**Секс от и до.**

В наши дни супружеские пары имеют возможность настолько хорошо контролировать половой акт, что способны решать, в какой момент должны зачать ребенка и при каких обстоятельствах. Эффективность контрацептивных средств помогает супружеским парам избежать нежелательной беременности. С другой стороны, развитие науки и технологий дает возможность парам, страдающим от бесплодия, также заиметь ребенка. Изменяющиеся взгляды общества на саму природу семейных отношений выражаются в том, что традиционная семья, которой всегда была женатая гетеросексуальная пара, теперь многими воспринимается как один из возможных вариантов. Стабильная гетеросексуальная пара (женатая или неженатая) может выбирать, иметь ей детей или нет.

**"Правильно выбранное время"**

Упомянутого времени, как такового, для пары не существует. Под этим выражением скорее понимается идеальный вариант, при котором оба партнера готовы возложить на себя родительские обязанности и ответственность за рождение и воспитание ребенка. На практике такое понятие, как "правильно выбранное время", подразумевает, что пара, решившая завести ребенка, рассчитывает, когда для этого наступит подходящий момент, суть которого в том, что осложнения в жизни, связанные с появлением ребенка, будут компенсированы за счет увеличения материального благосостояния. В то же время этот миг должен наступить, когда пара еще молода и ждет от жизни новых ощущений, но уже хочет зажить оседлой семейной жизнью. Беременность, рождение ребенка и его воспитание во многом меняют жизнь супругов. В это время меняются их роли, изменяются планы на будущее и происходит изменение во взглядах. С появлением ребенка жизнь пары уже никогда не будет такой беззаботной, какой была прежде.

Опрос, проведенный в Великобритании в середине 90-х, указывает, что многие женщины не желают рано заводить детей. В 1983 году 65% женщин рожали в возрасте до 27-29 лет, и примерно 26% - после тридцати лет. В 1993 году данное соотношение составляло 58% и 34%. Вместе с тем возросло число женщин, которые рожают после 40 лет, и в период с 1983 по 1993 год их число увеличилось с 1,1% до 1,5%. Такой рост связан с развитием науки и технологий, позволяющих лечить бесплодие и выхаживать детей, рожденных с различной патологией.

Считается, "по биологическим соображениям", что самое лучшее время для рождения ребенка у женщин приходится на возраст 25-29 лет. После 35 лет репро-дуктивность у женщин начинает резко снижаться из-за того, что овуляция становится более прерывистой, гормональные изменения приводят к тому, что матка становится менее чувствительной к имплантации, а высвобожденная яйцеклетка менее жизнеспособной по сравнению с молодым организмом. С этими изменениями связано и то, что чем старше женщина, тем больше она подвергает риску свое здоровье и здоровье своего ребенка. К примеру, весьма вероятно, что женщина после 35 лет, а того хуже, после 40 может родить ребенка с синдромом Дауна. Технические средства, которыми располагает медицина в наше время, позволяют распознать аномалии будущего ребенка на зародышевой стадии. Это дает возможность более пожилым парам попробовать обзавестись ребенком, потому что они знают, что при обнаружении у будущего ребенка отклонений могут рассчитывать на аборт.

Разумеется, беременность в любом возрасте имеет свои плюсы и минусы. У большинства пар это зависит от таких важных факторов, как темперамент, суть их отношений, степень и сила привязанности друг к другу, образ жизни, наконец. Современная медицина, технические возможности, способствуют нормальному течению беременности, созданию условий для безопасных родов и рождению здоровых детей, что позволяет иметь детей даже парам пожилого возраста. Однако при этом следует учитывать целый ряд факторов. В наших дальнейших рассуждениях мы будем исходить из того, что гетеросексуальная пара родит ребенка и будет воспитывать его, а также из того, что партнеры в супружеской паре примерно одного возраста.

Когда обоим партнерам за двадцать, то они находятся на пике их репродуктивной функции и имеют достаточно сил и энергии, чтобы вырастить ребенка. В этом возрасте осложнения при беременности бывают значительно реже, а выздоровление после беременности проходит без особых осложнений. Кроме того, когда их дети вырастут, они будут еще достаточно сильны физически, чтобы помочь своим детям воспитывать внуков. С другой стороны, молодые пары еще не осознали, что готовы к оседлой семейной жизни, им хочется все попробовать и максимально реализовать свои способности в обществе. К тому же в это время супружеские пары еще не чувствуют себя материально обеспеченными для того, чтобы позволить себе расходы, связанные с заботой о ребенке. Кроме того, один или оба партнера стремятся сделать карьеру до того, как возложат на себя родительские обязанности.

