

Потеря беременности на ранних сроках: медицинские и психологические аспекты



светВруках



«Мы шли, чтобы услышать сердечко.
Сутки после этого я не выходила из
спальни. Плакала и спала.
Плакал муж, я впервые видела его
слёзы. Это была такая дикая боль,
она просто разъедала изнутри..»
Мама

ЧАСТЬ 1

Для женщин 3

Основные вопросы:

Как происходит потеря беременности?3

Почему это произошло?3

Перечислим известные причины
потери беременности.....4

Почему я не почувствовала никаких симптомов?4

Могла ли я предотвратить это?5

Каким будет восстановительный период?.....5

Когда и когда планировать
следующую беременность?6

Должна ли я особым образом готовиться
к своей следующей беременности?7

Каковы шансы, что потеря
беременности повторится?7

Что испытывает мой партнер?8

Как рассказать об этом близким и окружающим?.....8

Старшие дети и переживание потери9

Как пережить потерю?9

ЧАСТЬ 2

Для мужчин.....11

Как происходит потеря беременности?

Потеря беременности может произойти по следующим сценариям:

1) Самопроизвольный выкидыш.

Самопроизвольный выкидыш – самопроизвольное прерывание беременности до достижения плодом жизнеспособного гестационного срока (до 22 недель или веса ребенка менее 500г). Это самое частое осложнение беременности – так заканчивается 10-20% беременностей, причем большая их часть – 80% – приходится именно на первый триместр (до 12 нед). В числе всех выкидышей треть – это прерывание беременности до 8 недель вследствие анэмбрионии – отсутствия эмбриона в плодном яйце. При выкидыше происходит кровотечение из влагалища, а иногда – схваткообразные боли внизу живота и в пояснице.

2) Замершая (неразвивающаяся) беременность.

Замершая (неразвивающаяся) беременность – это прекращение развития плода и его гибель. Эта ситуация очень распространена, к сожалению, так может завершиться каждая пятая беременность любой женщины.

Беременность может замереть на любом сроке, но чаще всего это происходит в первом триместре. Замершая беременность может закончиться самопроизвольным выкидышем или хирургическим лечением.

Почему это произошло?

Не всегда можно определить точную причину выкидыша или замершей беременности. На ранних сроках, как правило, это случается из-за серьезных генетических нарушений у эмбриона — в 70% случаев и более. На более поздних сроках, во втором триместре и позже, подобный исход может быть спровоцирован инфекционными заболеваниями, травмой и т.п.

Перечислим известные причины потери беременности:

Генетические: плод не развивается нормально и не может выжить. Больше половины неразвивающихся беременностей происходит по генетическим причинам.

Гормональные: женщины с нерегулярным менструальным циклом могут сталкиваться с трудностями в зачатии, и вероятность выкидыша для них выше.

Иммунологические: проблемы с сосудами могут привести к выкидышу, особенно если кровь обладает повышенной свертываемостью; некоторые системные и хронические заболевания, в частности, вызывающие нарушение свертываемости крови.

Инфекции: легкие инфекции (например, ОРВИ) не влияют на беременность, но сильное повышение температуры тела и некоторые виды инфекций (например, краснуха) могут привести к выкидышу.

Хирургические: перенесенные операции на тазовых органах повышают риск внематочной беременности.

Анатомические: выкидыши на поздних сроках могут быть вызваны слабостью шейки матки. Выкидыши происходят, если матка неправильной формы или в ней образовались миомы.

Почему я не почувствовала никаких симптомов?

Диагностировать замершую беременность самостоятельно невозможно. Резкие изменения в самочувствии, такие как внезапное исчезновение токсикоза (тошноты, рвоты), уменьшение повышенной чувствительности в молочных железах, снижение базальной температуры (ниже 37 градусов) или мажущие кровянистые выделения могут стать поводом обратиться к врачу. Но установить замершую беременность может только медицинская диагностика.

Возраст матери и количество беременностей: чем старше женщина, тем выше % выкидышей. Риск повышается, начиная с 3 беременности и в случае, если у женщины уже были случаи выкидышей или замерших беременностей.

Необходимо получить консультацию врача и направление на анализ крови на ХГЧ.

ХГЧ — гормон беременности, хорионический гонадотропин человека, при замершей беременности не будет прироста ХГЧ или он будет не соответствовать сроку УЗИ. По УЗИ определяется отсутствие сердцебиения плода или анэмбриония (пустое плодное яйцо).

Могла ли я предотвратить это?

