



Евгения Маркова,
Анна Мамонтова, Ольга Рыбакова
@planiruem_vmeste

#ДЕТЯМБИТЬ!

**ВАШ ПУТЬ К СЧАСТЛИВОЙ
БЕРЕМЕННОСТИ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 618.2+159.9

ББК 57.1

Д38

Иллюстрация на обложке *О. Селихиной*

Маркова Е. А., Мамонтова А. Ю., Рыбакова О. И.
Д38 #Детямбыть! / Евгения Маркова, Анна Мамонтова, Ольга Рыбакова. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. — (Мама инстаграма).

978-5-17-117818-5

Быть мамой — настоящее счастье. Но с чего начать планирование беременности? Какие витамины пить? Как высчитать благоприятные дни и как питаться? А что делать, если не получается забеременеть или выносить?.. Попытка за попыткой, бесконечные врачи, клиники и УЗИ, сначала вселяющие надежды, а затем разбивающие их... Как не отчаиваться и продолжить путь к детям? Как справиться с чувством вины и неполноценности? Как отвечать на бестактные вопросы окружения о детях?

Мы — Евгения Маркова, Анна Мамонтова и Ольга Рыбакова — тоже столкнулись с подобными проблемами и справились с ними. Было сложно, но в процессе родился наш первый общий ребенок «Планируем вместе» — первый в мире проект по поддержке женщин на пути к материнству, созданный пациентами и признанный медицинским сообществом! Поддерживая других, мы помогли себе — теперь на троих у нас пятеро детей и тысячи историй благодарных девушек, которые стали мамами. Мы хотим поделиться с вами опытом, знаниями и несокрушимой верой в благоприятный исход, даже если вы думаете, что перепробовали все на свете!

Вашим #Детямбыть!

ВНИМАНИЕ! Книга заряжена на беременность!

УДК 618.2+159.9

ББК 57.1

978-5-17-117818-5

© Маркова Е. А., текст

© Мамонтова А. Ю., текст

© Рыбакова О. И., текст

© Селихина О. В., иллюстрация

© ООО «Издательство АСТ»

Благодарности

Эта книга — часть нашей души, в ней путь трех женщин, которые просто хотели стать мамами. Мы от всего сердца благодарим своих супругов, которые не давали раскиснуть, были неизменным крепким плечом, за их веру в наши семьи.

Наших родителей за поддержку и безусловную любовь. Наших врачей за борьбу, за неудачи и победы.

Нашу Dream Team: Базанова П. А., Горскую О. С., Кузнецову И. А., Гергерт Е. В., Фетисову Ю. А., Мосесову Ю. Е., Ананкова В. А., Маланову Т. Б., Баймурадову С. М., Саакян А. Д., Белоусова Д. М., Гладкову К. А., Звереву А. В., Карапетян Т. Э.

Мы благодарим жизненные трудности, которые подарили нам нашу дружбу, закалили характер и открыли возможность помогать людям.

Мы посвящаем эту книгу нашим детям: Илье, Косте, Ване, Саше и Ксюше. Без вас не было бы ничего. И мы прошли бы этот путь еще тысячу раз, чтобы встретиться с вами.

Введение

Привет! Ты держишь в руках эту книгу — значит, ты мечтаешь стать мамой, поэтому мы от всей души хотим пожелать тебе исполнения заветной мечты!

Мы — три подруги, Аня, Женя и Оля, которые нашли друг друга на пути к деторождению и бесконечно рады, что наши аисты чуть подзадержались, подарив нам бесценный опыт, а главное — нашу крепкую дружбу и возможность помогать другим женщинам и вдохновлять своим примером.

Когда-то в прошлой жизни у нас долго не получалось стать мамами, хоть мы этого хотели всем сердцем и шли к своим целям, несмотря на все преграды. Именно в тот период мы познакомились на тематическом форуме и начали много общаться, быстро смекнув, что мы родственные души. Как-то все так совпало, что и семьи у нас были похожи, и отношение к жизни, и чувство юмора, и понимали мы друг друга с полуслова. Тогда мы много мечтали о том, как изменится наша жизнь, когда мы станем мамами, как мы будем воспитывать наших детей, как вместе будем ездить в отпуск большими семьями. Мы поддерживали друг друга от цикла к циклу, от протокола к протоколу, мы даже синхронно «пролетали» пару раз — было непросто, но вместе с этим было легче справиться, чем раньше, ведь рядом было плечо друга, который понимает все, что с тобой происходит, потому что сам переживает то же самое.

