



ИРМ

info

ИНСТИТУТ РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ



ТЕМА НОМЕРА:

МАРИНА ВОЛКОВА:

«9 МЕСЯЦЕВ НАЗАД ЭТО БЫЛА
ОДНА МАЛЕНЬКАЯ КЛЕТОЧКА,
А ТЕПЕРЬ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО
ЦЕЛАЯ ВСЕЛЕННАЯ»

ИНСТИТУТ РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ



Ежедневно Институт Репродуктивной Медицины делает уверенные шаги навстречу новым технологиям, чтобы каждая семья в нашей стране имела возможность стать по-настоящему счастливой и полноценной.



Инициатива по включению программ ЭКО в гарантированный объем бесплатной медицинской помощи



Регулярное повышение квалификации сотрудниками ИРМ в ведущих мировых клиниках



Единственная в Казахстане докторская диссертация по ВРТ

ЭКО центр



График роста успешности ЭКО в ИРМ

1996 г. 1999 г. 1999 г.

Первый ребенок по программе ЭКО
Первый ребенок по программе донорства ооцитов
Первый ребенок по программе сурrogатного материнства

Первичные обращения — 38 800 пар

Проведено более 15 000 программ ЭКО

Эффективность программы ЭКО — 45%



ОПЕРАТИВНАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ

10 500 операций с 2010 г. 2800 операций ежегодно

Диагностика и лечение внутриматочной патологии (офисная гистероскопия, гистерорезектоскопия)

Операции при бесплодии трубно-перитонеального и яичникового генеза

Органосохраняющие операции лапароскопическим доступом при миомах матки с использованием методики пережатия артерий (ВПА и МА), хирургическое лечение тяжелых форм эндометриоза

Реконструктивно-пластические операции влагалищным доступом

Лапароскопические гистерэктомии

Реконструктивные операции при дефектах тазового дна лапароскопическим доступом



ПОЛИКЛИНИКА

Взято на учет по беременности



Приоритетное направление деятельности поликлиники — ведение беременности после программ вспомогательных репродуктивных технологий

Диагностическая лаборатория позволяет провести все необходимые исследования в кратчайшие сроки

Разработана и внедрена Школа подготовки к родам, где беременные женщины и будущие папы, готовясь к появлению малыша, получают практические навыки родов в паре, и уходу за ребенком



КАФЕДРА ПОСТДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОБУЧАЮЩИЕ ЦИКЛЫ

- Эндовидеохирургия, лапароскопия, гистероскопия
- Охрана репродуктивного здоровья и планирования семьи
- Антенатальная охрана плода
- Репродуктология
- Эмбриология

- Сотрудники ИРМ выступают в качестве наставников, помогая коллегам и студентам со всего Казахстана и Центральной Азии повышать свой профессиональный уровень. 192 специалиста прошли обучение и повысили свою квалификацию на базе ИРМ

- С 2008 года, 95% казахстанских специалистов в области репродуктивной медицины проходят первичную специализацию на базе Института Репродуктивной Медицины.





ИРМ INFO

Корпоративное издание

Пилотный номер, октябрь, 2014

Главный редактор

Локшин Вячеслав Нотанович,
д.м.н., проф., член-корр. НАН РК,
президент КАРМ,
директор по науке ИРМ

Выпускающий редактор

Юлия Кузьмина

Дизайн, верстка

Ирина Копачевская

Собственник: Учреждение «ИРМ»

Адрес редакции:

Алматы, ул. Толе би, 99

Отдел рекламы:

Юлия Ахмеджанова
(a.juliya@irm.kz)
тел.: 234 34 34, вн. 415

www.irm.kz

Отпечатано в типографии
ТОО «Print House Gerona»
050040, Алматы,
ул. Сатпаева, 30а/3, офис 124
Тел.: 7 (727) 398-94-59, 398-94-60

Тираж - 99 экз.

Редакция не всегда разделяет мнение авторов. Ответственность за содержание рекламы несут рекламодатели. Рекламодатели предупреждены об ответственности за рекламу незарегистрированных, не разрешенных к применению МЗ РК лекарственных средств и изделий медицинского назначения. При перепечатке материалов ссылка на «ИРМ INFO» обязательна.



*Нам доверяют
самое сокровенное*

Уважаемые читатели!

