Автор: http://www.jlady.ru/
29.06.2012 08:32 - Обновлено 16.05.2018 11:48



Рождение ребенка – самое важное событие, которое может произойти в жизни женщины . Но к несчастью , далеко не каждая беременность , даже самая желанная , заканчивается этим радостным событием . И одна из опасностей , которые подстерегают будущую маму – это замершая беременность . Шок, боль , отчаяние

–
эмоции
женщины
вполне
понятны
и
естественны
.

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Базальная температура при беременности – вопросы и ответы

Однако время идет, первое потрясение проходит и после замершей беременности па
ра
начинает
задаваться
различными
вопросами
.
Почему
это
произошло
, как
избежать
повторения
трагедии
, и
прочими
. В том
числе
, и
когда
можно
беременеть

после
замершей
беременности
?

Но , как говорится , театр начинается с вешалки . И мы начнем разговор с само
го на
чала
. Что
же
такое
замершая
беременность
и
почему
такое
происходит
?
Если
не
вдаваться
в
медицинские
термины
,
замершую
беременность
можно
охарактеризовать
как,
прекращение
развития
зародыша
.

Чаще всего замирание беременности происходит в первые три месяца беременности.
Однако
врачам
известны
случаи
,
когда

беременность
замирала
и
на
очень
поздних
сроках
–
за
несколько
недель
до
предполагаемой
даты
родов
.
Но
, к
счастью
, это
происходит
очень
и
очень
редко
.
Врачи
достоверно
установили
, что
наиболее
опасными
для
крохи
являются
3 и 4, 8 и 11, а
также
16-18
недели
беременности
. А
самый
опасный
период
– это
именно

8
неделя
беременности
,
во
время
которой
у
крохи
формируются
все
жизненно
важные
органы
.
После
этого
периода
опасность
замершей
беременности
снижается
в
разы
.

Причины замершей беременности

После того, как трагедия случилась, всех женщин мучает один и тот же вопрос – поч
ему
?
Почему
это
случилось
и кто в
этом
виноват
?
На
самом
деле
достоверно
установить
,

почему
замерла
беременность
, в
большинстве
случаев
врачам
так и
не
удается
.
Особенно
если
после
этого
прошло
значительное
время
.
Однако
они все
же
выделяют
несколько
основных
причин
:

- Генетические нарушения

Иногда природа ошибается и дает сбой. И у совершенно здоровых родителей кроха о
бладает
какой-либо
серьезной
генетической
патологией
.
Но
в

большинстве
подобных
случаев
природа
сразу
же
спохватывается
и
торопится
исправить
свою
оплошность
. В
результате
беременность
после
этого
просто
прекращает
развиваться
.

- Гормональные нарушения

Вторая по распространенности причина замершей беременности – это нарушение гор
монального
фона
в
организме
женщины
. Как
правило
, это
происходит
в том
случае
,
если
наблюдается
нехватка
эстрогена
или
прогестерона

. Или в том случае, если в организме женщины повышен уровень андрогенов – мужских половых гормонов. Поэтому после замершей беременности в обязательном порядке нужно сдать анализ на гормоны.

- Инфекционные заболевания

Далее следуют различные инфекционные заболевания. Будущей маме вообще не стоит болеть, даже простудными заболеваниями, не говоря уж о более серьезных. А самыми опасными инфекциями является краснуха, грипп и цитомегаловирус. Нельзя также

забывать и о болезнях,
которые
передаются половым путем. Причиной
замершей
беременности
могут стать: гонорея, микоплазмоз, хламидиоз и пр.

- Искусственное оплодотворение

Многочисленные исследования показали, что беременность, которая наступила в результате ЭКО , подвергается гораздо большему риску. Поэтому подобные будущие мамочки должны быть особенно внимательными к своему состоянию.

- Вредные привычки

Будущему малышу угрожают все вредные привычки мамы – употребление наркотиков, курение, алкогольные напитки. Причем не стоит слушать «доброжелателей», которые утверждают, что 50 грамм красного вина ничего, кроме пользы, не принесут. Любой алкоголь в любых количествах весьма опасен для развивающегося зародыша.