В определенный момент мы поняли, что накопили серьезный «репродуктивный» багаж и хотим делиться своими знаниями и помогать женщинам, которые только в начале пути. На чужих ошибках не учатся? Мы не согласны, нам хотелось рассказать о своих, чтобы кому-то эта информация помогла сократить путь к детям. И, конечно же, мы сами тоже нуждались в поддержке.

И у нас получилось! Сначала появился наш первый выстрадавший ребенок — единственный в мире проект по поддержке женщин на пути к материнству, созданный пациентами на платформе Instagram и признанный медицинским сообществом — **@planiruem_vmeste**. Это наш тайный женский круг, в котором происходят удивительные вещи, в котором появляются дети, в котором для тебя всегда найдутся нужные слова и миллион вдохновляющих примеров. Спустя год после создания нашего блога начались самые настоящие чудеса, мы поняли, что такое женская энергия и как все это работает. В апреле забеременела Оля, в июне — Аня, а через месяц — Женья! После чего на свет появились наши, как мы их называем, пятерняшки!

Все сбылось! И теперь мы взаправду ездим в отпуск большими семьями, и наша дети уже настоящая банда! А наш первенец **@planiruem_vmeste** продолжает расти, даря женщинам уверенность в том, что #детямбыть и что дорогу осилит идущий.

Мы так гордимся нашим проектом! В рубриках блога проводят консультации лучшие врачи нашей страны, рабо-

тающие в области женского здоровья и ЭКО, а наши тематические мероприятия, репродуктивные конференции, дни открытых дверей в клиниках ВРТ и встречи с подписчицами проходят по всей России — от Владивостока и до Калининграда.

В этой книге мы постарались собрать всю самую полезную информацию о планировании беременности (как естественной, так и ЭКО), разложить все по полочкам и поделиться своим опытом. Мы хотим поддержать каждую из вас. Мы знаем: этот путь непростой как физически, так и морально, поэтому в нашей книге наравне с разделом о физиологии большое внимание уделяется психологии планирования. И нет, мы не врачи, мы опытные пациенты, которые прошли многое сами, еще больше узнали из историй наших подписчиц и из первых уст от врачей. Мы точно знаем, что работает, а что — нет. И в этой книге мы все расскажем.

Мы поделимся с тобой всеми секретами, дадим практические упражнения и вдохновим счастливыми историями успеха. А еще мы будем ждать твою счастливую историю и с удовольствием опубликуем ее в **@planiruem_vmeste**, чтобы еще раз сказать — #детямбыть!

Никогда не переставай верить в себя и своих будущих сыновей или дочек! Они рядом. Они тебя уже выбрали. Момент встречи не за горами. Пусть аисты летят быстрее ветра с самыми драгоценными подарками.

Часть 1.

**НАШИ
ИСТОРИИ**



Давайте познакомимся ближе! Мы расскажем свои истории. Нам часто говорят: «Вот, девочки, вы такие сильные, а я не такая». Это не так, мы самые обычные, но иногда, чтобы дойти до цели, нужно просто делать шаги. И вы делайте.

История Жени

Я нечасто прокручиваю свой путь в голове, но всегда с благодарностью. Я хочу написать свою историю, чтобы поддержать всех, к кому дети не пришли сразу, по щучьему велению. Мой путь к #детямбыть занял 6 лет. Много это или мало — сказать трудно, но моя история — доказательство того, что дорогу осилит идущий!

Итак... Все началось в 2011 году, когда мы с мужем решили, что наконец-то готовы стать родителями. До этого о детях не думали: работа, бизнес, ипотека, путешествия и ремонты — вот что занимало наши мысли. Зачем торопиться? «Мы здоровы, все обязательно получится с первого раза», — были уверены мы.

После нескольких месяцев неудачных попыток решили проверить: все хорошо. Я подключила тесты на овуляцию,

но каждый цикл начинался как по часам. В один момент возникли сильные боли, практически до потери сознания, я побежала на УЗИ, где у меня диагностировали огромную кисту яичника и направили на операцию. Яичник удалось сохранить, правда, остался лишь маленький кусочек: киста была внушительного размера. Заодно проверили трубы и все женские органы — претензий к ним не было.