Нет. Очень важно понимать: шансы того, что ваши действия привели к потере беременности, ничтожно малы. Врачи не всегда могут назвать точную причину «замирания» беременности, и с этой неизвестностью порой сложно смириться. Но мы можем опереться на статистику: даже если вы пережили несколько замерших беременностей или выкидышей подряд, у вас есть все шансы на то, что следующая беременность закончится появлением здорового малыша.

Каким будет мой восстановительный период?

Потеря беременности – непростое переживание. Кроме эмоционального стресса, вы также сталкиваетесь с физической травмой.

Когда прекратятся боли и кровотечения?

Точных сроков нет, все зависит от особенностей вашего организма, от того, на каком сроке произошел выкидыш и как он произошел. Если имело место хирургическое вмешательство (операция), небольшие кровотечения могут продолжаться вплоть до двух недель. Если у вас был естественный выкидыш или вы стимулировали процесс специальными препаратами, могут быть сильные боли и обильные кровотечения со сгустками.

Но и они должны постепенно идти на убыль. Если боли усиливаются, у выделений появился неприятный цвет или запах, поднялась температура, вам необходимо немедленно показаться врачу. Это может оказаться симптомами инфекции и значительно увеличит восстановительный период. Вы можете снизить риск инфекции, если будете использовать прокладки вместо тампонов и временно воздержитесь от секса. Можно принимать душ, но лучше воздержаться от плавания.

Скорее всего, следующие месячные придут через 4-6 недель после выкидыша и будут более обильными, чем обычно.

Как и когда планировать следующую беременность?

Планировать свою следующую беременность лучше всего, когда вы и ваш партнер будете готовы — физически и эмоционально. На восстановление требуется время, любую потерю важно принять и пережить. Важно позволить себе горевать, чтобы однажды, когда переживания отступят, прос-нуться с мыслью: «Да, я готова попробовать снова. Я верю, что все получится, даже если не получилось прежде, даже если придется предпринять не одну попытку, придет время, и я встречу своего ребенка».

Вы можете хотеть забеременеть как можно скорее или сама мысль о новой беременности может вызывать страх — любая реакция естественна и никакой «нормы» тут не существует. Очень важно дать организму время восстановиться, а вам и вашему партнеру может быть нужно время на то, чтобы смириться с утратой и попробовать снова. Врачи рекомендуют отложить наступление следующей беременности как минимум на 3 месяца, чтобы дать вашему телу прийти в норму.

Женщины и их партнеры зачастую испытывают смешанные чувства относительно следующей беременности: надежда, смешанная со страхом, возбуждение, смешанное с беспокойством.

Даже если вы пережили несколько замерших беременностей или выкидышей подряд, у вас есть все шансы на то, что следующая беременность закончится появлением здорового малыша.

Если вы или ваш партнер испытываете сильный страх и беспокойство перед следующей беременностью, пожалуйста, обратитесь к психологу, который поможет вам справиться с этими чувствами и подготовиться. Психологическая помощь хорошего специалиста (перинатального психолога) может быть очень хорошей поддержкой для женщины и всей семьи.

Должна ли я особым образом готовиться к своей следующей беременности?

На эту тему стоит проконсультироваться с врачом. Даже если причина потери предыдущей беременности не установлена, у врача могут быть предположения, которые необходимо проверить, и стоит исключить TORCH инфекции и инфекции, передающиеся половым путем.

Каковы шансы, что потеря беременности повторится?

Если это первый и единственный случай, то шансы на повторение замершей беременности у вас такие же, как и у тех женщин, с которыми такого никогда не случилось. Если потеря беременности повторилась, то есть вероятность, что на это могут быть иные причины, помимо генетических, и вам будет назначено дополнительное обследование.

В современном мире существует множество способов помочь женщине забеременеть, выносить и родить здорового ребенка. Дети приходят к нам разными путями и в разное время. Все, что мы можем — это хотеть встретить своего ребенка и делать для этого все, что от нас зависит.

Для прочтения брошюры целиком и перехода на страницу со всеми брошюрами перейдите по ссылке. Ссылка доступна только зарегистрированным пользователям, для перехода по ссылке, войдите на сайт или зарегистрируйтесь.

Все брошюры созданы благотворительной организацией © Sands 2016
Перевод на русский язык © Благотворительный фонд «Свет в руках», 2017

Текст переведен и адаптирован согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Sands коллективом родителей - волонтеров Благотворительного фонда «Свет в руках».

Фонд выражает искреннюю благодарность всем родителям и волонтерам, причастным к подготовке настоящего издания.

Все права защищены
2017 год