

# SMART ПАМЯТКА



StatusPraesens  
*perinatal medicine*

## Незапланированная беременность: на этапе принятия решения

Если вы читаете этот материал, значит, у вас возникли сомнения, сохранять ли наступившую беременность. Для того чтобы ваше решение было **обдуманном**, после обращения к врачу выделяют некоторое время на размышление – так называемые «дни тишины». Они необходимы для того, чтобы **проанализировать сложившуюся ситуацию**, пообщаться с близкими людьми, изучить достоверную информацию.

Чтобы в этот сложный период сомнений вам было несколько проще **переосмыслить происходящее**, рекомендуем ознакомиться с информацией в этой памятке.

### Почему возникает тревожность?

Беременность независимо от того, желанная она или незапланированная, – это событие, которое вызывает **яркие эмоциональные переживания**. Испытывать чувство тревоги, страх, замешательство **совершенно нормально**. Они свойственны женщинам любого возраста, причём как забеременевшим впервые, так и матерям «со стажем».

Каждую эмоцию необходимо **осознать**. Постарайтесь понять, что именно вызывает у вас тревогу, грусть и другие неприятные переживания, оцените

**То, что вы переживаете, характеризует вас как ответственного человека, которому небезразлично своё будущее, а также благополучие близких и родных.**

пользу от этих чувств, постарайтесь привести для себя аргументы, подтверждающие соответствие эмоций текущей ситуации. Насколько эти аргументы **состоятельны?**

В период раздумий не будет лишним обратиться за профессиональной помощью. В женских консультациях есть кабинет **психолога**, с которым вы можете обсудить свои страхи, причины неуверенности. Это доступно совершенно бесплатно. Специалист выслушает вас, поможет рассмотреть ситуацию со всех сторон, чтобы у вас сложилась **полноценная картина происходящего**.

## Как не поддаться негативным эмоциям и обуздать страхи?

Иногда нашей психике бывает непросто приспособиться к новым ситуациям, и для «укрощения» эмоциональных волн формируются различные **защитные механизмы**, которые ограничивают восприятие информации. Например, мы смотрим на происходящие события через негативный фильтр, то есть замечаем только плохое, **игнорируя положительные моменты**.

Чувствуя, что вы находитесь в «безвыходной» ситуации, задайте себе несколько вопросов: «Всю ли информацию я анализирую или **что-то игнорирую?** Почему я так делаю? Что мне это даёт? Что я получу, если **перестану обесценивать положительные моменты?**»

Оказаться в плену психологических ловушек можно из-за **страхов, выходящих за пределы самозащиты**, когда на самом деле угрозы нет или она сильно преувеличена. Причины переживаний обычно схожие.

- Опасение, что **не хватит сил и финансовых возможностей** быть хорошей матерью.
- Переживания о том, как беременность и рождение ребёнка повлияют на **карьерные перспективы**.
- Страх изменений в **отношениях с партнёром**.
- Беспокойство за **своё здоровье и состояние будущего ребёнка**.
- Предполагаемое **отсутствие поддержки и/или осуждение со стороны окружающих**.

Корень многих переживаний кроется в иллюзии «**чтения мыслей**». Вам может казаться, что близкие не поддержат вас в трудную минуту, на работе

возникнут сложности, родители негативно отнесутся к вашему желанию стать матерью. Такие установки, не подкреплённые реальными фактами, позволяют **снять с себя ответственность** за принятие сложных решений и занять «позицию жертвы», от которой ничего не зависит. **В моменте** это может облегчить ваше состояние, однако **отдалённые перспективы** такого подхода крайне неблагоприятны.

Не нужно пытаться угадать, о чём думают другие люди. Лучше откровенно поговорить, обсудить мысли и эмоции, узнать мнение и переживания друг друга, вместе рассмотреть варианты решения возникших проблем.

## Неуверенность в завтрашнем дне: кто виноват и что делать?

Желание дать своему **будущему ребёнку всё самое лучшее** – безусловно благое намерение. Если вам кажется, что сейчас вы не можете этого сделать, оцените обстановку с помощью не только эмоций, но и сухих фактов.

Всё течёт и всё меняется. То, что сегодня кажется непреодолимой проблемой, завтра может стать **трамплином**. Так, нередко бывает, что задуматься о сохранении беременности приходится в связи с неготовностью мужа или партнёра стать отцом. Однако отношения, **преодолевшие** кризис, более крепкие.

Появление малыша может обновить и укрепить ваш союз: появятся новые цели, достигая которых вы станете ближе. При этом отказ от рождения ребёнка может иметь тяжёлые психологические последствия для вас и ваших отношений.

Часто молодым родителям помогает старшее поколение. **Бабушки и дедушки** делятся собственным опытом, сидят с внуками, когда маме и папе нужно отдохнуть, восстановить силы и побыть наедине.