В ваших руках пилотный номер нашего корпоративного издания «ИРМ INFO», благодаря которому мы хотим стать ближе к вам, вашим проблемам и вашим мечтам. Мы хотим создать площадку для диалога, чтобы стать с вами единомышленниками и идти рука об руку навстречу нашему общему успеху.

В следующем году наша республика будет отмечать 20-летие со дня создания первой клиники ЭКО, а еще через год - 20-летие первого рожденного при помощи ЭКО гражданина нашей республики.

За эти годы в Казахстане благодаря вспомогательным технологиям родилось более 9000 детей. Я думаю, что в 2015 году мы будем отмечать рождение десятилетнего ребенка, и это большое событие для нашей страны.

Сопереживая пациентам всем сердцем, наши специалисты прикладывают огромные усилия для успешного проведения ЭКО и рождения здорового малыша. Каждая полученная беременность становится настоящей победой – победой силы духа пациента и виртуозного, буквально ювелирного мастерства репродуктолога и эмбриолога.

Именно поэтому возможность обратиться к пациентам через корпоративную газету, возможность дать им современную информацию о тех технологиях, которые мы применяем, в целом способствуют достижению успеха. Этот успех является нашей общей задачей. Поэтому мы должны быть вместе и говорить на одном языке, и в этом поможет наш «ИРМ INFO».

Я желаю всем здоровья, и пусть ваши мечты станут реальностью!

**Локшин Вячеслав Нотанович,
д.м.н., проф., член-корр. НАН РК,
президент КАРМ, директор по науке ИРМ**



Институт репродуктивной медицины: вчера, сегодня, завтра

Технологии современной медицины шагнули далеко вперед. Всего 20 лет назад казахстанцы даже не мечтали о том, что появится возможность иметь детей с помощью экстракорпорального оплодотворения.

Сегодня в нашей стране активно и очень успешно развиваются вспомогательные репродуктивные технологии (ВРТ), и уже тысячи семей, ранее обреченные на бездетное существование, стали счастливыми родителями.

Родоначальником внедрения и применения ВРТ в Казахстане стал Институт репродуктивной медицины (ИРМ). С чего все начиналось? Рассказывает директор ИРМ ДЖУСУБАЛИЕВА Тамара Муфтаховна.

- Тамара Муфтаховна, в следующем году ваш институт будет праздновать 20-летие. Тысячи пациентов благодарят вас за то, что у них в семье появился долгожданное счастье – ребенок. Каков был путь становления вашего учреждения?

- Чтобы сделать центр таким, каким он теперь предстает перед пациентами, наш коллектив приложил огромные усилия, столкнувшись с большими проблемами, недоверием и негативом со стороны общественности, СМИ. Нужно было проделать огромный пласт работы, чтобы мы сами могли иметь возможности помогать нашим бездетным парам.

В то время я возглавляла Городской центр репродукции человека (ГЦРЧ), и основной нашей проблемой, нашей болью была проблема бесплодия. В Казахстане в 90-е годы 15-18% пар не могли иметь своих детей, из них 30% можно было помочь только путем вспомогательных репродуктивных технологий, которых у нас в стране не было. Наши граждане, для того чтобы их мечта сбылась, были вынуждены уезжать в Россию, за рубеж. Мы задавались вопросами, почему же мы сами при наличии квалифицированных кадров не можем у себя внедрить ЭКО?

Волею случая в Институте акушерства и гинекологии проводилась международная конференция, посвященная проблемам репродуктологии, куда были приглашены ведущие российские специалисты, настоящие профессионалы в области ВРТ, основатели ЭКО в России – Здановский Валерий Мстиславович и эмбриолог Хилькевич Людмила Викторовна, прославившаяся как автор первого российского ребенка «из пробирки». После конференции мы пригласили российских коллег в ГЦРЧ с просьбой оценить наши реальные возможности по внедрению ВРТ в Казахстане.



Специалисты осмотрели наш центр, оборудование, побеседовали с нашими врачами, и сказали: «У вас нет проблем, вы имеете все возможности для открытия лаборатории ЭКО. Дело за обучением ваших специалистов, мы готовы взять на себя эту задачу и помочь вам внедрить ВРТ».

Мы, не откладывая, отправили команду наших врачей в Россию, Израиль, закупили необходимое оборудование и на базе ГЦРЧ открыли первую лабораторию.

