

**Натисніть тут, щоб
купити книгу на сайті
або замовляйте за телефоном:
(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,
(066) 727-17-62**

ПЕРЕДМОВА

■ Три книги в одній

Як складно постійно боротися за щастя називатися мамою! Проходити нескінченні огляди, обстеження, процедури. Бачити в очах рідних і знайомих при зустрічі німе запитання: «Ну як? Вийшло?!» Жити кожного місяця у напруженні: «Одна смужка чи дві?» Усе своє життя підлаштовувати і кроїти під крапельниці, аналізи, консультації, принизливі й болісні процедури, ліки, а інтимні стосунки розділяти не лише з чоловіком, а й з лікарем, який, мов Бог, вирішує, коли можна, а коли не можна. Боятися, що чоловік піде до іншої жінки, яка зможе народити йому дітей. Лякатися власних негативних емоцій щодо чужих вагітностей і дітей. Здрагати від крику сусідського малюка: «Мамо!» Потайки від усіх переглядати інформацію про прийомних дітей в Інтернеті. Сподіватися, втрачати надію і знову збиратися із силами для нової спроби. Зовсім заплутатися і не знати, чи можна комусь вірити.

Насамперед ця книга адресована саме вам — жінкам, які прагнуть материнства, але поки що зазнають невдач на цьому шляху. Жінкам, що страждають на безпліддя і невиношування вагітності.

Зараз ви тримаєте у руках не одну книгу, а відразу три! Перед вами під однією обкладинкою — медичні причини безпліддя, психологічні аспекти репродуктивних порушень та яскрава і жива історія героїні, котра досягла щасливого материнства, незважаючи на всі труднощі та переживання, які їй довелося подолати за декілька років безпліддя. Також у цьому виданні ви знайдете багато практичних порад та рекомендацій.

Для вас над цією книгою працювали я, К.О. Істратова (автор і психолог), Н.А. Бовіна (к.м.н. *, лікар акушер-гінеколог), Л.Л. Баз (к.п.н. **, старший науковий співробітник Центру психічного здоров'я РАМН), Ю.Я. Кузнецький (д.м.н. ***, професор, лікар уролог-андролог). Ви можете бути упевнені в нашому досвіді роботи, а також у співпереживанні й бажанні допомогти!

У пропонуваному виданні ми спробували роз'яснити вам можливі причини безпліддя, структурувати інформацію про цю проблему, а головне — показати, що *безпліддя не є вироком!* Багато жінок, отримуючи комплексну медико-психологічну допомогу, можуть народити малюка. За науковими даними, результати такої спільної роботи свідчать про доцільність і взаємодоповнюваність психотерапевтичних і медичних підходів у допомозі жінкам з репродуктивними порушеннями.

Якщо ви вже шукали на книжкових полицях схожу літературу, то, швидше за все, переконалися, що книг на таку важливу та актуальну сьогодні тему практично немає.

Для вашої зручності у цьому виданні ви знайдете як теоретичну інформацію про безпліддя, яка дозволить вам багато що зрозуміти, зробити власні висновки, так і практичні рекомендації, дотримання яких допоможе впоратися з психологічними труднощами.

Сподіваємося, що ця книга стане вашим справжнім помічником на стежинах пізнання себе і розуміння проблеми жіночого безпліддя, а комплексна медико-психологічна терапія допоможе досягти бажаного — СТАТИ МАМОЮ!

* К.м.н. — кандидат медичних наук.

** К.п.н. — кандидат психологічних наук.

*** Д.м.н. — доктор медичних наук.

Розслабляємося та відпочиваємо

Досить приємною повинна стати для вас ось така методика. Приділяйте їй 30 хвилин щодня. Постарайтеся зробити так, щоб у цей час вас ніхто не турбував. Пригасіть світло, влаштуйтеся зручніше напівлежачи в кріслі або лежачи на дивані, заплющте очі.

Вправа 1

Зверніть увагу на своє *дихання*. Як ви робите вдих і видих? Нікуди не кваптеся. Вдих і повільний видих. Вдих і повільний видих.

Вправа 2

Нехай ваш внутрішній погляд звернеться до ваших *стоп*. Відчуйте їх і постарайтеся повністю розслабити. Ліву і праву. Поступово вони стануть теплішими і важчими. Звертайте увагу лише на них. Вдих і видих. Дихайте спокійно та розслаблено. Ніщо не повинно відволікати вас від процесу.

