



### Радость от беременности приносит не аист

Нежелательная беременность – проблема, которая ведёт к выбору из двух зол. Меньшее зло – оставить ребёнка и жить с виной, за то, что в глубине души было сопротивление его рождению. Это, в свою очередь, может сформировать у ребёнка врождённый комплекс ненужности. Другой вариант – твёрдое решение оставаться бездетным до тех пор, пока не будут решены все материальные и прочие проблемы.

Когда все жизненные цели достигнуты и семейная пара уже готова завести ребёнка, может выясниться, что сделать это очень сложно, а зачастую дорого и небезопасно.

Для того чтобы дети в семье не заводились, вовсе не обязательно иметь серьезные нарушения репродуктивного или общего здоровья. Достаточно, если у пары просто невысокая фертильность. У него невысокая, у нее невысокая, а в сумме на зачатие не набирается.

У мужчин сегодня этот процесс можно достоверно проследить и обсчитать: как и насколько ухудшается качество спермы с течением времени. А ухудшаться оно может от самых разных причин, начиная от заболеваний, передающихся половым путем (ЗПП) и заканчивая плохой экологией, вредной работой, алкоголем, никотином, спортивными травмами, тесными джинсами, принятыми не вовремя и без повода таблетками. В любом случае с течением времени показатели спермы имеют тенденцию ухудшаться, а не улучшаться, чем мужчина старше, тем ниже у него шансы на естественное зачатие. Добавьте сюда неполноценное питание – скорее избыточное, чем недостаточное, кому как повезет – и стрессы, словно граната разрушающие сперматогенез.

### Женщины

Весь список факторов негативно влияющих на репродуктивную систему с таким же успехом можно приложить и к женщинам, добавив к нему аборт, гормональные контрацептивы, внутриматочные спирали, разрушительные последствия борьбы с собственным весом, а также гормональные сдвиги на почве слишком «мужского» образа жизни.

С женщинами, правда, все сложнее. Снижение женской фертильности как раз на данном этапе активно изучается, но результатов придется подождать. Препрежее, упрощенное отношение уже не актуально, а новое окончательно еще не оформилось. Для простоты считают, что женщина либо фертильна – либо бесплодна. То есть цикл либо есть, либо нет. Либо яйцеклетка созревает – либо не созревает. Трубы либо проходимы, либо не проходимы. А разные там промежуточные состояния у нее, в отличие от мужчины, труднее отслеживать.

Была, например, такая мода – при трубной патологии «прокачивать» эти самые трубы в точности так же, как водопроводные при засорах. Аналогия более чем сомнительная. В водопроводе, как известно, вода течет вследствие разницы давления. А у женщины разницы давления в трубах нет. Оказалось, что давление создают ворсинки на стенках труб, которые тихонько шевелятся и гонят жидкость вместе с яйцеклеткой в сторону матки. Эти самые нежные ворсинки при «прокачивании» повреждались непоправимо. Механические препятствия, может, и устранились, а может, и нет, но это уже не имело значения, поскольку ничего никуда не двигалось и не плыло.

В последние годы вопросами репродукции занялись всерьез и узнали достаточно много, чтобы понять, как все непросто и как мало мы знаем.

Один из важнейших факторов фертильности возраст. Давно ведь замечено, что молодые влюбленные девчонки хронически «залетают», несмотря на все предосторожности, а может быть и из-за неопытности. А вполне благополучные и практически здоровые супруги с десятилетним стажем не могут зачать ребенка, несмотря на самые точные расчеты и регулярные попытки. Поскольку с каждым прожитым годом фертильность, как у женщин, так и мужчин снижается. Однако, иногда, достаточно пройти обследование у врача. По статистике каждая десятая женщина беременеет просто после обращения к гинекологу.

### **Нарушения**

Гормональные нарушения можно изобразить как спектр или даже шкалу, но невозможно указать ту точку на ней, где фертильность сменяется бесплодием. Простому смертному достаточно знать, что гормональные нарушения поддаются коррекции. В крайних случаях, женщине могут «выправить» гормональный цикл на период зачатия и беременности.

Что касается хромосомных дефектов, то их, скорее всего можно рассматривать как препятствие рождению ребенка, чем как угрозу для его здоровья. Поскольку до рождения в большинстве случаев дело не доходит. Хромосомные дефекты отбраковываются на ранних стадиях. Последний рубеж – это ранние сроки беременности, когда развивающийся «дефектный» эмбрион отторгается организмом женщины. (Поздние выкидыши, как правило, связаны с состоянием здоровья матери, с проблемами ее собственного организма).