К приезду россиян мы подготовили пациентов, и чудо свершилось – в 1995 году наша первая женщина забеременела! Это была наша первая победа, наш первый казахстанский ребенок. Радости нашей не было предела.

Мы по сей день очень благодарны нашим российским коллегам, которые добродушно отнеслись к нашей идее, которые не жалели сил и своих знаний, обучая наших врачей.

- С какими трудностями вы столкнулись на первых этапах?

- Проблем было очень много: реактивы дорогие, среды дорогие, законы к современным реалиям не адаптированы. Кроме того, эффективность наших первых программ на тот момент была очень низкой – не более 15%. Если сегодня эта цифра составляет около 50%, то тогда из 20 пациенток беременели только 3 женщины, представляете, как нам было тяжело смотреть в глаза наших пациенток!

Но мы не опускали руки и постоянно обучали своих врачей, закупили необхо-

димое оборудование, принимали участие во всех конференциях и симпозиумах, ездили по всему миру и перенимали опыт зарубежных коллег.

- Как общественность отнеслась к появлению первой ЭКО-лаборатории в Казахстане?

- С большим недоверием, недопониманием и негативом. В прессе стали раздаваться возмущенные голоса, публиковаться письма разгневанных читателей – вы внедряетесь в непозволенную сферу, это только Богу решать, иметь детей или нет, вы делаете эксперименты на людях, вы замахнулись на святое, это бизнес, сулящий огромные деньги и так далее и тому подобное.

Я пошла к владыке Алексею и у нас состоялся разговор по душам. Я говорю, вот смотрите, супружеская пара - любовь есть, достаток есть, но нет детей только лишь по той причине, что женщина, к примеру, перенесла две внематочные беременности, а мы, врачи, можем помочь этой паре обрести счастье. Владыка поле нашей беседы написал мне письмо такого содержания: «Уважаемая Тамара Муфтаховна! Я благославляю ваш благородный труд и ваш дар, который дается вам свыше. Я полностью поддерживаю все ваши начинания».

Затем я обратилась к муфтию. И он сказал – чем больше детей появится на нашей земле, тем лучше, и неважно каким способом паре удалось забеременеть. После публикации в газетах этих писем от

лица религиозных служителей недоброжелатели умолкли.

А я сейчас с болью в душе думаю: «Боже мой, скольким женщинам я не смогла помочь! Ведь если бы мы раньше открыли лабораторию, то скольким можно было бы обрести счастье, познать радость материнства и отцовства...»

- Да, действительно, это горько осознавать. Но сейчас все изменилось к лучшему. Каковы реалии сегодняшнего дня? На каком уровне сегодня находится ИРМ?

- С годами наша маленькая лаборатория ЭКО, где работало всего 6 человек, переросла в институт с 200 специалистами. Сегодня ИРМ включает в себя лабораторию ЭКО, отделение урологии и андрологии, женскую поликлинику, где наблюдаются беременные после ЭКО, лапароскопический центр с тремя операционными, где мы проводим уникальные операции по восстановлению женской репродуктивной функции. Кроме того, на базе института функционирует кафедра постдипломного образования, у нас стажировались студенты из многих медицинских университетов. ИРМ – это живой организм, который растет, развивается, совершенствуется.

Я была во многих клиниках мира и могу с уверенностью сказать, что у нас не хуже, чем где бы то ни было, и даже лучше по многим аспектам. На сегодняшний день только благодаря нашим специалистам на свет появилось 7 000 ребятишек из 8 000 всего рожденных по программам ВРТ в Ка-

захстане. Сегодня мы можем помочь людям, у которых 10, 20 лет бесплодия.

- Сейчас, если я не ошибаюсь, в Казахстане открыто 12 ЭКО-центров. Взаимодействуете ли вы с ними, сотрудничаете?

- Конечно, мы приветствуем развитие этого направления медицины в нашей стране. Приветствуем и наличие здоровой конкурентной среды. Все специалисты, которые работают в других центрах, прошли обучение на базе нашего института. И я всегда говорю своим врачам – не бойтесь делиться своим опытом, показывайте, рассказывайте.

Мы должны помогать друг другу, ведь наш институт дольше всех работает на рынке, а наши коллеги только приступают к этому делу, так зачем им набивать те же самые ошибки, когда-то совершенные нами? Им нужно помочь сократить путь – ведь все это делается во благо наших семей. Мы должны распространять наши знания по всему Казахстану, ведь если мы не будем обучать другие центры, то многие пары останутся бездетными, а это большое горе.

