



ИРМ

*info*

РЕПРОДУКТИВТІК МЕДИЦИНА ИНСТИТУТЫ

**ТЕМА**

Многочисленные  
попытки ЭКО

**ГОСТЬ НОМЕРА**

**Алиса Вильгельм**  
Семь попыток  
в очереди за счастьем

ИНСТИТУТ РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ





РЕПРОДУКТИВНАЯ МЕДИЦИНА ИНСТИТУТЫ

# 20 ЖЫЛ ЛЕТ

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.





**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 маркетинга:**

Кристина Бершадская  
(bershadskaya.k@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 - 2000 экз.

Свидетельство о постановке на  
учет периодического печатного  
издания №14607-Г от 31.10.14.  
Выдано Агентством РК по связи и  
информации

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.

**Милые, очаровательные,  
дорогие наши читательницы!**



Разрешите от всего  
коллектива Института  
репродуктивной медицины  
сказать вам в этом  
праздничном номере наши  
самые искренние поздравления  
и слова благодарности.

Женщина бесценна.  
Она несет в мир жизнь,  
любовь и красоту. Высокое  
предназначение дано ей на  
земле – быть матерью.

Для каждого человека слово  
«мама» - особое. Это первое  
слово, которое мы учимся  
произносить после рождения  
и говорим всю свою жизнь.  
Тихую нежную песню мамы  
слышим мы в колыбели; лицо  
мамы озаряется счастьем при  
нашей первой улыбке и первом

успехе, болью и тревогой - при наших промахах и неудачах.

Неслучайно Международный день 8 марта празднуется именно  
весной, когда наступает пора зарождения новой жизни, пора  
обновления всего живого. «Все прекрасное в человеке - от лучей  
солнца и от молока матери - вот что насыщает нас любовью к жизни!»

Женщина способна в полной мере почувствовать себя женщиной  
только после свершения такого великого чуда, как появление новой  
жизни - рождение ребенка. Как прекрасен тот миг, когда слышен  
первый плач своего только что рожденного малыша. И уже не  
важно, сколько сил вы вложили, чтобы родить это чудо, вы просто  
наслаждаетесь этим плачем и ваши слезы счастья уже не остановить...

В этом месяце вся наша страна будет также встречать Наурыз  
- праздник весны, пробуждения и обновления, когда оживает вся  
природа, рождаются новые надежды.

От всей души мы желаем, чтобы каждый день пробуждающейся  
весны, каждый солнечный луч принес в ваши дома счастье и  
благополучие. Желаем вам поскорее почувствовать, как маленькие  
детские ручонки обвивают вашу шею, как малыш шепчет вам  
волшебное слово «МАМА», а мы будем стараться делать все возможное  
и невозможное, чтобы реализовать все ваши сокровенные мечты!

*Будьте счастливы, любимы и здоровы!*

**В.Н. Локшин**



## О женщинах, достойных восхищения

**К**то, как не женщина, верит до последнего, цепляясь за соломинку надежды? Кто, как не женщина ради детей пойдет на все, даже ценой собственной жизни? Кто, как не женщина, упав на колени, найдет всегда в себе силы подняться? Именно о таких женщинах пойдет речь в нашей беседе с врачом-репродуктологом высшей категории, к.м.н. Шолпан Кенесовной Карибаевой.

### - Шолпан Кенесовна, почему программы ВРТ не всегда приводят к положительным результатам?

- Статистика такова, что ЭКО даже в самом хорошем репродуктивном возрасте, к сожалению, не дает гарантию на все 100%. С учетом возраста женщины и с учетом проблем у мужчин эффективность, увы, заметно снижается. Так женщина в 35 лет может забеременеть в 1 из 2 случаев программы, в 40 лет – в 1 из 4, в 45 лет – 1 шанс из 100.

Считается, что многочисленные программы ЭКО - это более 4 проведенных процедур. В результате у пациентов начинается паника, они не знают, что делать, судорожно ищут какие-то пути выхода, начинают менять врачей, центры, углубленно искать причины своих неудач.

Многочисленные неудачи ЭКО - это очень большой вопрос для пациентов и очень серьезная медицинская проблема. Если мы не можем дать ответ даже при всех современных подходах, то в этой ситуации появляется возможность рассматривать альтернативные пути решения проблемы. К ним можно отнести суррогатное материнство, использование донорских клеток. Пациент должен знать, что все эти методы могут увеличить шанс на благополучный исход в программе ЭКО. Осознание пациентом того, что он сделал все возможное – очень важный момент в проживании этой проблемы.

Да, есть семьи, которые не соглашаются на альтернативные пути, они готовы бороться только своими клетками и вынашивать только самостоятельно. И пациентки зачастую настолько настойчивы в своем желании, что поражаешься их упорству, их мужеству и их терпению. Порой они достигают положительных результатов, несмотря на то, что это может случиться на 5, на 8 и даже на 12 попытке! Удивительно, откуда берутся силы!

С медицинской точки зрения на сегодняшний день мы, к сожалению, не всегда можем дать ответа, почему неудачи следуют одна за другой. Уже доказано, что здесь проблемы кроются не только в медицинских аспектах и психологическом факторе - не будет и все – без объяснений. И пациенту важно понимать, что это тоже возможный ответ.

### - Какова роль врача в поддержке пациентов?



- Вы знаете, когда репродуктолог на протяжении нескольких лет, порой до 10, проходит все эти программы рука об руку с пациентом, приходит понимание, что в совместной работе очень важна психологическая составляющая. Бывает, что муж не хочет применять альтернативные методы по религиозным соображениям или ввиду особенностей менталитета. В такой непростой ситуации пациентки вынуждены идти один на один с этой проблемой. И когда женщина чувствует, что доктор в нее верит и поддерживает, значит, у нее есть шанс и она будет бороться до конца. Вера крайне необходима – вера в самого себя, вера в успех, в то, что она обязательно победит.

### - Какие еще факторы играют важную роль в победе над проблемой?

- Я думаю, что очень многое зависит от индивидуальных особенностей пациентов, от взаимоотношений в семье, от поддержки родных и близких.

Не секрет, что если это патриархальная семья, где царят очень строгие правила, женщина практически не имеет права голоса, она находится в ведомой позиции. Когда же в семье демократичная атмосфера, тогда и работать проще, и самой пациентке легче переживать все сложности программы ЭКО.

Важные аспекты в решении проблемы многочисленных неудачных попытках ЭКО – это:

1. Полное медицинское обследование супружеской пары, с привлечением консилиума, всех узких специалистов.
2. Разбор всех неудачных попыток.
3. Определение дальнейшей стратегии и тактики.
4. Психологическая поддержка.

Я уверена, что при всех этих составляющих эффективность программы может достигать 95%, пусть не с первой и не со второй

попытки, но победа практически неизбежна - мы это наблюдаем в своей многолетней практике.

Если одна программа не получилась, это не значит, что вторая-третья тоже будут провальными, это доказано нашей статистикой. Мы видим, что даже на 6, 8, 12 попытках возможен результат. Слава богу, что у нас нет 20-25 попытки, ведь это безумная трата нервов, здоровья, денег, колоссальная нагрузка на организм, на психику пациентов и самих врачей.

### - Какова роль супруга в программе ЭКО?

- Я думаю, 80-90% зависит от мужчин. И в тех попытках, которые увенчались успехом, практически в 99% случаях сыграла поддержка мужа. Хотя бы как минимум материальная.

У меня была супружеская пара, которая потерпела фиаско в 2 попытках, на третьей случилась замершая беременность, 4 - опять провал. Женщина сдалась, но все же пришла на очередную программу, говорит: «Я вообще-то не хотела, но меня супруг отправил». На 6 программе мы получаем положительный результат. Я ей говорю – это не ваш ребенок, это не наш ребенок, это ребенок вашего мужа, именно он настоял, чтобы вы сюда опять вернулись, это он его выстрадал. Не видя этого мужчине, я хочу сказать ему большое спасибо за то, что он был все это время рядом, развеивал сомнения, упорно вел к победе.

### - Как женщине пережить недовольные взгляды свекрови, сплетни за спиной?

- Все зависит от силы характера, но если у женщины есть поддержка мужа, то она практически в полной защищенности от каких-то нападков и нежелательных разговоров.

Если женщина самодостаточна, то она может дать отпор любому. Кроме того, сейчас существует множество клубов, форумов – все это значительно может облегчить жизнь.

### - Сколько нужно отдыхать между попытками?

- Рекомендованное время – 2-3 месяца. Но все пациенты разные, порой бывает, что мы идем с женщиной уже на следующий же месяц и получаем положительный результат, бывает, что пациентку отбрасывает так далеко, что она может прийти к нам только через 5-7 лет. Это зависит от многих факторов: физических, психологических, материальных.

### - Чем занять себя женщине в эти 2-3 месяца, как настроить себя на позитив?

- Здесь опять же все очень индивидуально. Один человек на 100% погрузится в работу, другой найдет какие-то увлечения, хобби, третий впадет в уныние, и ему будет крайне полезно в это время поработать с психологом, который может помочь разобраться в необходимости лечения и вселить надежду, веру в свои силы.

### - Существуют ли какие-то типичные ошибки пациентов, которые они допускают во время прохождения программ?



- Все очень индивидуально, поведение в той или иной ситуации исходит от защитных механизмов самих людей. Кто-то может закрыться, а кто-то устроить истерику. Если нет взаимодействия с доктором, что тоже случается, один пациент может обидеться на всю медицину, развернуться и уйти, больше никогда не веря врачам, второй пациент может пойти искать другой центр и других специалистов, третий будет настойчиво проходить все возможные пути, добиваясь своего.