## Как узнать о мерах поддержки от государства?

Финансовые и социально-бытовые проблемы могут омрачить ожидание будущего малыша и выступать основной причиной отказа от материнства. **Только вам решать**, когда вы будете готовы к появлению ребёнка, поскольку никто не знает всех нюансов и сложностей, с которыми вы столкнулись.

Поскольку ваша беременность уже наступила, прежде чем вынести окончательный вердикт, не будет лишним ознакомиться с **материальной поддержкой, выплатами и льготами, которые будут вам доступны**. Безусловно, они не изменят ситуацию кардинальным образом, но могут добавить стабильности и уверенности. Так, с 1 февраля 2024 года размер выплат **государственного материнского капитала** за первого ребёнка составляет 630 тыс. рублей, за второго – 833 тыс. рублей. Пособия также можно получить при постановке на учёт во время беременности, при декретном отпуске и в ряде других ситуаций.

**Конкретные индивидуальные рекомендации**, составленные исходя из вашей жизненной ситуации, вы можете получить, пройдя **анонимное анкетирование**, разработанное экспертами Минздрава РФ и Агентством стратегических инициатив.



Чтобы пройти анонимное анкетирование и узнать, какие федеральные и региональные государственные меры поддержки доступны именно вам, отсканируйте QR-код или перейдите на сайт [clck.ru/33nJvh](https://clck.ru/33nJvh).

## Опасно ли прерывание беременности с медицинской точки зрения?

Во время приёма акушера-гинеколога независимо от причины вашего обращения доктор задаёт вопрос о том, были ли у вас аборт. Эта информация позволяет определить, есть ли у вас **повышенный риск** некоторых заболеваний, а также предложить меры их предупреждения.

Прерывание беременности – **стресс для организма**. После зачатия все органы начинают плавную перестройку. Однако если женщина принимает таблетки для аборта или ей выполняют процедуру вакуум-аспирации (удаление эмбриона с помощью специального прибора, работающего по

Если вы решили сохранить беременность, изучите памятку «Ранние сроки беременности».



Если же вы твёрдо решили прервать беременность, ознакомьтесь с памяткой «Искусственное прерывание беременности (аборт)».



принципу шприца), **программа изменений нарушается**. Особенно ярко это отражается на **уровне гормонов** и **состоянии половой системы**.

Поскольку задача акушеров-гинекологов – сохранить ваше здоровье, они также стараются уделить внимание обсуждению вопросов контрацепции. Именно **защита от нежеланной беременности** – один из важнейших способов не допустить аборт, а значит, и проблемы со стороны репродуктивной системы.

Для предупреждения нежеланного зачатия существуют разные методы контрацепции. При выборе средства необходимо учитывать его эффективность. К лидерам относят гормональные препараты и внутриматочные системы (спирали). Гормональные методы включают чисто прогестиновые оральные контрацептивы, пластыри, спирали с левоноргестрелом и комбинированные оральные контрацептивы (КОК). В отношении последних важно понимать, что раньше они действительно могли чаще вызывать побочные эффекты. Однако наука развивается, и самые современные КОК (например, с эстетролом) более безопасны. К тому же при отмене КОК с эстетролом способность к зачатию восстанавливается уже в следующем цикле.

В некоторых ситуациях особенно важно участие врача при выборе метода предупреждения нежеланной беременности, например при наличии заболеваний, поскольку КОК могут обладать различными непротивными эффектами. Например, такое распространённое заболевание репродуктивной системы, как **эндометриоз**. Прерывание беременности

**Существующие методы искусственного завершения беременности, несмотря на все достижения современной медицины, могут вызывать осложнения.**

у женщин с этим патологическим состоянием **повышает риск осложнений**. Большую угрозу представляет посттравматический синдром. Именно поэтому при эндометриозе после аборта необходима **тщательная и эффективная реабилитация**. КОК, включающие этинилэстрадиол и диеногест, не только оказывают противозачаточное действие, но и могут способствовать уменьшению тяжести симптомов: цикл становится более регулярным, реже наблюдаются болезненные менструации, уменьшается интенсивность и продолжительность кровотечения, в результате чего снижается риск железодефицитной анемии.

**Любая контрацепция, в том числе таблетированная, гораздо лучше аборта.**



Жизнь никогда не поддается нашему контролю на 100%, и незапланированная беременность может **застать врасплох**. В то же время вместе с ней появляется уникальная возможность раскрыть свои лучшие качества, обрести новые ресурсы и перейти на **совершенно новый этап своей жизни**, проявить силу, принять самостоятельное, осмысленное и **независимое ни от кого решение**.

**МАРС** – Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушерства и гинекологии, репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей.



Памятка создана под редакцией президента Ассоциации МАРС – засл. деятеля науки РФ, члена-корр. РАН, зав. кафедрой акушерства и гинекологии с курсом перинатологии медицинского института Российского университета дружбы народов, вице-президента Российского общества акушеров-гинекологов, докт. мед. наук, проф. **Виктора Евсеевича Радзинского**.