После тридцати лет супружеские пары уже чувствуют, что их жизнь более или менее устроена и обеспечена финансово. К этому времени они уже более осознанно рассматривают вопрос о ребенке и о тех обязательствах, которые это на них накладывает. У них появляется достаточно времени для того, чтобы заниматься ребенком. Так что в 30-35 лет супружеские пары вполне могут заводить ребенка. Однако после 35 лет их время уходит, и у них могут возникнуть различные проблемы, связанные с зачатием ребенка. В этом случае им придется прибегнуть к помощи врачей. В этот период также довольно высок риск того, что ребенок будет иметь генетические отклонения или же беременность будет проходить с большими осложнениями. Восстановление организма после родов также проходит медленнее, чем в молодые годы.

Большинство пар после 40 лет - вполне состоявшиеся и хорошо обеспеченные люди. Для них рождение ребенка - начало новой жизни, которое дает им реальную возможность общаться с людьми более молодого возраста. С другой стороны, довольно трудно в этом возрасте решиться на рождение ребенка из-за возможных осложнений во время беременности и при родах, а еще и потому, что есть вероятность рождения ребенка-инвалида. Пожилым парам следует также учесть, что им будет неоткуда ждать помощи, так как их родители к тому времени будут довольно старыми и сами будут нуждаться в помощи и поддержке.

**Планировать заранее**

Только вы сами можете решить, когда вам пора заводить ребенка, когда вы сможете уделять достаточно времени его воспитанию и создать вокруг него обстановку, полную душевной теплоты, любви и заботы. Супружеская пара всегда может повысить свои шансы на то, чтобы иметь здорового ребенка, если будет заботиться о своем здоровье. Хорошее здоровье - залог успешного протекания беременности и рождения здорового ребенка. Итак, если вы супружеская пара, что вы должны принимать во внимание прежде, чем примите решение завести ребенка?

Заранее запланированный сын или дочка Ксения МАКСИМОВА. "Московский комсомолец" 25.08.2000

Многим будущим папам и мамам хотелось бы заранее "загадать" пол ребенка. Возможно, они просто хотят избежать известной ситуации. Счастливый папаша вваливается с радостным криком в роддом: "Кто у меня - сын?". "Нет", - отвечает медсестра. "А кто?" - изумляется новоиспеченный отец.

Еще бы, в ребенке своего пола родитель как бы продолжает себя, а через противоположный пол познает что-то новое и даже испытывает некое платоническое влечение к своему ребенку. Уж кто на какие уловки ни шел: и мясом с пряностями мужей кормили, и самые причудливые позы в постели изобретали, и к колдунам ходили, а все равно раньше времени не знали: кто же все-таки родится, мальчик или девочка. Дорогие читатели! Хватит сидеть на кухне и поедать бананы! Планированием, как выяснилось, следует заниматься совсем в другом месте. Оказывается, существует очень простая, как все гениальное, сексологическая гипотеза планирования пола ребенка до зачатия, сформулированная и запатентованная психиатром-сексопатологом Юрием Жарковым.

От будущих родителей ничего сверхъестественного не требуется, просто нужно направить свою необузданную любовь в нужное русло. Успех предприятия зависит от ритма половой жизни за 2-3 месяца до зачатия.

Планировать мальчика - сплошное удовольствие. Просто нужно заниматься любовью как можно чаще. Только это все индивидуально для каждой пары. Ведь для кого-то ежедневный секс - непосильная нагрузка, а для кого-то и по пять раз на дню - легкий флирт. В любом случае учащение половых контактов - дело серьезное, и к нему нужно подойти со всей ответственностью. Если есть возможность, лучше взять отпуск, чтобы сей нелегкий труд был более плодотворен. А для тех, кто опрометчиво назвал себя груздем, а сам не тянет и на дохлого опенка, существует целый арсенал стимулирующих средств: мази, травы, - не рекомендуется только использовать лекарства.

А если вы хотите девочку, примите наши соболезнования. Придется покрепче стиснуть зубы (и все прочее) и на два месяца забыть сладкое слово постель. Кстати, любителей гульнуть налево предупреждаем сразу: не прокатит, можно все испортить.

Вставшим на тернистый путь ожидания дочки можно для смягчения ситуации на время изменить образ жизни: например, вдариться в работу, о своей половине позабыть, а то и вообще разъехаться на разные кровати или выселить нетерпеливого участника эксперимента с раскладушкой на балкон. При этом надо полностью исключить все эротическое в окружающей обстановке: картинки с голыми тетками отдайте соседским школьникам, с поцелуями приставайте к любимой кошке и ни в коем случае не включайте телевизор после восьми вечера (а то насмотритесь порномультиков и сорветесь).

Если желание не дает вам ни минуты покоя, а девочку (в смысле дочку) все равно хочется, помогите организму специальными травками, успокаивающими нервную систему и снижающими половое влечение, - все-таки срок немалый, не каждый выдержит стойко, хотя некоторым (бывают и такие чудаки) такое воздержание даже в радость.