В рамках нашего института проводятся научные исследования, мы являемся базой для нескольких медицинских университетов. У нас постоянно учатся и проходят стажировку будущие врачи, у нас есть кафедра повышения подготовки, - специалистам не нужно никуда ездить, все необходимые знания они могут получить в нашем институте. Кроме того, наши специалисты выезжают в регионы и обучают врачей на местах. Но, увы, одного обучения недостаточно, нужен опыт, твердая рука, интуиция.

делаем, а заведуют там, в небесной канцелярии.

- ЭКО – сравнительно молодая технология в Казахстане, наверняка существует нехватка врачей с высокой квалификацией?

- Да, вы верно отметили эту проблему. Мы постоянно совершенствуем свои возможности, работаем над ростом наших технологий, нам еще есть куда стремиться. А что касается кадров, то зачастую нет возможности готовить специалиста с нуля, поэтому мы привлекаем уже готовых, хорошо зарекомендовавших себя специалистов. К примеру, у нас работают два профессионала из России, которые привнесли много новых технологий в наш институт. Благодаря приглашенным врачам мы можем делать преимплантационную генетическую диагностику: Мария Сергеевна Шишиморова, известный эмбриолог, много лет проработавшая за рубежом, следит за развитием эмбриона на хромосомном уровне, может безошибочно сказать, какой эмбрион можно подсаживать, а какой категорически нельзя.

- Ценовая политика института отличается от тех же российских, зарубежных клиник?

- Намного, я даже не знаю с чем это связано, но у соседей цены гораздо выше. Даже в период девальвации мы удерживали свои цены, удерживали, как могли, ведь наши пациенты записывались к нам за год и было бы несправедливо повышать цену. Но с 1 сентября мы были вынуждены увеличить стоимость наших услуг на 10-15%, учитывая, что девальвация была на 15-20%, и что все необходимые в работе расходные материалы тоже существенно подорожали. Я считаю, нельзя необоснованно поднимать цены.

- Что вы пожелаете нашим пациентам, читателям нашей корпоративной газеты «ИРМ INFO»?

- В следующем году мы будем праздновать 20-летие ИРМ, и тот факт, что мы переросли из маленькой лаборатории в огромный институт с большими возможностями, и то, что у нас ежегодно рождается по 1500 детишек в семьях, которые ранее были просто обречены на бездетность, - это большая заслуга всего коллектива, представляющего собой единую сплоченную команду квалифицированных специалистов.

Сейчас в Казахстане – культ семьи, многие пары приходят к нам за 4-5 ребенком, потому что сегодня критерий благополучия – многодетная семья.

Мое глубокое убеждение в том, что в каждой семье должно быть как можно больше детей. В настоящее время возможности ВРТ не ограничены, и мы можем помочь каждой семье, которая ждет свое счастье, ведь в ИРМ рождается мечта!



Для наших репродуктологов самое главное – беременность. Мы постоянно проводим консенсусы, обсуждаем удачи и неудачи, советуемся, делимся своим опытом, коллегиально решаем все проблемы по каждой супружеской паре индивидуально. Но я уверена, что мы только

делаем, а заведуют там, в небесной канцелярии.



Марина Волкова: «9 месяцев назад это была одна маленькая клеточка, а теперь для меня это целая Вселенная»

Инстинкт материнства заложен в каждой женщине природой, поэтому так важно выполнить главное предназначение. Если же ребенка зачать не получается, то с этим обязательно надо бороться. Марина это поняла вовремя. И теперь она - мама маленькой Сонечки, которая появилась благодаря позитивному настрою супружеской пары и высокому профессионализму врачей Института репродуктивной медицины (ИРМ). О впечатлениях по поводу ЭКО-процедуры, о своей беременности и родах рассказывает пациентка и главный модератор форума ИРМ Марина Волкова.



- Долго и тернист был путь на пути к нашей цели, почти пять лет мы с мужем шли к заветной мечте. Были и слезы, и разочарования, и ночи, полные отчаяния, но руки мы никогда не опускали и верили, что наша семья обязательно познает счастье быть родителями.

