сфере. Кроме того, я получаю огромное удовольствие еще и от того, что, как женщина и мать, имею возможность на себе испытать многие достижения данной отрасли. Ведь опыт беременностей, родов, послеродового периода — это то, чего не дано испытать даже самому толковому и известному врачу-мужчине, пусть и специалисту в женских вопросах. Он просто не может прочувствовать, что же это такое — **быть женщиной**. И кому, как не мне, знать, с чем женщины сталкиваются на протяжении жизни — начиная от подросткового возраста, когда наступают первые месячные, и заканчивая климактерическим периодом, когда функция яичников бесповоротно угасает.

Я консультирую многих женщин и мужчин относительно репродуктивного здоровья, помогаю им разобраться с возникшими вопросами и сложностями, а потому часто — практически каждый день — получаю письма и звонки, полные страха и отчаяния.

Среди женщин, особенно беременных, циркулирует немало искусственно созданных страшилок по поводу разных заболеваний. Обычно мифы и слухи сопровождают те области медицины, где имеются серьезные пробелы в подготовке профессиональных кадров, где существует почва для естественных переживаний, волнений, а также там, где трудно проконтролировать качество и объем оказываемой помощи. Именно такой отраслью является акушерство.

**Данная книга написана для того, чтобы вы избавились от переживаний, страхов, волнений и спокойно перенесли беременность, не перегружая свой организм массой ненужных лекарств, ведь беременность не болезнь.** Пусть девять месяцев, пока вы будете вынашивать новую жизнь, зачатую внутри вас, подарят вам немало удивительных, радостных открытий. Зародившаяся жизнь — чудо, которое надо старательно оберегать, но в состоянии стресса этого не сделаешь. Ожидать малыша следует с легким сердцем. И пусть этот непростой путь завершится появлением в вашем доме здорового и счастливого ребенка!

Получить информацию можно разными способами, причем от них во многом зависит, как именно будущая мать воспримет эту информацию. Стоит иметь в