Сексологический способ, по наблюдению его автора, достаточно эффективный: около 80-90% попадания. (Кстати, если вас все же постигла неудача, совсем не обязательно гоняться с топором за своей половиной, упрекая ее в измене, - все-таки стопроцентной гарантии никто не дает.)

Другие способы планирования ребенка как бы дополняют сексологический. Если в период частых занятий сексом придерживаться еще и "французской диеты", то мясо, зелень, специи и пряности помогут зачать сына, а фрукты и молочные продукты в период воздержания увеличат вероятность рождения дочери.

Если такой математический расчет любовного плана кажется вам неромантичным и практичным, то, повнимательнее изучив свое постельное поведение, вы можете предположить заранее, что вас ожидает. Все очень просто. Разнообразие поз говорит о том, что у вас буйная сексуальная фантазия и огромное желание весь день проводить в постели, а значит, больше шансов родить сына. Фантазируйте на здоровье и планируйте мальчика.

Если, паче чаяния (и затраченных усилий) родилось совсем не то, что хотелось, не отчаивайтесь, жизнь ведь на этом не заканчивается. Да и ребенок все равно ваш - родной, любимый и бесценный. А попробовать можно и еще раз!.. Что может сделать женщина? Примерно за три месяца до того, как вы начнете делать попытки забеременеть, сделайте следующее:

Проверьте, восприимчивы ли вы к краснухе (германской кори). Обратитесь к своему врачу и попросите его проверить, есть у вас восприимчивость к этому заболеванию. Если нет, попросите его немедленно сделать вам прививку. После прививки вы должны избегать беременности примерно в течение трех месяцев. Вакцинация обеспечит вам защиту от краснухи в том случае, если вам ни разу не делали такую прививку. Вам нельзя болеть краснухой во время беременности (особенно в первые 12 недель), так как это очень опасно для вашего ребенка. Болезнь может способствовать тому, что ребенок родится глухим, слепым или с поврежденным головным мозгом.

Посоветуйтесь с врачом по поводу возможных осложнений, которые могут быть вызваны наследственностью. Если вы знаете, что кто-то из членов вашей семьи был эпилептиком, имел заболевания крови (малокровие, например), страдал от расщелины позвоночника и т. д., то вы должны обсудить с врачом возможные последствия этих наследственных заболеваний для вашей беременности до того, как вы прекратите пользоваться контрацептивами.

Прекратите употребление гормональных контрацептивов. Если вы принимаете гормональные таблетки или используете какие-то другие гормональные контрацептивы, следует прекратить прием и дать возможность вашему менструальному циклу восстановиться. В это время вы можете использовать барьерные средства контрацепции, такие, как презерватив или диафрагма.

Если вы курите, то прекратите. Бросить курить - это наиболее важный шаг, который вы делаете ради собственного здоровья и здоровья вашего будущего ребенка. Доказано, что регулярное курение снижает репродуктивные функции организма. Поэтому, если вы курите, вам будет довольно трудно забеременеть. Курить во время беременности не следует и потому, что это может повредить ребенку. Вдыхаемый вами никотин способствует учащению работы сердца ребенка, что может вызвать сокращение количества крови, поступающей в его кровеносную систему. Окись углерода, вдыхаемая вместе с сигаретным дымом, также снижает количество кислорода, поступающего в кровеносную систему. Кроме того, ребенок может родиться преждевременно и весить меньше обычного. Курение может осложнить течение беременности и сами роды.

Сократите количество употребляемого вами алкоголя. Алкоголь способствует снижению репродуктивных функций организма и мешает развитию ребенка, особенно в течение первых нескольких недель беременности. Полностью прекратите употребление алкогольных напитков или же сократите количество до одной порции в день и употребляйте ее во время еды. Норма не должна превышать одного бокала вина или одного стакана пива.

Проконсультируйтесь у врача по поводу лекарственных препаратов, которые вы принимаете. Некоторые лекарства и наркотики могут навредить развивающемуся плоду или же репродуктивным функциям организма. Выясните у врача, какие из лекарственных препаратов вам можно принимать перед зачатием ребенка и во время беременности. Не принимайте никаких лекарств без предварительной консультации с врачом.

Разнообразьте вашу диету. Питайтесь разнообразнее, включая в свой рацион побольше свежих овощей и фруктов. Старайтесь, чтобы ваша пища содержала достаточное количество витаминов и минералов, необходимых как для вашего здоровья, так и для здоровья вашего будущего ребенка. Старайтесь следить за тем, чтобы ваша еда содержала достаточное количество фолиевой кислоты. Фолиевая кислота относится к витаминам группы В, которые нужны для предотвращения развития у будущего ребенка такого заболевания, как, например, расщелина позвоночника. В Великобритании Департамент здравоохранения рекомендует всем женщинам, которые собираются забеременеть, принимать ежедневно 0,4 мг фолиевой кислоты. Начинать прием фолиевой кислоты следует за 12 недель до того момента, когда вы собираетесь зачать ребенка. Фолиевая кислота продается во всех аптеках, она также содержится в зеленых овощных листьях и злаковых, включая хлеб с отрубями. Откажитесь от приема некоторых видов пищи и некоторых напитков.