До

В нашей паре проблемы были как с моей стороны, так и частично со стороны мужа. После безуспешных попыток в течение 4 с половиной лет, на протяжении которых мы оббивали пороги различных медцентров, мы остановили свой на Институте репродуктивной медицины. Это было в 2006 году. Как сейчас помню, для начала я сделала УЗИ, но никаких патологий выявлено не было. Сдали все анализы и получили «зеленый свет» на искусственную инсеминацию. Она сорвалась дважды... Конечно, были слезы, отчаяние, но в глубине души я надеялась на метод ЭКО, как на волшебную палочку.

Разумеется, любая пара всегда хочет забеременеть самостоятельно, и многие супруги считают, что ЭКО – это уже приговор. Такое мнение - опасное заблуждение, ведь оно становится барьером для бездетных пар, которые долгое время продолжают верить в свои силы, тем самым теряя драгоценное время. Увы, но ведь чем дальше, тем сложнее увидеть две заветные полосочки на тесте...

В глубине души я очень хотела, чтобы мне предложили ЭКО, но сама инициативу не проявляла, а когда мы с лечащим врачом Тумарбековым Махметом Канышевичем заговорили об этой процедуре, у меня словно камень с души упал. Я прыгала от радости – это предложение стало

решением всех моих проблем и большим стимулом для веры в успех.

Мы знали, что шанс забеременеть с первого раза при помощи ЭКО не более 40%, но тем не менее, благодаря полному взаимопониманию в семье, мы твердо уверовали в успех и решились, нисколько не сомневаясь, пойти на данную процедуру.

Алексей, мой муж, всегда меня во всем поддерживает. ЭКО стало нашим общим делом, и мы всегда друг с другом делились и делимся своими мыслями. Несмотря на то, что у нас позади были уже две неудачные попытки инсеминации, мы все равно решили не сдаваться. А все потому, что, поддерживая друг друга, мы обрели надежду. А вдруг вот сейчас получится? А вдруг, если мы сейчас не решимся, то потом уже будет поздно?

Когда зашел разговор об ЭКО, у меня словно выросли крылья. Появились силы и воля, родилось желание начать бороться с удвоенной надеждой. Я тогда почти ничего не знала о самой процедуре, и верила, что это волшебный метод. Поговорка «Меньше знаешь – лучше спишь» не зря существует: я не вдавалась в подробности, я просто верила, что все получится. Так оно и вышло.

Час Икс

Процедура прошла на удивление легко и безболезненно, только некий дискомфорт был после наркоза, но все это пустяки, по сравнению с томительным ожиданием.

После подсадки на 9 день у меня появились проблемы, и Махмет Канышевич

посоветовал сделать тест. Я с трудом дождалась следующего утра. В 6.00, следуя инструкции, я протестировалась, и через несколько минут не могла поверить своим глазам – «беременная» полоска окрасилась! Я помчалась в спальню к мужу, у меня дрожали руки, ноги, я упала на пол и кричала: «У нас получилось! У нас получилось!» Муж был очень испуган, старался поднять меня на ноги, целовал, обнимал: «Встань, что ты делаешь, встань! Сядь на диван!», а у меня не было сил держаться на ногах, слезы текли градом. Потом я сразу же позвонила маме, и мы вместе плакали от счастья.

Во время

Всю беременность я наблюдалась здесь же - в Институте репродуктивной медицины у доктора Баймурзаевой Лилии Григорьевны. Беременность протекала легко и приятно, безо всяких осложнений.

Я относилась ко всему спокойно, а муж берег меня словно хрустальную вазу, боялся даже дышать в мою сторону.

Однажды мы смотрели фильм «Жизнь до рождения» про внутриутробное развитие человека. На тот момент наш эмбриончик был размером около 3 сантиметров, я взяла линейку, поставила на животике отметки, и говорю мужу: «Леш, смотри, вот такой у нас сейчас малыш!»

Уже в 13 недель нам сказали, что будет девочка, и мы сразу придумали имя, обращаясь к малышке всегда только по имени. Сонечка подавала «сигналы» только мне и папе, а вот чужим редко «показывалась».

Мы ловили ножки-ручки малышки, разговаривали с ней с первых дней.

Врачи утверждают, что самое важное в жизни молодой мамы - чаще общаться со своим ребенком. Общение это должно происходить не только после рождения ребенка, но и задолго до его появления на этот свет. Ведь женщина постоянно ощущает присутствие в себе другого человека, маленького беззащитного существа, для которого она и только она является единственным проводником в этом мире. А малыш слышит и чувствует, что его очень любят и ждут.

