

# 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 потери .....	9
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.

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

Брошюры подготовлены благотворительным фондом  
"Свет в руках".

Психолог Светлана Коланькова  
Переводчик Татьяна Глухарева  
Автор Оксана Иващенко

Все права защищены  
2018 год