Если вы собираетесь забеременеть или думаете, что вы беременны, перестаньте употреблять мягкие сорта сыра, паштеты, холодные мясные блюда и острую пищу, так как вы можете заразиться таким инфекционным заболеванием, как листериоз, в результате чего головной мозг вашего будущего ребенка может быть поврежден, а в некоторых случаях возможна и смерть зародыша или эмбриона. Избегайте употребления яиц, сваренных всмятку, непрожаренного мяса и птицы в особенности, потому что они могут быть заражены бактериями сальмонеллы. Не ешьте немытых овощей и фруктов и сырого мяса. В таких продуктах может присутствовать токсоплазма, паразит, который способен вызвать повреждение головного мозга у вашего будущего ребенка. Соблюдайте правила гигиены при приготовлении еды. Не употребляйте сырого коровьего или козьего молока. Не употребляйте слишком много витамина А. В наше время беременным женщинам не рекомендуется есть печень и принимать витамин А в таблетках, так как его чрезмерное количество в организме может вызвать аномалии у развивающегося плода.

Будьте осторожны с рентгеновским облучением. Во время беременности и еще до того, как вы забеременели, вам следует избегать рентгеновского облучения, как общего, так и при лечении зубов. Но не следует и пренебрегать рентгеном, потому что он может выявить какие-то проблемы со здоровьем. Поэтому, если вы решили забеременеть, сделайте рентген заранее и убедитесь, что вы здоровы.

Избегайте заражения какой-либо инфекцией от кошек или других животных. Токсоплазмоз может повредить здоровью беременной женщины, а в некоторых случаях и ее неродившемуся ребенку. Бактерии токсоплазмы содержатся в фекалиях домашних животных. Поэтому до и во время беременности избегайте прикасаться к фекалиям животных.

Если вы работаете в саду, не забывайте надевать перчатки, чтобы избежать контакта с зараженной почвой. Беременным женщинам, проживающим в сельской местности, рекомендуется прекратить работу с животными: коровами, телятами, ягнятами и т. д. Заражение любыми инфекционными заболеваниями во время беременности может вызвать серьезные осложнения здоровья вашего будущего ребенка.

Если вы используете внутриматочные противозачаточные средства, вам следует удалить их. Сделайте это в конце менструального периода за несколько недель до того, как собираетесь зачать ребенка. В этот период вы можете пользоваться барьерными контрацептивами, такими, как презерватив или диафрагма.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Регулярные физические упражнения полезны для здоровья любого человека в любой период его жизни. Поэтому заниматься ими нужно и во время беременности. Чем крепче будет ваш организм, тем лучше он справится с трудностями во время беременности.

**Беременность и венерические заболевания.**

Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем, могут повредить здоровью матери и ребенка в период беременности. Кроме того, если ранее мать была больна каким-либо инфекционным заболеванием, то она может заразить им ребенка. Лечение такого заболевания в прошлом могло вызвать нарушения в репродуктивной системе организма, обычно выражающееся в том, что женщине трудно забеременеть. Последствиями лечения инфекционных заболеваний обычно бывают осложнения при беременности. Если вы заразились или думаете, что могли заразиться венерическим заболеванием, или же хотите проверить, нет ли у вас вагинальной инфекции, то вам следует провериться в клинике инфекционных болезней . Если вы занимались сексом с разными партнерами, то, возможно, вы заразились какой-то болезнью. В любом случае проверка никогда не помешает. Помните, что некоторые инфекционные заболевания не имеют симптомов.

**Что может сделать мужчина?**

Состояние здоровья мужчины влияет на качество его сперматозоидов. Сперматозоиды созревают в течение 65- 70 дней. Поэтому вам следует заблаговременно позаботиться о своем здоровье и начать использовать контрацептивные средства до того момента, когда вы наметили зачатие ребенка.