Еще полгода мне надо было принимать оральные контрацептивы, а дальше — в путь! «Забеременеть на отказе от таблеток — это же раз плюнуть!» — думала я. Но чуда не произошло. Все вокруг активно беременели и рожали, а я только и смотрела на пустые тесты. В голове стали крутиться мысли: «За что мне все это? Почему я?» Было такое, что плакала с очередным циклом, но быстро брала себя в руки, поддержка близких придавала сил.

С конца 2012 года начались мои походы по врачам: гормоны, анализы, обследования... Подруги округляли глаза, когда я сыпала терминами: пайпель, ГСГ, бесчисленные пробы с кровью и куча денег. А главное, итог — все идеально. Бесплодие неясного генеза. Коварный диагноз. Ты вроде радуешься каждому новому положительному результату, но при этом все дальше и дальше от причины бесплодия.

Через год врач развела руками и отправила на ЭКО. Ох, как я рыдала, казалось, что это приговор.

Оформила квоту и поехала с мужем отдыхать с мыслью, как обычно, что это последний отпуск перед беременностью.

К слову, отдохнули мы еще не раз. Мне казалось, что ЭКО — это гарант. Я пропускала мимо ушей рассказы про неудачные попытки, не углублялась в это. Наверное, у девочек что-то не так, а мы со своим «неясным генезом» сразу выстрелим! Вернувшись из отпуска, начали активную подготовку. Задать вопросы на приеме у врача не приветствовалось. Прием длился несколько минут, один раз я выскочила из кабинета, заправив юбку в колготки. Когда я заикнулась, что, мол, читала на эту тему, меня резко оборвали: «Идите лечиться в интернет». Спорить не стала, я привыкла верить врачам.

В апреле 2014-го вступила в свой первый протокол ЭКО. Сначала меня ввели в искусственный климакс, и я ощутила все его прелести: адские приливы, плохое настроение. Добавилось и то, что я умудрилась заболеть страшной ангиной. В общем, к стимуляции подошла очень слабой, после смены трех видов антибиотиков, но протокол не перенесли: в этой клинике «отрабатывали квоты». На пункции взяли 17 яйцеклеток. Связи с врачом не было, чувствовала я себя крайне плохо, поэтому полезла «лечиться в интернет». Опытные девочки подсказали, что у меня развивается синдром гиперстимуляции, живот болел, был раздут, начались признаки цистита. На третьи сутки в полусогнутом состоянии приехала в клинику, где меня ошаршили новостью: получилось всего два эмбриона среднего качества, их и перенесут. Все остальные эмбрионы погибли. На 14-й день сдала кровь на ХГЧ — пролет! Беременность не наступила. Помню, что в момент получения анализа у нас были

гости, а я пила сок. И помню вкус того вина, которое налила себе в бокал после прочтения письма. И возмущенный взгляд мужа: «Тебе же нельзя». А потом он все понял.

На разбор я приехала уже к другому врачу, моя ушла в декрет.

Через три месяца я вступила во второй длинный протокол, на третьи сутки у нас получилось шесть отличных эмбрионов, как заверила меня доктор. Я сдала кровь на прогестерон перед пункцией, он зашкаливал, но врач уговорила на перенос. Опять же тут так было принято. Двух эмбрионов мне перенесли, остальные ушли в «заморозку». На десятый день цикла получила результат — пролет. В тот момент я была на выставке, которую сама организовывала. Помню, как улыбалась и продолжала работать. Как ехала в метро с горячими глазами, продолжая решать вопросы. И только увидев дома мужа, начала страшно рыдать.

Потом, правда, собралась, меня же ждали четыре прекрасных эмбриона! Однако на УЗИ вдруг «нашелся» полип! Третий наркоз за год и операция. В новом цикле опять плохая новость — полип на месте, и снова наркоз, уже четвертый, и опять операция. Затем начались проблемы с эндометрием, он не рос больше 5-6 мм — о том, чтобы забрать «детей», не было и речи. Зима 2015 года запомнилась только бегом по врачам, кучей работы и постоянной усталостью.