Вправа 3

Коли ваші ступні поважчали і розслабилися, «підійміться трохи вище» і зверніть свій внутрішній погляд на *гомілки*. Виконайте з ними те саме. Нехай вони розслабляться і відпочинуть. Поступово вони стануть теплішими і важчими. Звертайте увагу лише на них. Вдих і видих. Дихайте спокійно та розслаблено. Ніщо не повинно відволікати вас від процесу.

Вправа 4

Перемістіть свій внутрішній погляд ще вище. Поверхня *стегон* теплішає і важчає, вони приємно розслабляються під вашим поглядом.

Перш ніж перейти далі, зверніть увагу на усі ноги взагалі, починаючи із стоп і закінчуючи стегнами. Вдих і видих. Дихайте спокійно та розслаблено. Ніщо не повинно відволікати вас від процесу. Відчувайте, як приємно розслаблятися!

Вправа 5

Тепер беріться до рук. Зверніть увагу на свої *кисті*. Переконайтеся, що вони не стиснуті, а розслаблено звисають із билець крісла. Поступово в них з'явиться приємне тепло. Не відволікайтеся. Дихайте спокійно та розслаблено.

Вправа 6

Зверніть свою увагу на всі руки цілком. Нехай від кистей тепло повільно переходить на *передпліччя* та *плечі*. Відчуйте приємне розслаблення. Дихайте спокійно та розслаблено. Ніщо не повинно відволікати вас від процесу.

Вправа 7

Тепер усуньте напруження в м'язах *живота* і *спини*. Зверніть увагу на свій хребет. Шия і плечі розслаблені. Дихайте рівно та спокійно. Відчувайте, яке приємне розслаблення. Відпочивайте, ніщо не повинно відволікати вас.

Вправа 8

Сконцентруйте увагу на м'язах *голови* та *обличчя*. Лоб не морщиться і не хмуриться. Очі та щоки розслаблені. Не забувайте про губи. Зуби не стиснуті, щелепи розслаблені. Голова ніби важчає. Дихання спокійне та глибоке. Ви відпочиваєте.

Вправа 9

Якщо якісь *думки* ще «крутяться» у голові, заважаючи вам, спокійно постежте за ними. Не сердьтеся, не засмучуйтеся, ви — спостерігач. Потім спробуйте уявити, як на кожному видиху якась конкретна думка (чи турбота) виходить із вашої голови і відлітає далеко-далеко. Від цього стає ще приємніше та спокійніше.

Ніщо більше не заважає вам відпочивати і розслаблятися. Ви дихаєте рівно та спокійно. Ви у напівдрімотному розслабленому стані. Вам тепло, затишно, легко та радісно у цьому розслабленні.

Побудьте у ньому стільки, скільки необхідно вашому тілу. Воно саме підкаже вам це. Зазвичай на цю вправу вимагається близько 30 хвилин. Але ви робіть її стільки, скільки потрібно саме вам. До речі, необхідність у такому відпочинку і розслабленні може змінюватися у різні дні. Зазначу, що на початку освоєння цієї методики вам буде потрібно дещо більше часу, оскільки не усі частини тіла «відразу будуть вас слухатися». Не засмучуйтеся! З часом ви зможете розслаблятися дуже і дуже швидко та якісно!

Вправа 10

Для виходу з розслаблення зробіть глибокий вдих і видих тричі. Розплющіть очі. Відчуйте усі м'язи у тій же послідовності, поверніть ними і повільно сядьте, а потім підійміться. Потягніться й усміхніться!

✓ *Не варто відразу після переїзду намагатися компенсувати дитині все те, чого, на вашу думку, їй бракувало. Часто прийомні батьки, забравши малюка із дитячого будинку, будують графік культурних походів на місяць вперед, а дитячу кімнату завалюють горами іграшок. Не варто квапитися з цим. Щоденні походи в театр, філармонію і цирк, швидше, навпаки, можуть відвернути неадаптовану до звичайного сімейного життя дитину від набуття культурного досвіду. Іграшки, комп'ютер, телефон, програвач, одяг краще купувати разом з дитиною, поступово. Зрозуміло, що батькам захочеться дати цьому малюкові все і навіть більше, але не слід забувати, що до переїзду у свій новий дім він був позбавлений практично усього.*

✓ *Те саме можна сказати і про харчування дитини. Ви, напевно, знаєте, що людині, яка голодувала кілька тижнів, не пропонують відразу наїстися усього, оскільки таке ставлення до організму може спричинити серйозні порушення в його роботі. Зрозуміло, що прийомний малюк не голодував в інтернаті або у будинку малятка, але навряд чи він їв досхочу і вже точно не бачив усіх тих страв, які ви зможете йому запропонувати. *Вводьте нову їжу поступово*, дотримуючись спочатку графіка і страв, звичних для малюка.*