Что делать дальше?

Итак, замершая беременность позади. Что же делать дальше, после нее? Конечно же, не отчаиваться, а готовиться к наступлению следующей беременности. Причем начинать эту подготовку нужно сразу же после замершей беременности. Попросите врача, чтобы погибшее плодное яйцо или зародыш был отправлен на микроскопическое исследование. Подобное исследование позволяет установить, была ли у малыша какая-либо генетическая патология, которая и могла послужить причиной замершей беременности. После этого многое станет яснее.

Все врачи в один голос советуют не планировать наступление беременности ранее, чем через 6 месяцев после чистки. Причем не стоит повторять ошибку большинства пар, попавших в подобную ситуацию – не начинайте полное обследование немедленно же, после выписки из больницы. Отдохните, дайте отдохнуть своему организму, придите в себя – как минимум на три месяца забудьте о существовании врача-гинеколога.

Но ни в коем случае не забывайте о необходимости предохраняться. Во-первых, ваш организм должен восстановиться после неудачной беременности. А во-вторых, причина, по которой замерла предыдущая беременность, так и остается невыясненной. А значит, шанс повторения истории по-прежнему остается.

И очень важно учитывать психологическое состояние женщины. Очень часто несостоявшаяся мама после замершей беременности поддается отчаянию и даже впадает в депрессию. И это вполне естественно – ведь женщина потеряла самое дорогое, что у нее есть. Ее малыша. Ни в коем случае нельзя планировать новую беременность после этого несчастья до тех пор, пока женщина не почувствует, что она морально готова к этому важному шагу. Ни в коем случае нельзя планировать беременность под давлением окружающих, либо просто потому, что время пришло.

Не держите свои эмоции в себе – говорите о них. Поговорите с мужем, объясните ему свои чувства – наверняка, таким образом ему будет гораздо проще понять, что происходит с вами, почему вы стали такой раздражительной и нервной. Поговорите с мамой или подругой – их слова наверняка поддержат вас.

Как правило, большинству женщин после подобных разговоров становится гораздо легче. Если через два – три месяца ваше психологическое состояние не улучшится, не стесняйтесь – обратитесь к психологу. В противном случае ситуация будет только ухудшаться. И чем все закончится – трудно предсказать.

Обследование во время планирования беременности

Итак, вы психологически готовы, пришли в себя после неудачной беременности и начинаете задумываться о новой попытке? Поздравляем, настало время действовать. И первое, что должны сделать потенциальные родители – это пройти полное обследование. Причем учтите – после замершей беременности обследовать необходимо обоих родителей. Хотя папе с мамой нужно будет сдавать разные анализы. Какое же обследование необходимо:

- Анализ на содержание в крови гомоцистеина

При нормальном течении беременности уровень этого вещества в крови практически всегда снижается. Причем снижение начинается с самых первых недель беременности. И восстанавливается он только после родов. Это необходимо для того, чтобы плацентарное кровоснабжение протекало должным образом.

В том же случае, если в организме женщины уровень гомоцистеина повышен изначально, это может привести к замиранию беременности. А если проблема будет выявлена своевременно, ситуацию можно скорректировать до наступления беременности.

- Ультразвуковое обследование

Ультразвуковое исследование органов малого таза и щитовидной железы – важная часть общего обследования. Оно позволяет выявить скрытые патологии, которые в конечном итоге и могут привести к замиранию беременности. Подобное обследование совершенно безболезненно, поэтому бояться его не стоит.

- Определение уровня гормонов

Как всем известно, нормальное течение беременности возможно только при условии правильного гормонального баланса в организме будущей мамы. В том числе и тех гормонов, которые вырабатываются щитовидной железой. Данный вид исследования крайне нужен врачам, чтобы они могли составить правильную картину происходящего и, при необходимости, назначить курс корректирующей терапии, чтобы трагедия больше не повторялась. Поэтому после каждой неудачной беременности эти анализы являются обязательными.