Если вы курите, то бросьте курить. Если ваша партнерша тоже курит, то вы должны помочь друг другу отказаться от сигарет. Организм курящего мужчины вырабатывает меньше сперматозоидов, часть из которых обычно нежизнеспособна. Снизьте употребление алкогольных напитков. Алкоголь оказывает такое же воздействие на мужскую репродуктивную систему, как и на женскую. Регулярное употребление алкогольных напитков приводит к снижению количества сперматозоидов и может вызвать их нежизнеспособность. Снижение количества употребляемого алкоголя - первоочередная задача для вас и вашего партнера. Вам следует отказаться от спиртного за три или четыре месяца до того, как вы решаетесь зачать ребенка. Вам следует носить просторное нижнее белье и свободные брюки. Количество вырабатываемых в яичках сперматозоидов увеличивается при температуре, которая немного ниже общей температуры тела. Для этого яички должны иметь возможность висеть в мошонке на некотором расстоянии от тела. Поэтому не носите нижнего белья из синтетических материалов и узких брюк, так как это может способствовать повышению температуры яичек настолько, что сперматозоиды просто не смогут выжить. Повышая шансы на успех Первое, что должна выяснить супружеская пара, решившая зачать ребенка, - это убедиться, что оба партнера здоровы. Курение, употребление спиртного, несоблюдение диеты - все это снижает репродуктивные способности организма, как у мужчин, так и у женщин.

Для того чтобы женщина благополучно забеременела, здоровый сперматозоид должен встретиться с жизнеспособной женской зародышевой клеткой в фаллопиевых трубах женской репродуктивной системы. Когда обе клетки встречаются, то сливаются в одну клетку, которая начинает делиться. После ее многократного деления она образует эмбрион, который затем имплантируется в слизистую выстилку матки, где, если все пройдет успешно, эмбрион будет развиваться до тех пор, пока не превратится в плод.

В середине менструального цикла есть короткий промежуток времени, наиболее благоприятный для зачатия ребенка. Женские зародышевые клетки находятся в активном состоянии в течение одного или двух дней, а сперматозоиды остаются жизнеспособными примерно в течение 3-4 дней. Поэтому промежуток времени, когда сперматозоид и яйцеклетка могут встретиться при наиболее благоприятных обстоятельствах, составляет в самом лучшем случае 3 или 4 дня. Для осуществления полового акта с целью оплодотворения наиболее благоприятен момент, когда овуляция должна вот-вот начаться, потому что слизистая выстилка шейки матки становится чрезвычайно чувствительной, и у сперматозоидов достаточно времени для попадания в фаллопиевы трубы, где они ждут момента высвобождения женской зародышевой клетки. Чтобы не упустить этот миг, супружеская пара должна заниматься любовью ежедневно в середине менструального цикла. Если же супружеская пара занимается сексом примерно один раз в неделю и в течение нескольких месяцев такие попытки заканчиваются неудачно, потому что женщина не беременеет, то пара имеет возможность использовать несколько методов для точного определения промежутка времени, предшествующего началу овуляции у женщины.

Такой период наступает за 12-16 дней до начала следующего менструального цикла. Если правильно вычислить, на какой день он придется, то есть большая вероятность того, что женщина забеременеет. Рассчитать такой день можно разными способами. Если менструальный цикл женщины каждый раз примерно одинаковый, то наиболее благоприятный для оплодотворения промежуток можно рассчитать заранее за месяц вперед. Он наступает примерно на 14-й день до начала следующей менструации. По-другому определить необходимый промежуток можно с помощью обычного термометра, измеряя базальную температуру тела. Измерять температуру следует каждый день сразу после пробуждения. Примерно к середине менструального цикла женщина обнаружит, что температура немного поднялась (примерно на 0,2-0,4ж), что и будет предвещать начало овуляции. Третий метод включает проверку маточной слизи, которая перед овуляцией становится более жидкой и приобретает эластичность (способность растягиваться). Все методы подробно описаны в главе 9, где они используются параллельно с симптометрическим методом - средством осуществления естественного контроля над рождаемостью, применяемым для избежания нежелательной беременности. Этот же метод можно использовать и для определения наиболее благоприятного периода для зачатия ребенка. Кроме того, контрацептивные наборы помогают точнее определить время для занятий любовью без использования контрацептивных средств. В аптеках можно приобрести наборы и для определения начала овуляции, которые помогают определить точку отсчета наиболее благоприятного момента для зачатия ребенка. Женщины, помимо прочего, узнают о приближении такого периода по каким-то определенным признакам. Например, боли или неприятные ощущения в нижней части живота говорят о наступлении овуляции.

**Какие у вас шансы?**

Может показаться необычным, что иногда для зачатия ребенка требуется полгода или даже год. Это связано с тем, что овуляция может происходить не каждый месяц. Если женщина недавно прекратила прием контрацептивных таблеток или прервала какой-то другой курс гормональных контрацептивов, то пройдет несколько месяцев, прежде чем ее менструальный цикл восстановится. Эмоциональные факторы, перемены в образе жизни и плохое здоровье также могут оказывать влияние на овуляцию. Но даже в том случае, если женщина занималась сексом прямо перед началом овуляции, если ее яйцеклетка была благополучно оплодотворена, то развивающийся эмбрион может не имплантироваться.