Время беременности – одно из самых волнительных и счастливых периодов в моей жизни!

День рождения

Рожала я самостоятельно, рядом был муж, моя опора и поддержка.

В голове было что-то непонятное... И радость, и страх перед неизвестностью, и гордость, что я стану мамой. Из-за болей все мысли - будто во сне – казались нереальными, и все происходящее было каким-то необычным. Я не могла поверить, что это все происходит со мной, что я через некоторое время увижу нашу кроху и уже навсегда мы будем вместе! Именно чувство предстоящего материнства придавало мне сил, и я повторяла про себя не-

ребенка! Теперь это не изображение на мониторе УЗИ и не сердцебиение в динамик доплера, это человечек, который 9 месяцев назад был 1 клеточкой, а сегодня целая Вселенная для меня!

Я любовалась и не могла поверить, что у груди лежит наш ребенок. А папа, сдерживая эмоции, сказал: «Ты представляешь, это наша дочка!» Так 4 года назад появилась на свет абсолютно здоровенькая дочурка Соня.

Из роддома всю нашу большую семью встречал великолепный лимузин, детская комнатка уже была готова к встрече малышки, кстати, мы прикупили все загодя, отбросив все предрассудки. Первую соску я купила в 18 недель беременности, а на 37 неделе нам привезли кроватку ручной работы, доченька в ней до сих пор спит.

После рождения Сонечки особых трудностей не было, малышка хорошо спала, была спокойной. Единственная проблема – у меня не было молока, пришлось покупать смесь. У меня была даже какая-то ревность к этим бутылочкам, мне казалось, что я какая-то неспособная, несостоявшаяся. В итоге я примирилась и нашла выход из ситуации, решив не занимать голову тем, что мне не дается. Я отдавалась ребенку полностью, тем самым компенсируя недостаток тех преимуществ, которые дает грудное вскарм-

появилось ощущение умиротворения, гармонии.

Теперь мы готовимся во второй раз стать родителями, настраиваемся на новую попытку, собираем силы и веру, подбираем удачный месяц для прохождения программы, и готовим дочку к мысли о том, что она скоро станет старшей сестричкой. Главное - очень захотеть!

Между прочим

По профессии Марина юрист, а в настоящее время воспитывает дочурку и является главным модератором форума Института репродуктивной медицины, старается помочь всем будущим мамочкам советами, поддерживает «командный» дух.

- Вначале была гостевая книга без обратной связи, без возможности диалога. Я выступила с инициативой создать живой форум, где можно вести дискуссии, обмениваться опытом, поддерживать друг друга. С 2006 года и до сих пор мы плечо к плечу, рука об руку. Сейчас форумчанки близкие подруги до такой степени, что одна из них является крестной мамой моей дочурки!

Эко-мамочки, будущие и настоящие, регулярно встречаются, поддерживают друг друга. В нашей компании есть даже свои традиции. К примеру, мамы дарят носочки своего ребенка тем, кто только планирует беременность, в то время как «беременяшки» завязывают им красные ниточки на запястье – так они передают эстафету, чтобы быстрее «заразиться беременностью». Есть и так называемые «зарядные пилули», оставшиеся у девочек с «победного» протокола. Их они передают «хочушкам» (так форумчанки называют тех, кто планирует беременность).

Верьте в свои силы!