- Наличие антител к краснухе

Конечно же, напрямую этот фактор на замирание беременности никоим образом не влияет. Но если вы хотите подойти к вопросу планирования беременности серьезно, этот анализ сдать все же нужно. Разумеется, в том случае, если женщина точно не знает, болела ли она краснухой в детстве.

- Уровень аутоантител в крови

Данный анализ необходим для того, чтобы понять, не реакция ли иммунной системы послужила причиной замирания беременности. Зная это, можно заранее назначить коррекционную терапию, которая поможет скорректировать ситуацию и избежать повторения трагедии.

- Наличие скрытых инфекций

Данное исследование необходимо обоим родителям. К сожалению, статистика гласит о том, что каждый третий человек страдает от той или иной инфекции, передающейся половым путем. Более того – большая половина этих людей даже не догадывается о своем заболевании, так как протекает оно бессимптомно. Поэтому анализы могут помочь выявить, а значит, и пролечить инфекции, если таковые имеются. И это нужно сделать прежде, чем вы снова соберетесь беременеть.

Если во время обследования врачи выявят наличие каких-либо патологий, они назначат необходимое лечение, которое сведет риск повторной замершей беременности. Иногда это лечение длится всего несколько недель, а порой занимает весьма длительное время – несколько месяцев, а то и лет.

Конечно же, это весьма длительный срок, однако не стоит торопиться забеременеть. Вы же хотите в итоге родить здорового малыша? А значит, стоит потерпеть. Ни в коем случае не делайте попыток забеременеть до тех пор, пока врач не даст своего разрешения. Проявите терпение, не мучайте своего врача вопросами: «ну когда уже можно забеременеть?!»

Готовимся к беременности

Однако выше описан самый худший вариант. Чаще всего обследование не выявляет никаких серьезных патологий со стороны здоровья потенциальных родителей. А значит, скорее всего, ваш гинеколог даст вам разрешение на попытку забеременеть примерно через полгода. Но и в этом случае к данному вопросу нужно подходить очень и очень тщательно – это поможет избежать повторения замершей беременности.

И в первую очередь именно мама должна обратить особое внимание на тот образ жизни, который она ведет.

Необходимо свести к возможному минимуму влияние всех негативных факторов окружающей среды, пересмотреть свой образ жизни и привычки, своевременно и регулярно посещать своего гинеколога. И, конечно же, очень строго соблюдать все правила и выполнять его предписания. Это поможет избежать осложнений как с самим зачатием, так и с последующим течением беременности.

В каждом конкретном случае врач подберет индивидуальные рекомендации, для каждой будущей мамы. Однако существуют общие рекомендации, которые выполнять необходимо всем женщинам без исключения:

- Воздействие вредных веществ

Ежедневно на организм любого человека воздействует большое количество самых различных вредных веществ. Выхлопные газы, бытовая химия, даже резкие запахи парфюмерии и косметики. Постарайтесь свести к минимуму все эти воздействия. В том случае, если женщина вынуждена работать на вредном производстве, ей стоит попросить перевести ее на легкий труд. Либо, если это невозможно, стоит сменить работу, какой бы хорошей она вам не казалась. Ведь нет ничего важнее, чем здоровье вашего крохи! Не стоит беременеть до тех пор, пока не устраните все негативные воздействия.

- Полноценное питание

Не последнюю роль в течение беременности играет и рацион питания будущей мамы. Причем пересмотреть свое меню будущая мама должна еще за несколько месяцев до наступления беременности. Это необходимо для того, чтобы организм успел восполнить запасы необходимых питательных веществ, витаминов, минеральных веществ.

В рационе питания для будущей мамы нет ничего сверхъестественного. Она должна

отказаться от жареных, острых, копченых и соленых блюд. Кроме того, стоит исключить все продукты, содержащие красители и консерванты. Газированные напитки, кофе и алкоголь следует исключить полностью – лучше всего заменить их негазированной минеральной водой, морсами и несладкими компотами.