Таким образом, супружеская пара не должна испытывать большого удивления, если ее попытки зачать ребенка не увенчаются успехом в течение шести месяцев или около того. Для здоровых семейных пар, занимающихся любовью без использования контрацептивных средств два-три раза в неделю, типичная картина выглядит таким образом: 60 из каждых 100 супружеских пар могут зачать ребенка в течение шести месяцев; 80 из каждых 100 супружеских пар могут зачать ребенка в течение одного года; 90 из каждых 100 супружеских пар могут зачать ребенка в течение двух лет.

Несомненные признаки беременности Отсутствие менструального периода

- первый признак того, что вы беременны. Иногда женщина пропускает этот признак, если ее менструальные периоды нерегулярны. После имплантации эмбриона у 20% женщин наблюдается небольшое кровотечение, и они по ошибке могут принять это кровотечение за менструальный период и впоследствии начать отсчитывать дни беременности от этого момента. Ошибка в расчетах составит примерно месяц.

Далее мы перечисляем некоторые симптомы беременности, которые в той или иной степени обнаруживает каждая женщина. Большинство из них вызваны тем, что в организме беременной женщины повышается уровень гормонов, в особенности прогестерона.

Чрезвычайная усталость, которая ощущается с самого утра до позднего вечера. Изменения в области груди; грудь становится тяжелой и прикосновение к ней вызывает болезненные ощущения; грудь увеличивается в размере, а соски и ареолы вокруг сосков темнеют. Тошнота, которая накатывает обычно по утрам ("утренняя болезнь"), как правило, начинается со второй недели беременности или около того. Беременные женщины становятся более чувствительными к вкусу пищи и любым запахам; их часто тянет съесть что-то особенное. Учащение мочеиспускания. Необъяснимые перемены настроения, раздражение, плаксивость. Некоторые из этих симптомов также свойственны менструальному периоду. Однако если менструальный период отсутствует, то разумно предположить, что вы беременны.

Набор для самостоятельного теста на беременность, который можно купить в любой аптеке, может подтвердить ваше предположение по наличию в моче гормона беременности, который появляется в моче уже через семь дней после оплодотворения. Если тест будет положительным, то женщине следует обратиться к врачу, который должен провести анализ и подтвердить факт беременности. Если результат будет негативным и менструальный период не наступит через неделю, то женщине следует самостоятельно провести повторное тестирование или же обратиться к врачу, который сделает анализ.

Если женщина уверена в беременности, ей следует договориться со своим лечащим врачом о том, что она будет наблюдаться у него регулярно в течение всего периода беременности.

**Преодоление затруднении при зачатии**

Исследование, проведенное в 80-х годах в Великобритании, показывает, что только одна из десяти супружеских пар, которые желали зачать ребенка, была бесплодна (то есть не могла зачать ребенка, или же ей понадобилось медицинское вмешательство для определения разумного отрезка времени, благоприятного для зачатия). К началу 90-х годов аналогичное исследование говорит о том, что теперь каждая шестая супружеская пара испытывает затруднения при зачатии ребенка. Правда, многие пары пытались зачать ребенка в более позднем возрасте.

В Великобритании доктора рекомендуют супружеским парам продолжать попытки зачатия в течение одного года и только потом обращаться к врачу для выявления причин бесплодия и прохождения соответствующего курса лечения. Если возраст пары не превышает 35 лет, то, вероятно, супругам лучше поскорее обратиться к врачу. Если трудность с зачатием возникает из-за сексуальных проблем, то консультант, имеющий опыт в решении подобных вопросов, может оказать существенную помощь. Если один или оба партнера имеют какие-то физические отклонения, то им нужна помощь специалистов.

Супружеская пара, которая считает, что у нее появились затруднения с зачатием ребенка, может обратиться: к своему лечащему врачу; в клинику планирования семьи (женскую консультацию); в частную клинику или к частному врачу; к специалисту в благотворительных учреждениях. Считается, что первым делом супруги должны обратиться к своему лечащему врачу. Тогда обследование будет либо бесплатным, либо будет стоить недорого. Однако, возможно, что супругам придется долго ждать своей очереди. Кроме того, уровень предоставления таких услуг варьируется в зависимости от того, где проживают супруги. Посещение частного врача или благотворительной клиники стоит дороже, иногда намного. Но обследование и результаты анализов вы получите быстрее. И если уж так случилось, что супружеская пара обратилась к врачу, то в любом случае обследование займет не один месяц.

Принимая во внимание, что супружеские пары учли советы, которые мы изложили ранее в этой главе, а также то, что у них отменное здоровье, то бесплодием может страдать либо мужчина, либо женщина.