Я пробовала все: гирудотерапию, остеопата, гомеопатию, озонотерапию, фитотерапию, ананасы, тыкву, шалфей, игло-

рефлексотерапию, качала пресс для усиления кровотока в области малого таза. В новом цикле на больших дозах таблеток эндометрий рос неважно, но врач все равно пригласила на перенос. Из четырех размороженных эмбрионов до пятых суток дорос только один, да и он немного отставал по нормам. В этой клинике таким эмбрионам не давали шанса, перенос отменили. И тут моя вера пропала. Я поняла, что ничего нового в этой клинике уже не будет, я заказала эмбриовыписку и записалась сразу на несколько приемов в новые клиники...

После всего случившегося душевных сил у меня уже не было. Масла в огонь подлил первичный прием в одной клинике, где мне предложили суррогатную маму. Вышла, и у меня подкосились ноги. Упала в грязь прямо в шубе. Муж поднимал меня, успокаивал: «Все будет хорошо!» Зашла на форум и увидела набор в группу психологической поддержки. Полтора месяца еженедельных встреч мне очень помогли, я поняла, что не одна. Одним из заданий, которые мы делали, было описание своей книги жизни. Я рассказала, что это был бы онлайн-дневник, где женщины могли бы общаться и оперативно получать информацию и поддержку. Так возникла первая прозрачная идея создания сообщества **@planiruem_vmeste**.

Я продолжила ходить по врачам в проверенных клиниках, на одной из них решила остановиться. Думала уже вступить в протокол, но в марте был объявлен конкурс на бесплатное ЭКО в клинику, которую я тоже рассматривала как приоритетную, заполнила анкету. Но в протокол все же вступила

в другой клинике, в то время я находилась в какой-то гонке. Снова стимуляция, пункция, эмбрионы в заморозке, но к переносу я дойти не могла, эндометрий не рос! В итоге решено было все же его провести, но... очередной пролет. Я начала усиленно заниматься здоровьем: во-первых, наконец-то сделала доплер сосудов матки, который показал просто нулевой кровоток! И тут новость: я выиграла конкурс — бесплатный протокол в одной из лучших клиник России. Я попала к новому врачу Г., для которой мой сложный случай не показался страшным. В этот раз у меня все было иначе: поменялся препарат для стимуляции, на пункции получили 14 клеток, я была на постоянной связи с эмбриологом, на пятый день вышли четыре эмбриона отличного качества, мои первые отличники! Я была просто в шоке! Сразу перенести их нельзя было — прогестерон опять зашкаливал. Хорошо, что в этой клинике на это обратили внимание и отправили восстанавливаться. В декабре 2015 года состоялся очередной перенос. Этот пролет дался мне довольно тяжело, потому что подготовка была колоссальной: два курса физиотерапии, курс гирудотерапии, всего и не упомнить. Я так устала, что решила взять тайм-аут в «детском» вопросе.

В этот момент моя врач ушла в декрет. Вообще это какая-то мистика, но все мои врачи уходили рано или поздно в декрет!

А я записалась на прием к главному репродуктологу клиники доктору Б., который берется за самые сложные случаи.

На приеме он внимательно изучил мою историю, ответил на многочисленные вопросы, но самое главное — воодушевил: «Посмотрите на себя! Вы молодая и красивая женщина, устанете еще рожать! Когда точно произойдет — этого никто не знает. Отдыхайте и приходите, будем работать». В мае я почувствовала в себе силы идти вперед, меня ждали два криоэмбриончика. В протокол не получалось вступить пару месяцев: то плохо рос эндометрий, а то вдруг вроде все шло прекрасно, но Б. сказал: «Не в этом цикле». Не довериться интуиции такого врача я не могла, хотя и расстроилась. За это время я прошла курс гинекологического массажа, и 22 июля 2016 года случился перенос. Уже 1 августа я увидела впервые в своей жизни две полоски и... конечно, начала плакать, а через час получила ХГЧ 271! Сразу трехзначный — после кучи пустых анализов за пять лет планирования! Написала маме, что последний раз такой счастливый день у меня был, когда в детстве мне купили собаку! Потом ХГЧ дико рос, все твердили про двойню, но на УЗИ услышали одно сердце.

А потом я пришла на прием. Лежу на УЗИ, врач говорит: «Вот один прекрасный человек у нас. А вот и второй — не менее прекрасный!» Я поверить не могла: «Павел Александрович, смотрите лучше!» Он мне: «Женя, смотрите сами, их двое». Дальше я молчала, от наштаыря отказалась. В конце приема спросила: «Когда теперь приходиться?»

«Никогда. Вы глубоко беременная женщина. Вам теперь не ко мне!»