Люди делятся на оптимистов и пессимистов. Те, кто благожелательно относится к миру, и те, кто считает, что мир отвернулся от них. Поэтому врачу очень важно дифференцировать пациентов и соответственно к ним относиться. Это первостепенная задача репродуктолога.

Зачастую мы видим, что пациенту крайне необходима психологическая помощь, и тогда мы отправляем его к специалисту, который возвращает ему силы и веру в себя. Но наш опыт показывает, что не все пациенты идут к психологу, а если идут, то не все готовы работать над собой, помогать самим себе.

### - Почему?

- Я думаю, это связано с двумя причинами. Первая - наш социум еще не привык общаться с психологами, не до конца понял важность психологической помощи. Вторая - недоверие и неверие. Это самая сложная группа пациентов, которые, как правило, уходят после первой неудачи. Остаются на 5, 7 программы те, которые обязательно победят, те, которые ищут уверенность во врачах и благодаря этому идут дальше.

### - Как вы можете объяснить тот феномен, когда супруги готовы усыновить ребенка, или уже взяли ребенка из детского дома, а потом каким-то чудом самостоятельно беременеют?

- С медицинской точки зрения этот феномен объясняется тем, что снимается психологический блок. Пара, взяв ребенка, успокаивается, расслабляется, и все получается.

Недавно у меня была пациентка, которая забеременела на очень сложной программе ЭКО. Спустя 3 года после рождения малыша она пришла к нам за вторым ребенком. Сдала все необходимые анализы, обследования, пришла на прием. Оказалось, что она уже беременна без наших усилий. То есть женщина была готова все пройти заново, верила в успех, подготовилась к нему, но ЭКО не понадобилось!

Еще одна история. Пациентка перенесла 2 программы ЭКО, множество различных манипуляций, инсеминации и так далее. Потом был небольшой перерыв. Спустя некоторое время она записалась на прием, но очередь была расписана за 4 месяца вперед. Женщина дождалась своего дня приема, принесла кучу бумаг, анализов, исследований. Я составила план действий, все объяснила, а потом пошли делать УЗИ, которое показало беременность! В этом случае женщина расслабилась, положила на меня, но моя врачебная помощь не понадобилась! Так тоже бывает.

Феномен, о котором вы говорите, это психологический блок, который снимается сам по себе в силу каких-то необъяснимых факторов, либо психологом.

### - Скажите, а как меняются люди после работы с психотерапевтом?

- Человек становится совершенно другим. Как будто его подменили. Меняется очень многое. В первую очередь поведение: у пациентов появляется внутреннее спокойствие, уверенность в своих силах, они перестают обращать внимание на какие-то мелочи, на все смотрят глобально, более спокойно относятся к отрицательному результату.

Пациенту, прошедшему многочисленные программы, важно понять, что делать дальше, куда идти. Это понимание достигается через беседы и консультации.

Очень часто бывает так, что успешные люди в бизнесе, жизни, которые добились больших результатов, впадают в глубочайшую депрессию, получая отрицательный результат ЭКО. Потому что они изначально не готовы к провалу, ведь они победители! Но в ЭКО мало что зависит от пациента, в ЭКО не все зависит от врача. Только половина результата зависит от слаженности действий всех врачей и пары, другая половина - от чего-то другого, нам неведомого. И важно понимать, что не все в наших руках. Это понимание зачастую приходит только благодаря работе с психологом.

### - Наука и медицина не стоят на месте. Что нового открыто в области репродуктологии?

- Все, что появляется нового в нашей сфере, мы сразу же воплощаем в работу института. Специалисты ИРМ постоянно посещают конференции, форумы, конгрессы, чтобы получить информацию о новых методиках. И если в репродуктологии ученые, можно сказать, топчутся на месте, то в эмбриологии и генетике появляются новые методики и оборудование, дарующие большие надежды на результативность.

### - Оказывается, чтение – это мощное антистрессовое средство. Что вы можете порекомендовать почитать нашим пациентам?

- Для каждой женщины написана своя книга. Существует много литературы, которая поможет обрести позитив, веру в себя. Могу посоветовать потрясающую книгу, которая произвела на меня огромное впечатление,

- это «Поллианна» Элинора Портер, рассказывающая про удивительную девочку, которая умела радоваться жизни и заряжала позитивом всех окружающих.

### - Скажите, надежда с каждой следующей попыткой увеличивается?

- Уменьшается, но благодаря внутренним особенностям пациентки, особенностям характера врача, поддержки, она не исчезает. Если есть желание и силы идти дальше, значит с надеждой все в порядке.

### - Многочисленные попытки ЭКО – это вредно для организма?

- Сложно говорить, вредно или нет. У каждой манипуляции есть свои плюсы и свои минусы, но наши женщины готовы сделать все возможное, чтобы стать мамой, порой рискуя своим здоровьем.

Если рассматривать медицинский аспект влияния ЭКО на здоровье, то все препараты и операции, безусловно, дают нагрузку на организм, и мы об этом пациентов ставим в известность.

Если ставить на одну чашу весов несколько программ ЭКО и их воздействие на организм, а на другую – беременность и роды, то последняя перевешивает и дает намного больше рисков для здоровья, нежели неудачные попытки. Но инстинкт материнства гораздо сильнее всех нагрузок. Радость материнства сильнее всех побочных явлений и рисков. Я не перестаю удивляться и восхищаться с каким мужеством женщины идут на все, что забеременеть и родить малыша!

### - Что вы пожелали бы нашим читательницам в канун весенних праздников?

- Я очень хочу пожелать, чтобы наши сильные духом женщины всегда верили в себя, делали все возможное, чтобы рядом с ними находились люди, которые их всегда поддержат, и не опускали руки, когда даже на секунду их покинут вера и надежда.

Мы никогда не гарантируем пациенткам 100% успех, мы говорим, что вероятность есть, и она может порой составить всего 1%, и всегда восхищаемся теми, кто готов использовать даже такой незначительный процент. Таких людей невозможно остановить! Не сдавайтесь!





# Масаттануға лайықты әйелдер туралы

**Соңына дейін үмітін үзбей, сенімін сақтайтын жан – әйел адам емес пе? Өз балалары үшін өз жанын пида ететін, отқа күйіп, суға батуға дайын тұратын жан – әйел адам емес пе? Сүрінген кездерде қайтадан тұрып, аяғын нық басуға күші келетін жан – әйел адам емес пе?**

**Біздің жоғары санатты дәрігер-репродуктолог, м.ғ.к. Шолпан Кеңесқызы Кәрібаевамен жүргізетін бүгінгі сұхбатымызда дәл осындай әйелдер туралы әңгіме қозғалады.**

**- Шолпан Кеңесқызы, ҚРТ бағдарламалары әрдайым оң нәтиже бере бермейтінін неліктен?**

- Статистикаға сүйенетін болсақ, ЭКО ең жақсы өсімпаздық жастың өзінде, өкінішке орай, 100% кепілдік бере алмайды. Әйелдің жас ерекшелігін ескеретін болсақ және еркектердің бойындағы мәселелерді есепке алатын болсақ, тиімділік, өкінішке орай, едәуір төмендейді. Мысалы, әйел адам 35 жасында бағдарламаның 2 жағдайының 1-інде, 40 жасында – 4 жағдайдың 1-інде жүкті болуы мүмкін, 45 жасында – 100 жағдайдан 1 ғана мүмкіндік болады.

Көптеген ЭКО бағдарламаларында рәсімдерді өткізу саны 4-тен асады деп есептеледі. Нәтижесінде науқастарда үрей туады, олар не істеу керектігін білмейді, бұдан шығудың қандай да бір басқа жолдарын жанталаса іздейді, дәрігерлерді, орталықтарды ауыстыра бастайды, өзінің сәтсіздіктерінің себебін тереңдеп іздей бастайды.

ЭКО-ның көптеген сәтсіздіктері науқастар үшін үлкен сұрақ және аса өзекті медициналық мәселе болып табылады. Егер біз ең заманауи тәсілдемелерді қолданудың өзінде жауабын бере алмайтын болсақ, онда мұндай жағдайда мәселені шешудің балама жолдарын қарастыру мүмкіндігі туады. Оған құрсақ аналықты, донор жасушаларын пайдалануды жатқызуға болады. Осы әдістердің барлығы ЭКО бағдарламасының оң нәтижемен аяқталу мүмкіндігін арттыратындығын науқас білуі тиіс. Қолынан келгеннің барлығын жасағандығын науқастың ұғынуы осы мәселені шешудің маңызды тұсы болып табылады.

Иә, балама жолдарға келіспейтін отбасылар бар, олар тек өз жасушаларымен ғана әрекет жасауға дайын болады және тек өз бетінше бала көтеруді қалайды. Бұл ретте науқастар жиі жағдайларда өз қалауын іске асыру барысында асқан табандылық танытатыны соншалық, олардың жігерлілігіне, олардың батылдығына және олардың сабырлығына қайран қаласың. Кейбір жағдайларда олар оң нәтижелерге қол жеткізіп жатады, және де бұл 5-ші, 8-ші және тіпті керек десеңіз 12-ші талпыныстан кейін ғана орын алуы мүмкін! Соншама күш қайдан келетіндігі таң қалдырады!

Медициналық тұрғыда біз бүгінгі таңда сәтсіздіктердің бірінен соң бірі неге қайталаанады деген сұрақтың жауабын, өкінішке орай, әрдайым бере алмаймыз. Бұл мәселе



тек медициналық аспектілерге ғана емес, психологиялық факторға да байланысты екендігі дәлелденген: болмайды деген соң болмайды – түсіндірусіз. Бұл ретте науқас үшін бұл да жауап болып табылатынын түсінген маңызды.