После выхода яйцеклетки в свободное плавание – в игру вступают трубы – самое узкое из «узких мест» у женщины. Именно они обычно страдают от всевозможных воспалительных заболеваний, причем проблемы остаются и после того, как заболевание вылечено.

В норме процесс так тонко отрегулирован, что время плавания яйцеклетки совпадает со временем, необходимым для подготовки матки к принятию «постояльца». Если трубы в порядке, то они продвигают яйцеклетку с правильной скоростью в правильном направлении. А если повезет, то по дороге она встретит суженого.

### Препятствия

Самые неожиданные препятствия для сперматозоидов могут возникнуть в самом неожиданном месте. Казалось бы, чем проще – пройти влагалище, а дальше всё пойдёт по проторенной колее. Тем не менее, могут возникнуть проблемы.

Недавно обнаружен новый фактор бесплодия – кефирная диета. Некоторые дамы так увлекаются этой диетой, что PH их слизистых оболочек заметно сдвигается в кислую сторону. Этого сдвига вполне достаточно, чтобы создать неблагоприятную среду для выживания сперматозоидов непосредственно во влагалище.

Кстати говоря, всевозможные диеты – существенный фактор, влияющий на фертильность обоих полов. Так, недостаток цинка в питании мужчины снижает качество спермы, а дополнительный его прием – один из способов преодоления нарушенной фертильности. То же касается и некоторых витаминов, дефицит которых и особенно витамина «Е» в питании приводит к повреждению созревания сперматозоидов.

Сжигатели жира, голодные диеты, препараты, способные влиять на обмен веществ играют большую роль в развитии фертильности. С точки зрения природы это всё - аналог голодного не урожайного года. Включаются авральные гормональные механизмы, снижающие способность к деторождению до лучших, более изобильных времён. А ведь у некоторых женщин такие не «урожайные годы» следуют один за другим в течение едва ли не всего репродуктивного срока, отмеренного природой. С другой стороны избыток жировой массы тела также таит в себе не меньшие проблемы в деторождении.

### **Несовместимость**

Есть еще такая проблема, как несовместимость. Не та, которая по резус-фактору, – это отдельная песня. Бывает, оказывается, и так, что у женщины в организме вырабатываются антитела на сперматозоиды, которые с самыми лучшими намерениями к ней устремляются. Причем сама она против этого мужчины, может быть, ничего не имеет, а вот организм ее против его сперматозоидов борется.

Все решается очень быстро: как правило, в этих случаях, через шейку матки никто живьем не проходит. Для определения несовместимости как раз и используют образец слизи из шейки матки.

Бывает и такое, что сам организм мужчины вырабатывает антитела на собственные сперматозоиды.

Существует несовместимость и другого рода, иногда по видимости вовсе не серьезная. Например, он – сова, она – жаворонок. В таких случаях, если темперамент у обоих не слишком бурный, существует очень мало шансов завести детей.

### Забег

Даже при отсутствии антител и вообще какой-либо несовместимости большая часть передового отряда сперматозоидов, скорее всего, погибнет, штурмуя слизистую пробку. Пробиваются только самые сильные и выносливые. К тому же свойства слизистой пробки в шейке матки могут быть разными у разных женщин. Кстати, одним из популярных народных средств лечения бесплодия является приём препаратов разжижающих слизь. Скажем. Микстуры от кашля. Просто, безопасно и эффективно: сберегает силы армии сперматозоидов для дальнейшего заплыва.

Для мужчин существует эталон фертильности. Согласно принятым стандартам мужчина должен выбрасывать за раз не менее 2 мл семени с общим содержанием половых клеток не менее 40 млн. Из них не менее половины должны быть активно-подвижными, с хорошей скоростью прямолинейного движения и высокой частотой биения хвоста.

И это еще не все. Они должны иметь правильное строение, то есть, быть морфологически правильными и зрелыми.

Наличие плохо сложенных спермиев еще не проблема, поскольку такие ребята, обычно, не выигрывают забеги. Скорее всего, они не пройдут даже слизистую пробку матки. Но если их процент высок – это представляет угрозу для дееспособности армии в целом: фертильность такой спермы резко снижается.

Исследование спермы сегодня берется сделать в любой лаборатории, а вот качественный морфологический анализ, единицы. В лучшем случае Вам могут посоветовать обратиться в такую лабораторию.

Оплодотворение сильно зависит от общего состояния здоровья организма. Обыденная драма женского репродуктивного цикла в том, что часто он кончается ничем. Удивительно, как, после всех разочарований, человеческое тело каждый раз начинает все сначала, с маниакальным упорством: а вдруг в этот раз повезет.