Случаи бесплодия у женщин часто связаны с проблемами либо с овуляцией, либо с фаллопиевыми трубами, либо с аномалиями матки, либо с тем, что ее цервикальная слизь бесплодна. В некоторых случаях такие состояния могут быть вызваны нарушением гормонального баланса, а иногда это результат возникновения каких-либо язвочек или повреждений, вызванных инфекционным заболеванием. Могут играть роль и врожденные факторы. Проблемы бесплодия у мужчин, как правило, связаны со снижением количества сперматозоидов, вырабатываемых его организмом, или же с их нежизнеспособностью. Причина может быть в повреждении яичек, врожденных дефектах, а также в гормональных или иммунологических факторах (в организме некоторых мужчин вырабатываются антитела, убивающие сперматозоиды).

Проведение обследований с целью выявления причины бесплодия Если попытки супружеской пары зачать ребенка в течение года закончились неудачей, это достаточно веская причина для обращения к врачу. Врач проводит тесты, а затем направляет пару в специальную клинику для того, чтобы установить: тот факт, что овуляция у женщины происходит регулярно. Это определяется посредством проведения анализов крови; количество и качество сперматозоидов, вырабатываемых в организме мужчины. Для этого у мужчины берется образец сперматозоидов, который затем исследуется в клинике; факт того, что мужские сперматозоиды проникают в цервикальную слизь в количестве, достаточном, чтобы произошло зачатие. Это выявляется при анализе, который проводится после проведения полового акта. При этом супружеская пара должна заниматься сексом за один или несколько дней до начала овуляции, а затем посетить клинику. Интервал между проведенным половым актом и посещением врача не должен превышать 16-18 часов. В клинике берут мазок из шейки матки и анализируют поведение сперматозоидов. После того как все вышеперечисленные тесты закончены, врачи обычно советуют супругам продолжить обследование.

Для женщин такое обследование включает: проведение более детального исследования гормонов, для которого потребуется сделать анализ крови, мочи и цервикальной слизи; тестирование образца слизистой выстилки матки, которая отражает гормональные изменения. Кроме того, анализ поможет установить наличие инфекционных заболеваний; рентгеновское и эндоскопическое обследование матки, яичников и фаллопиевых труб, чтобы убедиться в том, что они в порядке; ультразвуковое сканирование проводится для проверки прохождения овуляции, процесса высвобождения женских зародышевых клеток, а также для осмотра формы матки; проведение хромосомного тестирования с целью выявления генетических или физиологических проблем, вызывающих аномалии женских зародышевых клеток.

Для мужчин обследование включает: проведение гормональных тестов, для которых потребуется исследование крови. Такие тесты помогают установить причины, влияющие на аномалии сперматозоидов; проведение теста на антитела, которые могут разрушать сперматозоиды; проведение рентгеновского обследования и других видов сканирования, чтобы выявить возможное наличие мест, которые препятствуют снабжению яичек кровью; проведение биопсии яичек для выявления возможных аномалий; проведение хромосомного теста с целью выявления возможных генетических нарушений, вызывающих повреждения сперматозоидов.

**Лечение бесплодия**

Существует ряд возможностей вылечить бесплодие. Но все зависит от того, какими именно причинами оно вызвано. Примерно в 50% случаев бесплодие происходит из-за нарушений в организме женщин и примерно 30% случаев связано с причинами, вызвавшими бесплодие у мужчин. В остальных случаях причина бесплодия вызвана нарушениями и у мужчин, и у женщин. Примеры борьбы с бесплодием перечислены ниже.

Если у женщины возникла проблема с овуляцией, то ей предлагается пройти курс лечения таблетками антиэстрогена. После курса лечения женщина может забеременеть в течение шести месяцев. Если же причина бесплодия связана с непроходимостью фаллопиевых труб, то женщине требуется хирургическая операция. Искусственное осеменение обычно заключается в том, что мужские сперматозоиды помещаются в женское влагалище во время овуляции. Однако такой способ оплодотворения используется только в тех случаях, когда проблема бесплодия связана с физическими нарушениями, которые затрудняют половой акт. Искусственное осеменение, при котором сперматозоиды помещаются непосредственно внутрь матки, используется в тех случаях, когда возникают трудности, связанные с проникновение сперматозоидов внутрь матки. Эффективность такого метода оценивается в 30%. Если же мужские сперматозоиды оказываются нежизнеспособными, то обычно используются донорские сперматозоиды. Немногие пары решаются на это. В случае согласия пары на донора, сперматозоиды берутся от другого здорового мужчины и искусственно вводятся женщине. Ребенок, рождающийся в результате этого, биологически никак не связан с постоянным партнером женщины. Если все вышеперечисленные методы не срабатывают или же не устраивают пару, то возможно проведение искусственного зачатия. Для этого специалисты, используя различные медицинские технологии, получают яйцеклетку женщины и сперматозоиды мужчины, которые скрещиваются искусственным путем. Такой метод известен под названием "ребенок из пробирки". Отличие такого метода оплодотворения от других заключается в том, что оплодотворение происходит вне человеческого организма.