**- Науқастарға қолдау көрсетудегі дәрігердің рөлі қандай?**

- Сіз білесіз бе, репродуктолог бірнеше жыл бойы, кейбір жағдайларда 10 жылға дейін науқаспен қоян-қолтық әрекеттесе отырып осы бағдарламаның барлығынан өткен кезде, бірлескен жұмыс барысындағы ең маңызды нәрсе – оның психологиялық жағы болып табылатындығын түсінеді. Діни көзқарастарына немесе менталитетінің ерекшеліктеріне байланысты жұбайы балама әдістерге жүгінуді қаламайтын кездер де болады. Мұндай күрделі жағдайда науқастар осы мәселемен жалғыз өздері бетпе-бет келуге мәжбүр болады. Егер де әйел дәрігердің оған сенетіндігін және оны қолдайтындығын сезінетін болса, оның мүмкіндігі артады және ол соңына дейін күресуге дайын болады деген сөз. Бұл жердегі аса қажет нәрсе – сенім, өз күшіне деген сенім, сәттілікке деген сенім, міндетті түрде жеңіске жететіндігіне деген сенім.

**- Мәселені жеңіп шығуда тағы қандай факторлар маңызды рөл атқарады?**

- Менің ойымша, көп нәрсе науқастардың жеке ерекшеліктеріне, отбасындағы қарым-қатынастарға, туыстары мен жақындарының қолдауына байланысты болады.

Егер қатаң ережелер орнатылған патриархалдық отбасы болған жағдайда, әйелдің іс жүзінде дауыс құқығы болмағандығы, оның бағыныштылық жағдайда тұратындығы құпия емес. Ал егер отбасында демократиялық атмосфера орнаған болса, онда жұмыс істеу де оңай болады және науқастың өзі де ЭКО бағдарламасының барлық қиындықтарына оңай төзе алады.

ЭКО-ның көптеген сәтсіз талпыныстарының мәселелерін шешудің маңызды аспектілері – келесілер болып табылады:

1-Консилиумның, барлық сирек мамандарды тарта отырып, ерлі-зайыптылар жұбын толық медициналық тексеру.

2-Барлық сәтсіз талпыныстарды талқылап қарау.

3-Кейінгі стратегия мен тактиканы анықтау.

4-Психологиялық қолдау.

Осылардың барлығы болған жағдайда, бағдарламаның тиімділігі 95% пайызға жетуі мүмкін екендігіне мен сенімдімін, тіпті бірінші және екінші талпыныста оң нәтиже болмағанның өзінде, сөзсіз жеңіске жетуге болады – біз өзіміздің көпжылдық тәжірибеміз барысында осыны бақылап отырмыз.

Егер бір бағдарлама сәтсіз болса, екіншісі де, үшіншісі де сәтсіз болады деуге болмайды, бұл біздің санағымызбен дәлелденген. Біз тіпті 6-шы, 8-ші, 12-ші талпыныстарда да нәтиже болуы мүмкін екендігін көріп жүрміз. Құдайға шүкір, бізде 20-шы, 25-ші талпыныстар жоқ, өйткені бұл дегеніміз сансыз жүйке тоздыру, денсаулықты және ақшаны шексіз жұмсау, науқастардың және дәрігерлердің психикасына және ағзасына орасан зор жүксалмақ түсіру болып табылады.

**- ЭКО бағдарламасындағы жұбайының рөлі қандай?**

- Менің пікірімше, 80-90%-ы еркектерге байланысты. Сәттілікпен аяқталған талпыныстар барысында да, іс жүзінде 99% жағдайда жұбайының қолдауы аса маңызды болып табылды. Ең болмағанда, материалдық тұсынан.

Менің қабылдауымда ерлі-зайыптылар жұбы болған, олар 2 талпыныстан сәтсіздікке ұшыраған, ал үшінші талпыныста тоқтап қалған жүктілік орын алды, 4-ші талпыныста қайтадан сәтсіздік болды. Әйелі үмітін үзген болатын, бірақ бұған қарамастан кезекті бағдарламаға келді, ол: «Мен келуді қаламадым, бірақ мені жұбайым жіберді» деді. 6-шы бағдарламада біз оң нәтижеге қол жеткіздік. Мен оған айттым – бұл Сіздің балаңыз емес, бұл біздің де баламыз емес, бұл Сіздің жұбайыңыздың баласы, өйткені ол Сізді осы жерге қайта келуге көндірді, бұл балаға ол бейнетпен қол жеткізді. Бұл еркекті көрмесем де, мен оған осындай жағдайда жұбайының қасында тұрғаны үшін, күмәнді сейілткені үшін, табандылықпен жеңіске сүйрегені үшін үлкен алғыс айтқым келеді.

**- Енесінің наразы көзқарасына, өзі туралы сырттай айтылатын өсек-аяққа әйел қалай төзуі тиіс?**

- Барлығы мінездің мықтылығына байланысты, бірақ егер әйелді жұбайы қолдайтын болса, онда ол қандай да бір орынсыз айыптаулардан және жағымсыз әңгімелерден толығымен қорғалған болады.

Егер әйел кемеліне жеткен болса, онда ол кез-келген адамға тойтарыс бере алады. Сонымен қатар, қазіргі таңда көптеген клубтар, форумдар бар және осының барлығы оның өмірін едәуір жеңілдетуге көмектеседі.

**- Талпыныстардың арасында неше уақыт демалу керек?**

- Ұсынылған уақыт – 2-3 ай. Бірақ бар-



лық науқастар әр-түрлі, кейбір жағдайларда біз әйелмен келесі айдың өзінде жұмыс жасап, оң нәтиже алатын кездеріміз болады, ал кейбір жағдайларда науқастың көңілі қалатындығы соншалық, ол тек 5-7 жылдан кейін ғана бізге келуі мүмкін. Бұл көптеген факторларға: физикалық, психологиялық, материалдық факторларға байланысты.

**- Осындай 2-3 айдың ішінде әйелдің немен айналысқаны дұрыс, өзін оң нәтижеге қалай бағыттауға болады?**

- Мұнда да барлығы жеке адамға байланысты. Кейбір адамдар 100% жұмысқа кірісіп кетеді, кейбіреулері қандай да бір әуестікпен, хоббимен айналысады, ал кейбіреулері уайымға салынып кетеді және мұндай адамдарға бұл кезде психологпен жұмыс жасау аса пайдалы болады, өйткені психолог оған емдеудің қажеттілігін түсіндіре алады және өз күшіне деген сенімін арттыра алады.

**- Бағдарламалардан өту барысында науқастардың әдетте жол беретін қандай да бір қателіктері бар ма?**

- Барлығы жеке адамға байланысты, белгілі бір жағдайда әрекет ету жосығы адамдардың өздерінің қорғаныс механизмдерінен туады. Кейбір адамдар түй-нықталып қалуы мүмкін, ал кейбіреулері долдануы мүмкін. Кейбір жағдайларда кездесетіндей, дәрігермен өзара әрекеттестік жоқ болса, кейбір науқастар бүкіл медицинаға ренжіп қалып, енді ешқашан дәрігерлерге сенбейтіндей бұрылып кетіп қалуы мүмкін, кейбір науқастар басқа орталықты және басқа мамандарды іздей бастауы мүмкін, ал кейбіреулері өз мақсатына қол жеткізу үшін кезігуі мүмкін барлық қынддықтардан табандылықпен өтуі мүмкін.

Адамдар оптимистерге және пессимистерге бөлінеді. Әлемге мейірбандықпен қарайтындар және әлем олардан теріс айналды деп есептейтіндер. Сондықтан науқастарды саралап, олармен тиісінше жұмыс жасау дәрігер үшін маңызды болып табылады. Бұл репродуктологтың ең бірінші міндеті.

Көп жағдайларда біз науқасқа психологиялық көмектің аса қажет екенін байқаймыз, сонда біз оны маманға жібереміз, маман оған өз күшін жинап, өзіне деген сенімін арттыруына көмектеседі. Бірақ біздің тәжірибеміз көрсеткендей, науқастардың барлығы психологқа бара бермейді, ал егер барғанның өзінде, өзімен жұмыс жасауға, өзіне көмек көрсетуге барлығы дайын бола бермейді.

**- Неліктен?**

- Менің ойымша, бұл екі себепке байланысты. Біріншісі – біздің социум психологтармен тілдесуге әлі үйренбеген, психологиялық көмектің маңыздылығын соңына дейін түсінбеген. Екіншісі – сенімсіздік және сенбеушілік. Бұл науқастардың ең күрделі тобы, әдетте олар бірінші сәтсіздіктен кейін кетіп қалады. 5-ші, 7-ші бағдарламаларда тек міндетті түрде жеңетіндер ғана, дәрігерлердің сенімділігіне арқа сүйей отырып, талпынуды жалғастыратындар ғана қалады.

**- Жұбайлар бала асырап алуға дайын болып, немесе балалар үйінен бала асырап алып, кейіннен ғажайып түрде өз бетінше жүкті болатын жағдайды Сіз қалай түсіндіре аласыз?**

- Медициналық тұрғыда бұл жағдай психологиялық бұғаудың шешілуімен түсіндіріледі. Ерлі-зайыптылар жұбы бала асы-

рап алғанда тыныштанады, еркінсиді және барлығы ойдағыдай өрбиді.

Жуырда менің қабылдауымда бір науқас болған, ол ЭКО-ның аса қиын бағдарламасында жүкті болған еді. Сәби туылғаннан кейін 3 жылдан соң ол бізге екінші бала тууға келді. Барлық қажетті талдаулардан, тексерулерден өтіп, қабылдауға келді. Сөйтсе, ол біздің көмегімізсіз жүкті болып қойған екен. Яғни әйел барлығынан қайта өтуге дайын болды, сәттілікке сенді, оған дайындалды, бірақ ЭКО-ның қажеті болмай қалды!