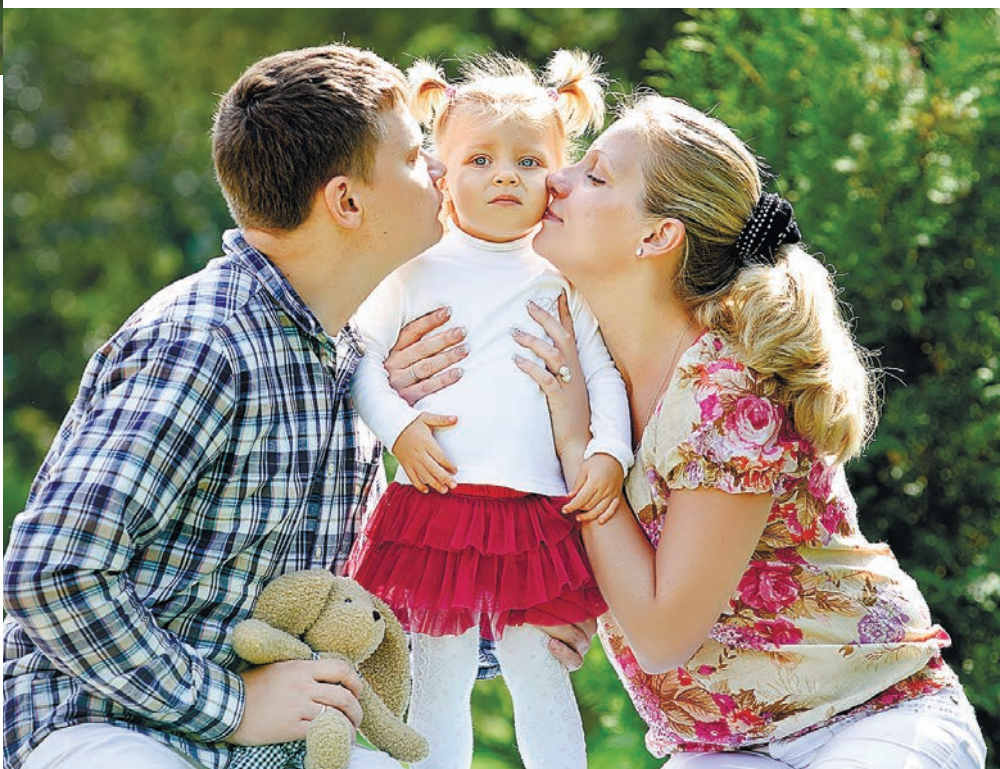
Мы прошли путь ЭКО, поэтому мне есть что подсказать будущим родителям. Не отчаивайтесь, если не получилось с первого раза, не разочаровывайтесь, делайте все возможное и невозможное для обретения счастья материнства и отцовства.

Не берите близко к сердцу информацию, прочитанную в различных источниках, не будьте мнительными и не принимайте на свой счет. Все мы разные, все у нас происходит сугубо индивидуально. Подчас будущие мамочки, начитавшись различных статей в интернете, начинают у себя выискивать болезни, проблемы, слепо веря всему, что там написано.

Схожие симптомы не означают такой же исход. Да, информацией обладать нужно, но только из надежных источников, которыми являются ваши лечащие врачи.

Нужно надеяться, не сдаваться, набраться терпения. Надо верить в то, что ты делаешь, верить в лучшее. Моя коронная фраза, которую я всегда говорю тем, кто отчаялся: «Все будет хорошо!»

Я хочу сказать всем женщинам - не стойте, не ждите у моря погоды, действуйте, стучитесь во все двери, отбросьте все страхи и сомнения, твердо настроив себя на успех. Бог не зря дает нам шансы, которые нельзя упускать.



кую мантру: «я все смогу, я сделаю все, что от меня потребуется!»

Обрезали пуповинку, и в этот момент я поняла, что вот оно – мое счастье, синенько-красненькое, мокренькое, кричащее милое создание, чудо природы и воплощение нашей любви! Думала, что в этот момент расплачусь, но я была настолько счастлива, что просто забыла о слезах. Это был самый счастливый момент в моей жизни. Я увидела своего долгожданного

ребенка. Отсутствие молока – это ведь на самом деле не конец света. Главное, что малыш сыт и здоров, и нужно уметь наслаждаться тем, что есть!

После

После рождения малышки вся наша жизнь изменилась на до и после, возникло ощущение исполненности, словно нашелся какой-то недостающий паззлик,



Лучшие способы укрепить свой иммунитет

За окном октябрь месяц. Самое яркое и красочное время года. Неспешные прогулки по парку и наслаждение нежаркой погодой. Но, к сожалению, есть и не очень приятная сторона этой поры - дожди и похолодание, которые, как правило, ведут к простудам и снижению иммунитета организма. Именно об иммунитете, основе основ нашего здоровья, и пойдет сегодня речь.

СИЛЬНЫЙ ИММУНИТЕТ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ.

1. Рацион питания

Самое первое, что вы должны сделать - это пересмотреть свой рацион питания. В нем обязательно должны присутствовать свежие овощи и фрукты. Почему-то с наступлением осени большинство людей начинают придавать им меньше значения. А ведь в этих продуктах содержится огромное количество питательных веществ, повышающих иммунитет.