В организме женщины вырабатывается фолликулостимулирующий гормон - женский половой гормон, который способствует тому, что в течение одного менструального цикла в организме женщины высвобождается несколько женских зародышевых клеток. Эти яйцеклетки изымаются из организма женщины и смешиваются с наиболее мобильными сперматозоидами. Последние научно-технические достижения сделали возможным осуществление процесса проникновения сперматозоидов вовнутрь женской зародышевой клетки. После оплодотворения эмбрион помещается внутрь матки, где он имплантируется и развивается дальше.

В Великобритании эффективность таких операций, проводимых центрами по искусственному оплодотворению вне человеческого организма, равна 12-30% в зависимости от возраста супругов и их специфических проблем. Осуществить такую операцию непросто. Она требует не только высокой квалификации, но и времени. Большое значение при этом имеет физическое состояние и эмоциональный настрой супружеской пары.

Существует также и другой способ, который является альтернативой вышеописанному способу оплодотворения яйцеклетки вне человеческого организма. Его суть заключается в том, что женская яйцеклетка и мужские сперматозоиды поначалу извлекаются из тела женщины и тела мужчины, а затем вводятся внутрь фаллопиевой трубы, где оплодотворение и имплантация совершаются естественным способом.

**Внематочная беременность**

Иногда случается, что ранний эмбрион вместо того, чтобы имплантироваться в матке, имплантируется где-то в другом месте. По мере развития эмбрион или плод могут повредить окружающие ткани, что станет причиной кровотечения. В некоторых случаях эмбрион может прекратить свое развитие и абсорбироваться в теле матери. Примерно одна из 200 беременностей является внематочной и может угрожать здоровью и жизни женщины. В большинстве случаев необходимо прервать такую беременность как можно скорее для спасения жизни женщины.

Симптомы, свойственные нормальной беременности, могут и не проявляться в случае внематочной беременности. Если женщина почувствовала, что беременна, но при этом у нее возникли боли в нижней части живота, боли, исходящие от верхнего участка грудной клетки, вагинальное кровотечение или необычные боли в животе, она должна немедленно обратиться к врачу. Даже если у нее не проявилось никаких признаков беременности, но она испытывает одно из вышеописанных ощущений, то ей также надо немедленно обратиться к врачу.

**Выкидыши**

Выкидыш случается в том случае, когда в первые 24 недели беременности эмбрион или плод отторгается организмом женщины. В медицине это явление получило название спонтанного (самопроизвольного) аборта. Примерно 20% всех самопроизвольных абортов случается в первые 16 недель беременности. Притом в некоторых случаях женщина даже не знает, что она беременна. Признаки и симптомы, угрожающие выкидышем, включают вагинальное кровотечение или боли в спине. Женщины, которые не знают, что такие симптомы грозят выкидышем, могут продолжать вынашивание ребенка. Внезапное исчезновение симптомов и признаков беременности также свидетельствует о том, что женщина может потерять ребенка. Об этом может говорить выделение из влагалища прозрачной розоватой жидкости на раннем сроке беременности, что, как правило, означает вскрытие плодного пузыря (амниотического мешка). Если женщина заметит, что у нее появились вышеописанные признаки или симптомы, ей нужно немедленно обратиться к врачу.

Обычно причиной выкидыша являются аномалии плода, болезнь или невыявленные физиологические нарушения в организме матери. У женщины может случиться один или два выкидыша, после чего она благополучно родит ребенка. Многие врачи в Великобритании не пытаются выяснять причину выкидыша, произошедшего па ранней стадии беременности, если только ситуация не повторяется.

Выкидыш случается в том случае, когда в первые 24 недели беременности эмбрион или плод отторгается организмом женщины. В медицине это явление получило название спонтанного (самопроизвольного) аборта. Примерно 20% всех самопроизвольных абортов случается в первые 16 недель беременности. Притом в некоторых случаях женщина даже не знает, что она беременна. Признаки и симптомы, угрожающие выкидышем, включают вагинальное кровотечение или боли в спине. Женщины, которые не знают, что такие симптомы грозят выкидышем, могут продолжать вынашивание ребенка. Внезапное исчезновение симптомов и признаков беременности также свидетельствует о том, что женщина может потерять ребенка. Об этом может говорить выделение из влагалища прозрачной розоватой жидкости на раннем сроке беременности, что, как правило, означает вскрытие плодного пузыря (амниотического мешка). Если женщина заметит, что у нее появились вышеописанные признаки или симптомы, ей нужно немедленно обратиться к врачу.

Обычно причиной выкидыша являются аномалии плода, болезнь или невыявленные физиологические нарушения в организме матери. У женщины может случиться один или два выкидыша, после чего она благополучно родит ребенка. Многие врачи в Великобритании не пытаются выяснять причину выкидыша, произошедшего па ранней стадии беременности, если только ситуация не повторяется.

**Список литературы**

Тревор Дей. Секс от и до.