Тағы бір оқиға. Науқас ЭКО-ның 2 бағдарламасынан, сан-алуан амал-әрекеттерден, жасанды ұрықтандырудан және т.б. өтті. Одан кейін шамалы үзіліс болды. Біршама уақыт өткеннен кейін ол қабылдауға жазылды, бірақ кезек 4 ай бұрын алдын-ала жазылып қойған болатын. Әйел өзінің қабылдау күнін күтіп, біраз қағаздарды, талдаулар мен зерттеулердің нәтижелерін алып келді. Мен әрекет ету жоспарын жасадым, біздің не жасайтындығымыз туралы барлығын айтып түсіндірдім, одан кейін УДЗ жасауға бардық, ал ол жерде оның жүктілігі анықталды! Мұндай жағдайда әйел еркінсіп, маған сенім артты, бірақ менің дәрігерлік көмегімнің қажеті болған жоқ! Мұндай жағдайлар да болады.

Сіз айтып отырған жағдай психологиялық бұғау, ол қандай да бір түсініксіз факторлардың салдырынан немесе психологтың көмегімен шешіледі.

**- Психологпен жұмыс жасағаннан кейін адамдар қалай өзгеретінін айтып беріңізші?**

- Адам мүлдем басқа адамға айналады. Оны алмастырып қойғандай көрінеді. Көптеген нәрселер өзгереді. Бірінші кезекте мінез-құлқы өзгереді: науқастың бойында ішкі тыныштық, өз күшіне деген сенімділік пайда болады, ол қандай да болмасын ұсақ-түйекке назар аударуды доғарады, барлығына ауқымды тұрғыда қарайды, кері нәтижеге барынша салиқалық танытатын болады.

Көптеген бағдарламадан өткен емделуші үшін әрі қарай қадам басу керектігін, қайда бару керектігін түсіну өте маңызды болып табылады. Мұндай түсіну қабілетіне сұхбаттар мен сабақтар арқылы қол жеткізіледі.

Жімі жағдайларда бизнесі, өмірі сәтті адамдар, үлкен нәтижелерге қол жеткізген адамдар ЭКО-ның кері нәтижесіне қол жеткізген жағдайда аса терең күйзеліске түседі. Өйткені олар әуел бастан-ақ сәтсіздікке дайын емес, олар жеңімпаздар ғой! Бірақ ЭКО-да көп нәрсе емделушіге байланысты бола бермейді, сондай-ақ ЭКО-да барлық нәрсе дәрігерге де байланысты емес. Нәтиженің жартысы ғана барлық дәрігерлер мен ерлі-зайыптылар жұбының үйлесімді әрекеттерінің нәтижесіне байланысты, ал екінші жартысы біз үшін беймәлім болып табылатын әлдебір басқа нәрсеге байланысты. Бұл ретте, бәрі де біздің қолымызда тұрмағанын түсіну маңызды. Мұндай түсіну қабілетіне жиі жағдайларда психологпен жұмыс жасаудың арқасында ғана қол жеткізуге болады.

**- Ғылым мен медицина бір орында тұрған жоқ. Репродуктология саласында қандай жаңалық орын алуда?**

- Біздің саламызда жаңадан пайда болатын нәрселердің барлығын біз артынша институттың жұмысы барысында іске асы-

рамыз. РМИ мамандары жаңа әдістемелер туралы ақпаратқа қол жеткізу үшін тұрақты түрде конференцияларға, форумдарға, конгрестерге барып тұрады. Егер репродуктология саласында ғалымдар бір орында тұрып қалды дейтін болсақ, эмбриология мен генетикада нәтижеге қол жеткізуге зор үміт беретін жаңа әдістемелер мен жабдықтар пайда болуда.

**- Оқу – күйзеліске қарсы аса күшті қару екен. Біздің науқастарымызға нені оқуға кеңес берер едіңіз?**

- Әрбір әйел үшін өзіне арнап жазылған кітап бар. Оң көзқарасқа және өзіне деген сенімге қол жеткізуге көмектесетін әдебиет өте көп. Менің бойымда зор әсер қалдырған керемет кітапты ұсына аламын, ол – Элинор Портер жазған «Поллианна». Бұл кітапта өмірдің шаттығына бөлене білген және өзінің айналасындағы адамдардың барлығына көңіл-күй сыйлай білген ғажайып қыз туралы айтылады.

**- Айтыңызшы, үміт оты әрбір келесі талпыныспен бірге күшейе түседі ме?**

- Үміт оты бәсеңдей түседі, бірақ науқастың ішкі ерекшеліктерінің, дәрігердің мінез-құлқы ерекшеліктерінің және қолдаудың арқасында ол сөніп қалмайды. Егер әрі қарай қадам басуға ниет пен күш болса, демек үміт ешқайда жоғалмайды.

**- ЭКО-ның көп талпыныстары – ағза үшін зиян ба?**

- Зиян ба, жоқ па – дөп басып айту қиын. Әрбір амал-әрекеттің жақсы жақтары да, жаман жақтары да бар, бірақ біздің әйелдеріміз кейбір жағдайларда өз денсаулығына қатер төндіре отырып, ана болу үшін қолдан келгеннің барлығын жасауға дайын тұрады.

Егер ЭКО-ның денсаулыққа тигізетін әсерінің медициналық қырын қарастыратын болсақ, онда барлық препараттар мен оталар – сөзсіз, ағзаға жүксалмақ түсіреді, және де біз емделушілерді бұл туралы хабардар етеміз.

Егер таразының бір жағына ЭКО-ның бірнеше бағдарламасын және олардың ағзаға тигізетін әсерін қойып, ал екінші жағына – жүктілік пен бала тууды қоятын болсақ, онда екінші жағы басым түседі және сәтсіз талпыныстарға қарағанда, денсаулық үшін көбірек қатер төндіреді. Бірақ ана болу түйсігі барлық жүксалмақтан аса күштірек. Ана болу қуанышы барлық ілеспе құбылыстар мен тәуекелдерден күштірек. Әйелдердің жүкті болып, нәресте туу үшін соншама батылдығын барлық нәрсеге дайын тұратындығына әлі күнге дейін таңданып, қайран қаламын!

**- Көктем мерекелері қарсаңында біздің оқырмандарымызға қандай тілек айтар едіңіз?**

- Біздің рухы мықты әйелдеріміздің әрдайым өзіне сенімді болуын, жандарында әрдайым өзін қолдайтын адамдардың болуы үшін қолдан келгеннің барлығын жасауды және сенімі мен үміті бір сәтке жоғалғанның өзінде, еңсесін түсірмеуін тілегім келеді.

Біз емделушілерге ешқашан 100% сәттілікке кепілдік бере алмаймыз, біз ықтималдықтың бар екендігін және кейбір жағдайларда мұндай ықтималдық 1%-ды ғана құрайтындығын айтамыз, және осындай мардымсыз пайыздың өзін пайдалануға дайын тұратындарға біз әрдайым масаттана қараймыз. Мұндай адамдарды тоқтату мүмкін емес! Берілмеңіздер!



# Алиса Вильгельм

## Семь ЭКО в очереди за счастьем

**Счастье нужно заслужить. Наверное, правильно говорят: «Если вы еще не добились своей мечты, значит, вы ее еще не проплатили. И проплачивать необязательно банковской карточкой, проплачивают слезами, долгой дорогой, в кровь истоптанными ботинками... Наша героиня испытала на себе многочисленные неудачи ЭКО, но даже и не думала свернуть с намеченного пути, хотя было все: потеря веры и надежды, слезы и усталость. Кто помог ей достичь своей цели?**

С 18 лет я мечтала о большой и дружной семье, но только спустя 7 лет получилось забеременеть дочкой, совершенно случайно, неожиданно-негаданно. Через четыре года родился сынок. Во втором браке забеременеть не получалось, с этого началась наша дорога к своему счастью. Диагнозов как таковых не ставили – анализы и обследования не выявили какой-либо патологии ни у меня, ни у мужа. Я не могла забеременеть по неясным причинам. Просто, как сказала мой лечащий врач, было не время. Но оно шло, я не молодела и поводы для беспокойств только увеличивались.

После долгих путешествий по интернету, перечитывая один форум за другим, в 2009 году мы обратились в ЭКО-центр. Было проведено 2 программы, но они не увенчались успехом. Затем я решила сменить клинику, результат после двух подсадов также был неудачным.

В 2010 году я вновь вернулась в ЭКО-центр, попала на прием к Шолпан Кенесовне Карибаевой. Выслушав меня и перелистав мои талмуды с различными анализами и диагнозами, она улыбнулась, чем загля моу угасшую веру в себя. Перед ней лежал чистый лист, с которого началась наша дорога. Она что-то говорила, но я от счастья, от веры и новой надежды уже ничего не слышала. Я уже на 80% мыслями была беременной. Но... меня постигли опять две неудачные попытки ЭКО и я опять потеряла веру...

Сейчас, анализируя свое прошлое, я думаю, что причиной наших неудач был не только выявившийся фолликулярный фактор, но и психологический, потому что когда-то врачи мне сказали: «У тебя больше никогда не будет детей, сама ты не выносишь и не родишь». Эти слова очень сильно меня подкосили, я сама стала верить в то, что не смогу. Знаете, когда я шла на ЭКО, я точно знала, что не забеременею. Шолпан Кенесовне пришлось проделать огромную работу, чтобы исправить много пунктиков в моей голове, вложить много труда в должное функционирование репродуктивной системы.