В меню стоит включить как можно больше свежих овощей и фруктов, зелени, а также мяса, рыбы и морепродуктов. Кроме того, не забывайте о продуктах с высоким содержанием железа. Оно в больших количествах содержится в печени, гречке, яблоках и гранатовом соке. Обсудите свое меню с вашим гинекологом – он поможет подобрать наиболее оптимальное. Лучше всего делать это заранее, а не когда беременность уже наступила.

- Поливитаминные препараты

Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом по поводу приема поливитаминных комплексов. В большинстве случаев женщине просто необходим прием этих препаратов, так как при помощи одного только меню далеко не всегда удается обеспечить организм всеми необходимыми ему витаминами и минералами. Кроме того, в обязательном порядке необходимо начать прием витамина Е и фолиевой кислоты.

Витамин Е играет огромную роль в нормальном протекании беременности. Во-первых, он отвечает за правильное функционирование половой системы, во-вторых, он необходим для правильного развития зародыша, а в третьих, витамин Е отвечает за здоровье кожи. А ведь это очень важно – кожа будущей мамы во время беременности подвергается нешуточной нагрузке. И нехватка витамина Е с высокой долей вероятности может привести к возникновению сильных растяжек.

- Укрепление иммунитета

К сожалению, мало кто из современных людей может похвастаться безупречной иммунной системой. Поэтому перед планированием беременности будущая мама должна позаботиться об укреплении своего иммунитета. В том случае, если особой болезненностью женщина не отличается, то ничего особенного от нее не потребуется.

Достаточно проводить на свежем воздухе не менее двух часов в сутки, причем старайтесь как можно больше ходить пешком. Про рацион питания мы уже говорили выше – правильно составленное меню также способствует укреплению иммунитета. Кроме того, пересмотрите свой режим дня – необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Причем спать нужно в ночное время, поэтому о полуночных посиделках с друзьями и путешествиях по всемирной паутине на время стоит забыть.

Не стоит обделять вниманием и закаливание. Нет-нет! Никто не требует от вас в январский мороз нырять в ледяную прорубь. Но в конце принятия душа обдать ноги прохладной водой никогда не помешает. Старайтесь как можно больше ходить босиком – на подошвах ног содержится огромное количество самых разнообразных рецепторов. И регулярное хождение босиком в значительной степени укрепляют здоровье человека. Ходите босиком при любом удобном случае, когда есть такая возможность.

- Физическая активность

Готовясь стать мамой, женщина должна позаботиться о хорошей физической форме. Во-первых, женщина, находящаяся в хорошей физической форме, гораздо легче переносит нагрузки, которые неизбежно возникают во время беременности . Во-вторых, у подобных будущих мам наверняка не будет проблем с лишним весом, в-третьих, физически слабой женщине сам процесс родов дается гораздо сложнее. Да и прежнюю форму после родов восстановить будет гораздо проще. Конечно же, не стоит доводить себя до изнеможения. Но утренняя зарядка, пешие прогулки, занятия в бассейне пойдут вам только на пользу.

Если снова пришла беда

К огромному сожалению, очень редко, но все же бывают случаи, когда случаи повторной замершей беременности повторяются два, а порой и более, раза. В данном случае врачи говорят о такой патологии, как привычное невынашивание беременности. Как правило, подобное происходит в том случае, если в организме потенциальных папы или мамы имеются серьезные нарушения.

Однако даже в этой ситуации не стоит падать духом и отчаиваться – в большинстве случаев врачам удается определить причину подобного явления. А уровень современной медицины настолько высок, что справиться даже с самой сложной проблемой. И в конечном итоге, рано или поздно, вы все-таки станете счастливыми родителями.

Если, конечно, они обратятся за помощью своевременно, сразу после неудачной беременности, а не тогда, когда становится слишком поздно. Ведь течение любых заболеваний со временем только ухудшается, поэтому ни в коем случае не тяните время. Медицинская помощь должна быть своевременной.

Но, к счастью, такие случаи встречаются крайне редко. Чаще всего большинство женщин, которые столкнулись с замершей беременностью, без труда беременеют и рожают здоровых малышей. Так что верьте в лучшее, заботьтесь о своем здоровье и…присматривайте приданое! Счастливой вам беременности и легких родов!