✓ *Коли в сім'ї трапляється поповнення, усі родичі і приятелі вважають за потрібне приїхати у гості з подарунками для знайомства. Нехай їхні помисли і хороші, але *захистіть на перших порах прийомну дитину від таких зустрічей*. Дайте їй можливість звикнути до вас і нового дому, тоді при зустрічі з вашими близькими вона почуватиметься набагато упевненіше та комфортніше.*

✓ *Батькам зазвичай відразу хочеться оцінити знання й уміння дитини, щоб почати її різнобічний розвиток і навчання. Не думайте, що вже втрачено багато часу і, значить, потрібно відразу навантажувати малюка розвиваючими і навчальними програмами. Доки він не адаптувався у нових умовах, жодна «діагностика» не покаже його істинних знань та умінь, а *посилене навчання усього нового в такий період може дати зворотні результати*.*

✓ Як бачите, у перші дні й тижні після переїзду дитини з дитячого будинку червоною ниткою проходить **помірність в усьому**. Можна і треба усе, але тільки поступово і лише за бажанням дитини!

✓ Основне я залишила наостанок. Природно, малюк з дитячого будинку з народження (а можливо, з внутрішньоутробного життя) був позбавлений найголовнішого — материнської любові. Деякі немовлята навіть помирають від емоційної депривації*, не в змозі пережити і «повірити» у втрату мами, впоратися зі своєю непотрібністю найближчій людині, а значить, і всьому світу. Тому найбільше прийомному малюкові потрібні тепло та затишок, він відчуває необхідність бути комусь потрібним, йому хочеться, щоб його хтось любив. Вам може здатися, що ваші ласки не потрібні дитині, що вона не реагує на них. Не звертайте на це уваги, просто сам малюк ще не вміє відчувати і показувати свою емоційну прихильність. З часом усе стане на свої місця, головне, створіть у домі стабільну атмосферу тепла й любові.

* *Емоційна депривація* — це позбавлення малюка теплих інтимних стосунків любові зі значущим дорослим (мамою).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аммон Г. Психосоматическая терапия. — Спб., 2000.
2. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина. — М., 1999.
3. Добряков В.І. Перинатальная психология. — Спб., 2011.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. — Самара, 2006.
5. Филиппова Г.Г. Материнство: сравнительно-психологический подход. // Психологический журнал. 1999. №5. С. 81–88.
6. Филиппова Г.Г. Психологические проблемы при нарушениях репродуктивной функции у женщин. // Материалы Интернет-конференции «Психология и семья». Белорус. гос. пед. ун-т. 2005.
7. Фромм Э. Искусство любить. — Спб., 2008.
8. Эльячефф К., Эйниш Н. Дочки-матери. Третий лишний? — М., 2008.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА. Три книги в одній.....	3
Розділ 1. МОЖЛИВІ МЕДИЧНІ ПРИЧИНИ БЕЗПЛІДДЯ	7
Анатомія жіночої статеві сфери	7
Фізіологія жіночої статеві системи	12
Менструація.....	13
Фолікулярна, або проліферативна, фаза менструального циклу.....	14
Овуляція.....	14
Лютеїнова, або секреторна, фаза менструального циклу.....	15
Процес зачаття	16
Безпліддя з медичної точки зору	20
Визначення безпліддя.....	20
Класифікація безпліддя.....	22
Практичні поради.....	24
<i>Як обрати лікаря?</i>	24
Трубно-перитонеальний фактор безпліддя	29
Причини формування спайок.....	29
Діагностика і лікування трубно-перитонеального фактора безпліддя.....	30
<i>Гістеросальпінгографія</i>	30
<i>Гідросонографія</i>	31
<i>Лапароскопія (діагностична)</i>	31
<i>Обстеження на урогенітальні інфекції</i>	33
Ендокринний фактор безпліддя	35
Гормональні причини безпліддя.....	35
Діагностика ендокринного фактора безпліддя.....	36
<i>Тест на овуляцію</i>	37