Когда я вроде уже позитивно настроилась, появилась неуверенность у моего мужа, который после пятой попытки сказал: «Все, хватит, твое здоровье для меня важнее, сколько мож-



но издеваться над организмом, ведь это и гормоны, и тяжелое психологическое состояние, и вечное ожидание двух желанных полосок, которых все нет и нет...». Но я не остановилась. Шолпан Кенесовна работала не только с моими сомнениями, но и с моим мужем – они часами сидели в кабинете, разговаривали. Я удивляюсь, откуда она черпает силы для всех нас, стоящих к ней в длинной очереди за своим счастьем. И для каждого ведь она умеет находить те слова, которые нужны именно тебе, в каждого она может вселить оптимизм, надежду, зарядить мощной энергией после очередной неудачи, помогает обрести веру и придать силы двигаться дальше.

Я очень просила, чтобы Шолпан Кенесовна подсадила мне 2-3 яйцеклетки, чтоб уж наверняка хоть один бы и прижился. Но врач отказала, ведь первые два ребенка были крупными, из-за чего мне дважды делали кесарево сечение. Мы долго спорили, я настаивала на своем. Тогда Шолпан Кенесовна собрала консилиум, и врачи подтвердили правоту моего лечащего доктора – ввиду двойного рубца на матке нельзя подсаживать 2 и более яйцеклеток, потому что никто не скажет, какого размера будет плод или два, никто не гарантирует, что все пройдет идеально, а риск был очень велик. Я рыдала, полагая, что все против меня. Врачи настояли на своем решении, отправили меня психологически разгрузиться, отдохнуть от мечты...

Я была в тупике и думала, что моей мечте о ребенке не суждено сбыться. Есть вещи, которые получаются, и есть, которые не получаются. Не все зависит от нас. Есть еще Небесная канцелярия, которая определяет, что этот ребенок придет именно в эту семью, а этот – в эту. У вас получится через 5 лет, а у вас через 12...

К седьмой подсадке мы подготовились очень основательно, выбрав в качестве «запасного» варианта суррогатную маму (я сама лично протестировала 32 женщины). Имея за плечами надежный тыл, в качестве которых были всегда мой муж, Шолпан Кенесовна и теперь уже и сурмама, мои мозги переключи-

лись, я расслабилась с мыслью, что если в этот раз не получится у меня, значит, получится у нашей суррогатной мамы, но, по счастью, нам не пришлось прибегать к ее услуге – у нас все получилось!

Разумеется, я побежала сдавать анализ на ХГЧ раньше, чем сказал врач, причем несколько раз и в разных лабораториях. И все говорили то, во что я не могла поверить, но очень хотела это услышать еще и еще раз. А две заветные полоски появились только на шестой неделе! Сказать, что я была в шоке, не сказать ничего. Я позвонила Шолпан Кенесовне и сообщила о своем результате, на что она мне ответила: «Давай пока затаимся, не будем радоваться,ждем 12 недель! Только потом мы говорить о твоей беременности вслух».

Муж вообще опасался со мной обсуждать эту тему, потому что он все эти годы видел мой страдания, и когда я ему сообщила о положительном результате, он ответил: «Хорошо» и все на этом. Не было шампанского, безумных букетов цветов. Мы просто затаились и тихо, молча ждали результата, боясь взглянуть свое счастье.

Эти 12 недель были очень нервными, напряженными. Я постоянно ждала какой-то подвох и думала, что сейчас сорвется... При этом я жила обычной жизнью, ходила на работу, делала все дела по дому, в постельном режиме себе отказала, полагая, что если что-то случится, то случится независимо от того лежишь ли ты на диване, или носишься по дому с пылесосом в руках.

Спустя три месяца я встала на учет к Елене Николаевне Дубровиной, и с этого дня у меня появилась полная уверенность в том, что все будет хорошо. Да, конечно, потом пришли новые страхи. Когда я сидела в очередях к врачу, то слышалась очень много негативных историй, которые волей-неволей примеряла на себя. Любая некрасивая история проецировалась и просто убивала. Поэтому позднее я приходила на прием с книгой, наушниками, старалась, чтобы меня записали первой – это меня спасало от отрицательных мыслей. Потом был период, когда я в прямом смысле выносила крышу докторам, предполагая, что сердечко малыша не бьется. И мой акушер терпеливо раз в три дня проверял сердцебиение и успокаивал меня. Слава богу, за всю беременность у меня не было никаких проблем со здоровьем, я просто летала от счастья! При этом муж был очень сдержанным и невероятно счастливым. Мы пронесли наше счастье тихо, словно боясь потушить свечку на ветру, не афишируя мою беременность.

Сказать, что я очень благодарна Шолпан Кенесовне за ее профессионализм, за ее неравнодушие, отзывчивость, уверенность, которая передается и пациентке, это просто ничего не сказать. Нет таких слов в словаре, есть эмоции, которые переполняют меня, когда я ее вижу. Она из категории тех женщин, которые понимают каждую твою слезу, чувствует малейшие оттенки настроения, не лезет в душу, а просто умело выравнивает ситуацию, помогает и поддерживает.

Помню, я долго билась и не могла понять, как решить это уравнение, где вот этот икс и





почему моя задачка никак не решается. На что Шолпан Кенесовна мне сказала, что женский организм - это не уравнение и не математика. Нечто свыше, природа, врачи, настрой, вера – все частички паззла должны совпасть, только тогда получится желанная картинка.

Что мне помогло все выдержать? Очень много составляющих. Прежде всего, поддержка мужа, врач от Бога и терпение! Я всегда знала, что муж со мной рядом, на каждой попытке, на всех узи. Он простоял со мной в очереди за нашим малышом, он звонил врачам, ходил на прием, все 9 месяцев терпеливо относился ко мне, для него это тоже очень большое испытание. Любовь – это когда рядом с тобой человек, который может просто помолчать, когда ты плачешь. Поддержка была во всем и всегда. Мы не находимся вместе, мы живем вместе, а это, поверьте, две большие разницы.

Шолпан Кенесовна была вторым участником самого трудного периода моей жизни, находясь со мной очень большой и важный промежуток времени. Она стояла вместе со мной в очереди за МОИМ счастьем. Разница только в том, что я ждала, а она работала над каждой частичкой моего капризного организма, над каждой моей слезой, над каждым моим вздохом.

Был период, когда я ходила в церковь и перед посадкой очень долго разговаривала с батюшкой. Я была очень удивлена его реакцией – он меня поддержал, сказав, что если это желание Бога, то чудо произойдет.

Когда мне пришло время рожать, Шолпан Кенесовна уехала на конференцию за рубеж, и я уверена, что если бы не это мероприятие, она была бы рядом со мной в операционной. Она присылала мне смс, интересовалась. И словно почувствовала, что ее пациент уже в разряде счастливых.

Сыночка сразу отдали папе. Трудно представить, что он испытал, чувства зашкаливали. Уверена, что первые минуты жизни нашего долгожданного малыша навсегда останутся в его памяти! Мы пробыли в палате все втроем до выписки, поскольку после кесарева мне было тяжело. Из реанимации меня по моей просьбе перевели в палату уже через 2 часа – я просто не могла там оставаться дольше, ведь муж с малышом ждали меня.

Безусловно, за все это время я приобрела бесценный жизненный опыт, которым, по возможности, готова

поделиться с читательницами нашей газеты.

Все женщины, которые обращаются к ЭКО, стоят без времени и без границ в очереди за своим счастьем, и совсем неважно, когда эта очередь подойдет, сколько нужно сделать программ, главное, чтобы она подошла.

Не нужно переживать неудачи, не надо над этим работать, нужно просто жить и думать – сейчас я делаю еще один шаг навстречу своему ребенку. Любой шаг, который был сделан, даже если он неудачен, приближает нас к своей мечте. Если что-то не получилось с первого раза, все равно это приближает нас к конечному результату. Тем более, доктора ЭКО-центра делают все, чтобы достичь результата. Когда в очередях я слышала – ой, да здесь лишь бы деньги содрать – поверьте мне, это не так! Врач вместе с вами переживает неудачу, для него это тоже очень непросто. Я видела по Шолпан Кенесовне, как она настраивается на каждую посадку, сколько энергии, сил отдает! Это не автоматическая рутинная работа, это работа от всего сердца. И цена этой работы – счастье!

Конечно, с каждой попыткой и самооценка падает, и вера исчезает, но так бывает не только при неудачных попытках ЭКО, так бывает и в других жизненных ситуациях – провал на работе, ссора с мужем, проблемы с детьми. Любая ситуация, которая выпадает за рамки нашего представления о том, как это должно быть, меняет нас, и мы впадаем в измененное состояние - с тобой что-то не так... А на самом деле с тобой все так, просто нужно научиться смотреть на себя и жизнь со стороны наблюдателя.

Раньше я считала, что в жизни зависит только от меня и упрямо шла к поставленной цели. С возрастом все больше убеждаюсь, что

достичь удается только своих истинных целей, которые не всегда осознаются таковыми, и что кому-то наверху лучше известно как, что и когда надо сделать.

Когда я вижу стоящих в очереди за своим счастьем женщин в ЭКО-центре, мне хочется подойти к ним и сказать: «Вы - молодцы! Неважно, получится ли в этот раз, важно то, что вы ждете и мечтаете о положительном результате. Когда мы растем, мы тоже набиваем шишки, разбираем носы, колени, но мы же живем. Здесь тоже нужно жить, но с верой. Когда ее нет, нужно переплакать, передумать, обязательно поговорить с врачом и идти заново. Нужно пробовать разные пути. Кто-то говорит – у меня не получилось и все на этом. Это неправильно! Когда ты строишь дом, то тоже не все сразу получается, обязательно какие-то проблемы да и возникают. Когда ты начинаешь выстраивать отношения с будущим мужем, тоже не сразу все идеально складывается. Почему-то это, однако, не так расстраивает людей, как неудачная попытка, хотя это такая же цель, такая же мечта.