Наиболее важными для иммунной системы являются витамины А, В5, С, D, F, PP. Например, витамин С содержится в черной смородине, шиповнике, цитрусовых, облепихе, петрушке, кислой капусте и лимоне. Нехватка этого витамина приводит к уменьшению скорости выработки антител, а его достаточное поступление с пищей - гарантия выработки полноценных иммунных клеток.

Витамин А есть в желтых, красных и зеленых овощах и фруктах, а также во многих ягодах и травах. Больше всего им богаты морковь, абрикосы, тыква, шпинат и зелень петрушки. Еще одним источником витамина А являются печень и рыбий жир, а также сливочное масло, желтки яиц, молоко и сливки.

Поэтому в повседневном рационе обязательно должны присутствовать:

- мясо или рыба - они богаты на белок;
- фасоль, горох или чечевицу - их можно употреблять 1-2 раза в неделю;
- кисломолочные продукты; особенно те, которые содержат живые бактерии;
- продукты, содержащие калий (больше всего его в картофеле, фасоли и чечевице);
- морепродукты;
- зеленый чай - его листья содержат в 4 раза больше витамина Р, чем цитрусовые, и большое количество витамина С.

Помимо продуктов, есть еще один способ получения витаминов - приобрести их в аптеке. Если вы не доверяете супермар-

кетам, а времени на рынок совсем нет, то набор необходимых витаминов послужит верным товарищем в укреплении вашей иммунной системы.

2. Травяные настои, отвары, чай

Природным натуральным средством, повышающим иммунитет, считаются эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк, лимонник. Принимать травяные настои и отвары можно как с лечебной, так и с профилактической целью.

Веточки малины, смородины или шиповника послужат вам в приготовлении полезных чаев. В них много ценных веществ.

3. Образ жизни

Обратите внимание на свой образ жизни. Занимаетесь ли вы спортом? Сколько времени вы посвящаете отдыху?

Возьмите за правило каждое утро делать легкую зарядку. Пусть это будет заниматься не более 5-10 минут, но ваш организм уже скажет вам за это спасибо.

Попробуйте заниматься спортом. Пусть он станет неотъемлемой частью вашей жизни. Плавание, тренажерный зал, танцы, настольный теннис - все, что угодно, лишь бы больше активности.

4. Закаливание

Медики советуют уже с раннего возраста приучать к нему детей. Постоянное закаливание организма холодом, в частности холодной водой, приводит к тому, что при неожиданном переохлаждении срабатывает защитный рефлекс, препятствующий возникновению простуды и связанных с ней более серьезных заболеваний. К тому же вода является прекрасным стимулятором работы сердечно-сосудистой, кровеносной и дыхательной систем.

Начинайте закаливание с простого умывания холодной водой. Отличное закаливающее действие у бани и сауны. Дома можно использовать контрастный душ.

5. Медитация

Научитесь правильно отдыхать. Вы сможете, подумав, чему тут учиться? Но на самом деле есть очень много способов расслабления. Наиболее эффективный - медитация. Возьмите за привычку делать это каждый день, и уже через совсем короткое время вы почувствуете всю эффективность этого метода.

Погрузитесь в полной тишине и постройте ни о чем не думать. Вы увидите, насколько это непросто и каким мусором забита ваша голова. Также можете включить расслабляющую музыку.

Учеными доказано, что человеку обычно требуется 21 день, чтобы привыкнуть к чему-либо новому. Поэтому занимайтесь этим каждый день в течение трех недель, и медитация войдет в ваш повседневный график как один из важнейших пунктов.

6. Свежий воздух

Еще одним способом укрепления иммунной системы являются прогулки на свежем воздухе. Почаще выезжайте за город. Посвятите один выходной своей семье или любимому человеку. Таким образом, вы не только отдохнете от городской суеты, но и наберетесь бодрости и заряда на всю грядущую неделю.

7. Избегайте стрессовых ситуаций

Как известно, стресс - главный враг иммунитета, поэтому избегайте встречи с ним. Напитайте свою жизнь только положительными эмоциями и хорошим настроением!

Здоровое питание, активный образ жизни и положительный настрой - фундамент крепкого иммунитета организма. Придерживаясь перечисленных методов, вы не только забудете о простудах, но и научитесь по-настоящему радоваться даже самой серой и дождливой погоде.