<i>Вимірювання базальної температури тіла і складання графіків</i>	39
<i>Ультразвуковий моніторинг росту фолікулів</i>	43
<i>Визначення рівня гормонів крові</i>	44
Лікування ендокринного фактора безпліддя	45
<i>Гормональне лікування</i>	45
<i>Оперативне втручання</i>	45
Матковий фактор безпліддя	47
Патології матки	47
Діагностика маткового фактора безпліддя.....	48
<i>УЗД органів малого таза</i>	48
<i>Гістероскопія</i>	49
Лікування маткового фактора безпліддя.....	49
Практичні поради	51
<i>Лікування через Інтернет, або Подаруйте мені фікус</i>	51
Імунологічний фактор безпліддя	54
Діагностика імунологічного фактора безпліддя	56
<i>Дослідження крові на наявність антиспермальних антитіл</i>	56
<i>Дослідження партнерів на генетичну сумісність</i>	56
<i>Посткоїтальний тест (проба Шуварського)</i>	57
Лікування імунологічного фактора безпліддя	58
Ендометриоз-асоційований фактор безпліддя	59
Ендометриоз	59
Діагностика і лікування ендометриоз-асоційованого фактора безпліддя.....	61
Чоловічий фактор безпліддя	64
Головні причини чоловічого безпліддя.....	64
З чого починати обстеження чоловікові.....	67
<i>Як правильно підготуватися і здати спермограму?</i>	67

Що може погіршити якість сперми	69
Лікування чоловічого безпліддя.....	70
Практичні поради	71
<i>Диво? Так!</i>	71
Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ БЕЗПЛІДДЯ.....	73
Як це буває, або Деякі механізми розвитку психосоматичних розладів	73
Соматопсихологія і психосоматика	73
Психологічні захисні механізми	76
<i>Витіснення</i>	77
<i>Заперечення</i>	79
<i>Раціоналізація</i>	81
<i>Реактивне утворення</i>	82
<i>Проекція</i>	82
<i>Заміщення</i>	84
<i>Регресія</i>	84
<i>Сублімація</i>	85
Деякі моделі розвитку психосоматичних розладів.....	86
Практичні поради	95
<i>Навіщо нам психолог? Нам психолог не потрібен!</i>	95
Психологічні особливості жінок із діагнозом «безпліддя»	101
Психологічна готовність до материнства.....	102
Основні варіанти психологічних особливостей жінок із діагнозом «безпліддя»	105
Деякі риси та особистісні якості жінок із діагнозом «безпліддя»	106
Практичні поради	108
<i>Напружуємося, щоб розслабитися</i>	108
<i>Розслабляємося та відпочиваємо</i>	112
<i>Спокій у думках</i>	114

<i>Полінуватися чи попрацювати?</i>	115
<i>Проганяємо депресивний настрій</i>	118
<i>Побачення з собою</i>	123
Мотивація до народження дитини	126
Материнство — це інстинкт?	127
Навіщо нам діти?	128
Неадекватна мотивація і безпліддя.....	130
Неадекватна мотивація і взаємини з дитиною.....	131
Матерями не народжуються.....	132
Практичні поради	133
<i>Дивимося кіно про... себе</i>	133
<i>Поговоримо?</i>	138
Взаємини з власною матір'ю	141
Усі ми родом із дитинства.....	141
Як усе починається	142
Мати і дочка	144
Типи матерів та їхній вплив на дочок.....	146
<i>«МАТИ більше, ніж жінка»</i>	146
<i>«ЖІНКА більше, ніж мати»</i>	147
<i>«Не мати, не жінка»</i>	148
<i>«Екстремальні матері»</i>	149
Практичні поради	151
<i>Холодно! Тепліше, ще тепліше, гаряче!</i> <i>(Пошук внутрішнього конфлікту)</i>	151
Психоемоційне неблагополуччя	162
Що таке стрес і як він на нас впливає	162
Стрес і безпліддя.....	165
Практичні поради	166
<i>Чарівний колодязь</i>	166
<i>Спробуймо жити дружно! (Усвідомлення і прийняття конфліктних частин)</i>	169

Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ БЕЗПЛІДДЯ	174
Зміни психоемоційного стану жінки	175
Стрес	175
Депресія	176
Страхи	179
Зміни особистісних особливостей	180
Практичні поради	181
<i>А що мені потрібно? (Досягнення неусвідомлених потреб)</i>	181
Взаємини з чоловіком і навколишнім світом	188
З чим стикається пара з безпліддям	188
Ізоляція від суспільства	191
Стадії розвитку сім'ї та стосунки в парі	192
Практичні поради	194
<i>Здрастуй, Я!</i>	195
<i>Я так поводжуся?</i>	202
<i>Я змінююся</i>	207
<i>Краще за усі таблетки</i>	210
ЗАМІСТЬ ПІСЛЯМОВИ	216
ДОДАТОК	218
Використання допоміжних репродуктивних технологій	218
Сурогатне материнство	220
Прийомний малюк	221
Список використаної літератури	226