Обязательно существует шанс приблизиться к своей мечте, и она обязательно реализуется. Каждое утро говорите себе – сегодня я могу еще ближе подойти к своему малышу, взять его на руки и получить в подарок за все испытания самую лучшую улыбку в мире.

Зачастую я слышу: «Ой, нет, мой организм не выдержит такое большое количество гормонов». Организм выдержит ровно столько, сколько вы готовы потратить на свое счастье. Поверьте, цифра не играет никакой роли, играет роль твое желание. Не примеряйте на себя чужое платье, чужой опыт, живите своим сердцем и знайте, что Вселенная дает шанс каждой женщине.

Вас сломала очередь? Значит, вы этого не очень хотите. Если вас что-то пугает, сворачивайте, вы не дойдете до конца. Только вера, только надежда, только ваша внутренняя любовь к долгожданному ребенку может вас приблизить к этой мечте».

**Право на счастье имеет каждая женщина!**





# Время пробуждения, обновления и новых надежд

## Айкерим

Уважаемые читатели журнала «ИРМ INFO»!

Позвольте рассказать вам мою историю. Когда я вышла замуж, то была уверена, что беременность наступит быстро. Проходит полгода, врачи говорят – ждите еще год, а потом идите обследоваться. Год проходит, беременность не наступает, начинаю чаще посещать врачей. Проходит 2 года, гинеколог отправляет меня к репродуктологам. Начинаю рыть просторы интернета, натываюсь на форум ЭКО-центра, читаю отзывы о врачах, выбираю Тумарбекова Махмета Канышевича.

На первом приеме Махмет Канышевич просит сдать анализ АМГ, который показывает запас яйцеклеток (как оказалось, это очень важный анализ). Результат был плачевным - АМГ = 0.01. Получается, я не смогу стать мамой? Слезы, истерика, обида, ведь я совсем молодая... Мысли были в голове разные - взять донора? Развестись? Усыновить малыша? Предстоял разговор с супругом. Я

ему все объяснила, муж поддержал мое решение взять донорскую яйцеклетку.

Там же в центре ЭКО я нашла анкеты девочек-доноров. В момент подготовки к протоколу я зашла к генетику из ЭКО-центра и ее слова для меня стали ключевыми: «Пусть это не ваша яйцеклетка, но ведь вы будете носить ребенка своего мужа, поэтому этот ребенок – только ваш и только вашим будет». Эти слова меня очень вдохновили.

И пусть у меня не получилось в первый раз, но я на этом не остановлюсь! Скоро я начну свой новый протокол!

Конечно, были разные моменты: и слезы, и истерика, и радость. Каждая женщина, которая проходила процедуры ВРТ, переживает множество различных состояний, но уверенность в том, что рано или поздно будет успех, не потерял никто! Так же и я уверена, что обязательно стану мамой!

В преддверии весенних праздников хочу пожелать, чтобы в каждом доме были дети! Если вам сказали, что ваш путь – это донорство или суррогатное материнство - не отчаивайтесь! Все наши желанные дети - они наши и только наши!

## Айгуль

Я пациентка ЭКО-центра с 2012 года, за плечами 5 протоколов, в настоящий момент беременная (12-13 недель), это результат последнего протокола.

Мы прошли через много потерь, слез, но ни разу не было отчаяния или депрессии, поскольку цель стать матерью не оставляла им места в жизни, ибо матери не могут позволить себе опускать руки. Матери дают жизнь и должны всеми способами быть жизнелюбивыми и стойкими, ведь эти качества мать передает своим детям.

В меня вселяла уверенность мой врач, которая всегда после очередной неудачи имела в своем арсенале различные пути, никогда не произносила, что пора остановиться и подумать о других методах, доступных в ЭКО-центре. Я верила себе и верила своему врачу Шолпан Кенесовне Карибаевой, ее знаниям, ее опыту. Бесконечно благодарна

этому волшебному врачу за ее выбор профессии в жизни, за ее чуткость и профессионализм!

Очень благодарна руководству центра за постоянное новаторство в сфере ВРТ, за постоянное повышение квалификации своих кадров, за постоянное обновление оборудования!

Наш ИРМ по праву флагман в своей отрасли! Здесь собраны опыт и знания в нужной нам области, здесь работают светлые и умные люди, настоящие профессионалы своего дела. Здесь есть форум и газета ИРМ INFO, благодаря которым каждый может найти ответы на свои вопросы, рассказать то, что иногда не скажешь даже своим близким, здесь находят настоящих друзей, подруг, которые такие же милые, ранимые, очаровательные и в тоже время стойкие и крепкие!

Дорогие женщины! Всегда верьте своей мечте, твердо идите к цели! С весной каждую из вас и весь персонал центра! Пусть в каждом доме всегда будет теплая, солнечная, благоухающая погода, пусть в каждом доме будут свои кулечки счастья!



## Юлия

Все мы с нетерпением ждем весну – теплую, ласковую, плодородную и цветущую. Я обожаю весну! Природа просыпается, снимая с себя зимнюю хандру и серость. И наше настроение меняется вместе с этим пробуждением!

С новыми силами мы начинаем идти к намеченным целям, с особым трепетом ждем изменений и жаждем исполнения желаний, особенно весной – в период зарождения всего на земле!

Я от души желаю всем, чтобы эта весна согрела все сердца, пусть самые затаенные, заветные желания зацветут в ваших душах прекрасными подснежниками и воплотятся в жизнь!

Я пациентка клиники ИРМ и являюсь модератором форума ИРМ. Что для меня наш форум? Многое! Это колоссальная поддержка в тот период, когда я шла к своей мечте, это огромный опыт и кладезь полезных знаний, которые унимали мои тревоги во время беременности, а сейчас, когда я уже мама, это большой круг подруг и «соратниц», с кото-

рыми мы обмениваемся опытом и мнениями, а также делимся знаниями с новенькими девочками!

Процветай наш форум, ведь ты несешь столько пользы! Не один раз ты спасал нас от бессонной тревожной ночи с помощью совета «старожила», не один раз мы находили благодаря тебе ответы на наши вопросы, не один раз свою беду мы делили на всех, а победа одной из нас становилась нашей общей огромной победой! Благодаря тебе, форум, мы стали одной большой и дружной семьей, семью, которую сплотил трудный путь за долгожданным малышом, где каждая, кто уже прошел этот путь, старается ободрить и вселить надежду в ту, которая только встала на него! Спасибо тебе за все!

Могу отметить также, что и газета «ИРМ INFO» является для многих источником вдохновения, оптимизма и вселяет надежду во многие сердца!

Девушки, только человек, прошедший то, что проходим мы, может нас понять! Каждой из вас я хочу сказать – дорогу осилит идущий! Идите! Несмотря ни на что! Не сдавайтесь! С помощью наших любимых врачей, Всевышнего и нашей настойчивости мы обязательно победим! И не единожды!

## Айгуль

Когда я собиралась на ЭКО, некоторые недоумевали, некоторые отговаривали, сказали, что после ЭКО родится ребенок с проблемами и всякое такое. У меня уже есть дети, и все говорили – зачем тебе все это? Они имели ввиду и деньги, и здоровье...

Но я настояла на своем, благо, что меня поддержали муж, родные, родители.

Два года назад у меня была замершая беременность, до этого я пыталась забеременеть 5 лет. Мне поставили вторичное бесплодие. К кому я только не обращалась: и к врачам, и к массажистам, и к ясновидящим, и к знахаркам. Все в один голос твердили – родить и не одного!

А время, увы, не ждет, мне уже под сорок. После замершей мне было страшно еще раз забеременеть, но вера не отпускала меня. Я должна родить... Я еще раз хочу все это пережить: первое узи, первое сердцебиение, первые толчки, хочу еще раз кормить грудью. Еще раз хочу вдыхать незабываемый детский запах! И этот шанс мне дал наш ИРМ!

Я приехала из Бишкека, и когда сидела в очередях, была в процедурной или на гистероскопии, все в один голос утверждали, что с первого раза ни у кого не получается. Девочки, с кем я говорила, уже прошли этот путь, и не единожды. Но я была уверена. Уверена в себе, уверена в своего врача.

Наш золотой Махмет Канышевич с первых дней вселял в меня надежду, он всегда говорил, что я забеременею и рожу здорового ребенка. Я ему верила и сделала все, что он рекомендовал, исполняла все его назначения.

И чудо! У меня получилось! Я беременна (15 недель)! И верю, что рожу в срок здорового малыша. Так же верю, что каждый, кто приходит в этот центр, не уходит без ребенка. Потому что наш центр подарил многим большое счастье, долгожданный кулечек, это чудо.

И конечно же, большую помощь оказывает наш волшебный форум. Я, не уставая, повторяю эту фразу – «наш волшебный форум».

А наша самая главная мечта – стать матерью. У кого-то первый раз, у кого-то третий-четвертый. Но нас объединяет самая великая мечта, поэтому в канун женского праздника и в канун Наурыза желаю всем, что ваша мечта исполнилась в самое ближайшее время!

## Марина

В 2007 году у меня была операция, диагноз – внематочная беременность. Врач уверил, что у нас есть все шансы забеременеть и родить деток.

Шесть лет бесконечных обследований и лечения разными методами: традиционными и нетрадиционными. Шесть лет страданий и слез.

Каждый раз, меняя врача, надеешься, что вот именно он-то тебе и поможет, и наша семья будет полноценной. Но с каждым разом ты понимаешь, что идешь по замкнутому кругу, и с каждым годом теряешь веру и надежду на чудо...

В 2009 году я мельком услышала про ЭКО, и позже со временем все больше и больше из разных источников получала информацию об этой программе.

Помню, какие мысли меня посещали: «ЭКО? Что вы! Это не мой путь!» Я просто была не готова принять такую программу, ведь путь к материнству, была уверена я, – это естественное зачатие.

В 2012 году я выбрала ЭКО-центр, чтобы сделать гистеролапароскопию. Настроила себя на позитив – операция пройдет успешно, и я буду дальше идти к своей мечте с помощью гинекологов Института репродуктивной медицины, они помогут мне выстроить схему, выработать план и мы найдем решение моей проблемы. В 2013 году я пошла на операцию и выяснилось, что трубы непроходимы, и все

мои многолетние попытки забеременеть были уже тогда обречены на провал. Трубы удалили.

Психологически я была не готова к такому повороту событий, я была подавлена, находилась в растерянности, меня посещали страхи. Неужели у меня только один путь – ЭКО? Были слезы, было жалко себя, мужа, что он должен жить с такой, как я, которая не может родить ему ребеночка... Но муж поддержал вариант ЭКО, я стала штудировать информацию и углубляться в данную тему.

Вот и наступил тот долгожданный момент – день подсадки моих малышей. Я надеялась и очень верила, что увижу тест с двумя полосками. У меня получилось с первой попытки и 25 марта мы ждем сынулечку!

Честно, с каждым этапом я понимала, что мои переживания не закончатся, так как предстоит еще долгий путь к встрече с малышом – с замиранием сердца ждала узи плодного яйца, затем с нетерпением ждала сердцебиения малыша...

По счастью, благодаря именно экстракорпоральному оплодотворению мой диагноз был преодолен!

Дорогие девушки, будущие мамочки! Хочу вам в виде пожелания привести отрывочек из стиха, который вас обязательно поддержит:

Счастья, любви! С возвращением весны!

Солнца, тепла, красоты!

Чтобы сбылись все волшебные сны,

В жизнь воплотились мечты!

# Алиса Вильгельм

## Бақыт қуған жолдағы жеті ЭКО

**Бақыт үшін аянбай күресу қажет. «Егер өз арманыңызға әлі қол жеткізбеген болсаңыз, әлі де ақысын төлемегеніңіз болар. Оның ақысы міндетті түрде банк карточкасымен емес, көз жасымен, аяқтан аяқ қалмайтындай ұзақ жолмен төленеді»... деп айтылатан сөздің жаны бар сияқты. Біздің кейіпкеріміз көптеген сәтсіз ЭКОны басынан өткерді, ол жолда үміт пен сенімнен күдер үзу де, төгілген көз жасы да, шаршап-қажу да болды, дегенмен, көздеген мақсатынан бас тарту ойына да кіріп шықпады. Оған өз мақсатына қол жеткізуге кім көмектесті?**

18 жасымнан бастап мен үлкен де, тату отбасы туралы армандағанмын, бірақ тек 7 жылдан кейін ғана ойламаған жерде кездейсоқ қызыма құрсақ көтердім. Төрт жылдан кейін ұлымыз дүниеге келді. Екінші некеде бала көтере алмадым, осы кезден бастап, бақыт қуған жол басталды. Сондайлық нақты диагноз қойылмады – талдау нәтижелері мен зерттеулер менде де, күйеуімде де қандай да бір дұрыс еместік белгілерін анықтамады. Белгісіз себептермен бала көтере алмадым. Менің емдеуші дәрігерім айтқандай – «уақыты әлі келмеді». Бірақ уақыт өте берді, жасым болса кете берді, алаңдауға себептер тек арта түсті.

Интернетті көп шарлап, бір форумнан кейін екінші форумды оқығаннан кейін 2009 жылы ЭКО-орталығына жүгіндік. Мен 2 бағдарламадан өттім, бірақ олар нәтиже бермеді. Одан кейін клиниканы ауыстыру керек деп шешіп едім, тағы екі ұрық салудан кейінгі нәтиже де сәтсіз болып шықты.

2010 жылы ЭКО-орталығына қайтадан барып, Шолпан Кеңесқызының қабылдауына түстім. Мені тыңдап, әр түрлі талдау нәтижелері мен мен диагноздарға толы тафсирлерімді қарай отырып, ол күлімсереді, бұл менің сенімдімді қайта жандыра бастады. Оның алдында жолымыз басталатын таза парақ жатты. Ол әлдебір нәрселерді айтып отырды, бірақ мен бақыттан, сенімнен және жаңа үміттен басым айналып, ештеңе естимедім. Ойымның 80%-ы бала көтергенімде болды. Бірақ... алдымда әлі де екі сәтсіз ЭКО талпынысы күтіп тұрды. Сенімім қайта өшті...

Қазір, өткен жылдарға ой жүгірте отырып, сәтсіздіктеріміздің себептері тек анықталған фолликулярлық жайтта ғана емес, психологиялық күйімде де жатқанын түсінемін, өйткені кезінде дәрігерлер «Сен енді ешқашан бала сүйе алмайсың, өздігінен бала көтеріп, босана алмайсың» деген еді. Бұл сөздер жанымға қатты батты, қолымнан келмейтіндігіне өзім де сене бастадым. Білесіз бе, ЭКОға бара жатқанымда бала көтере алмайтындығыма нық сенімді болғанмын. Шолпан Кеңесқызы бастан кетпей қойған бытқыма ойларымды сөйлітіп, менің репродуктивті жүйемнің жұмыс істеуіне көп еңбегін сіңірді.

Мен өзімді оңтайлы ойға бет бұрғанда, бесінші талпыныстан кейін: «Болды, тоқтай-



ық, мені үшін сенің денсаулығың маңыздырақ, ағзанды енді қанша қинай бересің, бұл деген гормондар, ауыр психологиялық күй, өмірі шықпайтын екі қалаулы жолақты мәңгілік күту – мұның бәрі ауыр емес пе?...» деген пікірдегі күйеуімде сенімсіздік пайда болды. Бірақ мен қоймадым. Шолпан Кеңесқызы тек менің күдіктерімнен ғана емес, менің күйеуіммен де жұмыс істеді – олар сағат бойы кабинетте отырып, әңгімелесті. Мен таң қаламын, өз бақытына қол жеткізу үшін ұзақ сонар кезекте тұратын адамдардың бәріне күшті қайдан ғана алады. Сондай-ақ, әрбіреуіне естігісі келетін қажетті сөздерді тауып айта алады, әрбіреуіне оптимизмді, үміт отын ұялата алады, кезекті сәтсіздіктен кейін қуатты күш бере алады, сенімге деген күш беріп, алдыға қарай ұмтылуға қол ұшын береді.

Шолпан Кеңесқызынан маған ең құрымағанда біреуі қалатындай 2-3 жұмыртқа клеткасын салуды қатты өтіндім. Бірақ дәрігер одан бас тартты, өйткені алғашқы екі бала ірі болып, сол себепті баланы екі рет те ішті жарып алды. Біз ұзақ дауластық, мен өз дегенімде тұрып алдым. Сонда Шолпан Кеңесқызы консилиум жинады да, дәрігерлер менің емдеуші дәрігерімнің сөзінің дұрыстығын растады – жатырдағы екі тігіске байланысты 2 не одан артық жұмыртқа клеткасын салуға болмайды, өйткені ұрық немесе екі ұрық қандай салмақта болатындығын ешкім білмейді және бәрі мінсіз өтетіндігіне ешкім кепілдік бермейді, ал төнетін қауіп өте жоғары. Барлығы да маған қарсы тұрғандай көрінді, мен жылай бердім. Дәрігерлер өз дегенінде тұрды, және мені психологиялық тұрғыдан жеңілдеп, ойлаған арманымнан демалып алуға жіберді...

Мен тығырыққа тірелдім де қалдым, бала сую енді орындалмайтын арман деп ойладым. Реті келсе жасалатын, реті келмесе жасалмайтын нәрселер бар. Барлығы бізге байланысты емес. Және де, осы бала – тек осы отбасына, ал мына бала – мына отбасына дегенді анықтайтын Құдіретті күш бар. Сізде 5 жылдан кейін болса, Сізде 12 жылдан кейін болады...

Жетінші рет ұрық салуға «қосымша» ретінде құрсақ араны таңдай отырып, өте мұқият

дайындалдық (өз басым 32 әйелді сынақтан өткіздім). Әрдайым қасымда жүретін арқа сүйер күйеуім, Шолпан Кеңесқызы және құрсақ ана болды, ойларым сөйліп, бойымды еркін ұстай бастадым, өйткені егер осы жолы ісіміз оңынан болмаса, онда таңдап алған құрсақ анамыздың көмегімен жолымыз болады деген ойда болдым, бірақ бақытымызға орай, оның көмегіне жүгіну қажет болмады – осы жолы бәрі де іске асты!

Дәрігер айтқан уақыттан бұрын АХГ талдауын, тіпті бірнеше рет және әр түрлі зертханана тапсыруға жүгіре жөнелдім. Мен сене алмайтын нәтижені барлығы да растады, бірақ осы нәтижені тағы бірнеше рет естігім келді. Ал армандаған екі жолақ тек алтыншы аптада ғана пайда болды! Менің айтар сөзім болмады. Мен Шолпан Кеңесқызына қоңырау шалдым да, өз нәтижем жөнінде хабарладым, сондағы берген жауабы мынадай болды: «Сәл сабырлық сақтап, әлі қуанбай тұра тұрайық, 12 апта болғанын күтейік! Тек содан кейін ғана жүктілік жайында сөз қозғауға болады».

Күйеуім бұл тақырыпта менімен сөз қозғауға жүрексінді, өйткені осы жылдар бойы менің қиналған күйімді көріп келді, оған оң нәтиже жөнінде хабарлағанда, ол: «Жақсы» -деп жауап берді де қойды. Шампан атылмады, ғажайып гүл шоқтары болмады. Біз жай ғана тыныштық сақтап, өз бақытымызға көз тие ма деген оймен нәтижені үнсіз күйде күттік.

Осы 12 апта өте мазасыз, қауырт болды. Мен үнемі қандай да бір оқыс жағдайдың шыға қалатынын күтіп жүрдім... Әлдебір оқиғаның болары маңдайыма жазылса, ол диванда жатқаныңда немесе қолыңа шаңсорғыш ұстап үйде жүргенде де бола береді деп, әдеттегі өмір сүріп жүрдім, жұмысқа барып, үйдегі шаруаларды бітіріп жүрдім, сөйтіп жүктілікті тесекте өткізу режимінен бас тарттым.

Үш айдан кейін Елена Николаевна Дубровинаға тіркеуге тұрдым, осы күннен бастап, барлығы жақсы болады деген толық сенім пайда болды. Бірақ та, одан кейін жаңа қорқыныш сезімдері келді. Дәрігердің қабылдауына барған кезде кезектерде отырғанда көптеген үрейлі оқиғаларды естідім, оларды еріксіз өзіме өлшеп көре бастадым. Кез келген сүйкімсіз оқиға көз алдымнан өтіп, жанымды ала бастады. Сондықтан кейін қабылдауға кітаппен, құлаққаппен келетін болдым – бірінші болып жазылуға тырыстым – бұл теріс ойлардан құтқаратын болды. Одан кейін баланың жүрегі тоқтап қалды деп дәрігерлердің миын шаққанда кездерім де болды. Акушерім шыдамдылық сақтап, жүрек соғысын үш күнде бір рет тексеріп жүріп, мені тыныштандыратын. Құдайға шүкір, бүкіл жүктілік кезінде денсаулығымға қатысты ешқандай ауру белгілері болмады, басым бақыттан айналып жүрді! Бұл кезде күйеуім өте сабырлы және сенгісіз бақытты болды. Жүктілігімді елге көрсетпей, шамның жанып тұрған көзін желге сөндіріп алуға қорыққандай, бақытымызды тыныш күйде өткіздік.

Шолпан Кеңесқызына оның кәсіпқойлығы, оның бей-жай еместігі, қайырымдылығы, емделушіге де берілетін сенімділігі үшін алғысының қаншалықты екендігін айтар сөзім жетпейді. Оны көрген кезде айтқым келетін алғыс сөздері ешбір сөздікте жоқ, көкірегіме сыймайтын сезімдер ғана бар. Сенің әрбір көз жасыңды түсінетін, көңіл-күйдің сәл бұзылған реңк-





терін сезетін, жаныңды жәбірлемей, жағдайды орынды оңтайландыратын, көмектесіп, қолдайтын әйелдер санатына кіретін жан.

Осы теңдеудің шешімін табамын деп алысқаным, осы икс қайда және неге шешімі жоқ деп түсіне алмай, ұзақ бас қатырғаным есімде. Бұған Шолпан Кеңесқызы «әйел ағзасы – бұл теңдеу де, математика да емес. Құдіретті күш, табиғат, дәрігерлер, күйге келу, сенім – паззлдың барлық бөліктері бір-біріне сәйкес келуі керек, сонда ғана қалаған сурет шығады» деп айтқан.

Барлығына шыдауға маған не көмектесті? Ол көптен құралады. Ең алдымен, күйеуімнің қолдауы, Құдай берген дәрігер және шыдамдылық! Әрбір талпыныста, барлық УДЗ кезінде күйеуім қасымда болатындығын білетінмін. Ол сәбиіміз үшін ұзын сонар кезекте тұрды, дәрігерлерге қоңырау шалды, қабылдауға барды, барлық 9 ай бойы маған тәзімділікпен қарайласты, бұл ол үшін де ауыр сынақ болды. Махаббат – сен жылағанда үндемей, жай ғана қасыңда тұратын адамның болуы. Қолдау барлық жақтан және әрдайым болып тұрды. Біз бірге жүрген жоқпыз, біз бірге өмір сүреміз, ал бұл деген, маған сенсеңіз, екі үлкен айырмашылық.

Шолпан Кеңесқызы уақыттың өте үлкен де, маңызды аралығында бірге жүре отырып, менің өмірімдегі ең қиын кезеңдеріне қатысқан екінші адам. Ол МЕНІҢ бақыт іздеген кезегімде менімен бірге тұрды. Бұл жердегі айырмашылық – мен жай ғана күттім, ал ол болса менің ерке ағзамның әрбір бөлшегін жөндеп, менің әрбір көз жасымды сұртуден, әрбір күрсінгенімді басудан аянбады.

Ұрық салу алдында шіркеуге барып, Қазіретпен ұзағынан әңгімелескен кезім де болды. Оның сөздеріне қатты таң қалдым, ол «Құдайдың қалауы болса, онда ғажайып нәрсе болады» деген сөздермен мені қолдады.

Босанатын уақытым келгенде Шолпан Кеңесқызы шетелге конференцияға кетіп қалды, егер осы шара болмаса, ол операция бөлмесінде қасымда болатынына мен нық сенімдімін. Ол маған СМС жолдап, бір сәт хабар үзбеді. Ол пациентінің бақыттылар қатарында екендігін сезінгендей болды.

Ұлымды сол мезетте-ақ әкесіне берді. Сол кезде қандай сезімде болғандығын елестету қиын. Біздің ұзақ күткен сәбиіміздің алғашқы өмірлік минуттары оның жадында мәңгілікке қалады дегенге сенімдімін! Ауруханадан шыққанға дейін үшеуіміз палатада болдық, өйткені іштен жарып баланы алғаннан кейін маған ауыр болды. Менің өтінішім бойынша 2 сағаттан кейін жан сақтау бөлімінен палатаға ауыстырылдым – күйеуім мен балам мені күтіп жүргенде ол жерде ұзақ уақыт жата алмадым.

Бүкіл осы уақыт ішінде, газетіміздің оқырмандарымен мүмкіндігінше бөлісуге дайын,

баға жетпес өмірлік тәжірибеге ие болғаным сөзсіз.

ЭКОға баратын барлық әйелдер өз бақыттарына қол жеткізу үшін уақытсыз және шексіз кезекте тұра береді, бұл кезектің қашан келетіндігі, қанша бағдарлама жасау қажет екендігі мүлдем маңызды емес, ең бастысы – ол кезектің келгені.

Сәтсіздікке мойын ұсынбау керек, осы мәселеге мән бере бермеу қажет, жай ғана өмір сүріп – перзентке қол жеткізетін тағы бір қадам жасап отырмын деп ойлау қажет. Жасалған кез келген қадам, тіпті ол сәтсіз болса да, бізді арманға жақындата түседі. Әлдебір істер бірінші реттен іске аса қоймаса да, бәрібір ол бізді ақтық нәтижеге қол жеткізуге жақындатады. ЭКО-орталығының дәрігерлері нәтижеге қол жеткізу үшін барын аямайды. Кезектерде тұрғанда – ой, бұл жерде іздегені тек ақша ғана – дегенді естігенде – маған сеніңіз – ол мүлдем олай емес! Дәрігерлер сізбен бірге сәтсіздікті бастан кешіреді, олар үшін бұл оңай емес. Мен Шолпан Кеңесқызына қарап, әрбір ұрық салуға дайындалатындығын, қаншама күш-жігерін беретіндігін көрдім! Бұл әдеттегі, автоматты түрде жасалып жатқан жұмыс емес, бұл шын жүреппен орындалған еңбек. Осы еңбек ақысы – бақыт!

Әрине, әрбір талпыныс сайын өз бағаң төмендей береді, сенім жоғала бастайды, бұндай жағдай сәтсіз ЭКО талпыныстарында ғана емес, бұндай жағдай басқа өмірлік оқиғаларда да болып жатады – жұмыстағы сәтсіздік, күйеуіммен ұрсысып қалу, балаларыма байланысты туындаған мәселелер. Ойлағандай болмай, шектен шыққан кез келген жағдай – бізді өзгертеді және күйіміз өзгереді – бойыңдағы бірдеңе дұрыс болмай қалады... Ал шындап келгенде – сенің халің ойдағыдай, жай ғана өзіңе және өмірге бақылаушы ретінде қарауға үйрену қажет.

Бұрын өмір сүру тек маған байланысты, алдыға қойған мақсатқа табандылықпен жету керек деп санайтынмын. Жас келе түсінгенім: бірден санаға жетпейтін тек шынайы мақсат-

тарыңа ғана қол жеткізуге болады екен, және де көктегі әлдебір күш ненің уақыты қашан келетіндігін бізден жақсы білетіндігіне көзім барған сайын жетіп келеді.

ЭКО-орталығында өз бақытына жету үшін кезекте тұрған әйелдерді көргенде қастарына барып: «Сіздер жарайсыздар! Осы ретте жасала ма, жоқ па – маңыздысы ол емес, маңыздысы Сіздердің күткендеріңіз және оңды нәтижені армандайтындарыңыз. Өсіп, бой жеткенімізде біз талай рет шекемізді көгертіп, мұрнымызды, тіземізді де жарамыз, бірақ оған қарамастан біз өмір сүре береміз. Қазір де тура сондай сеніммен өмір сүру қажет. Ол болмағанда, жылап алып, қайта ойлау қажет, міндетті түрде дәрігермен сөйлесіп, қайтадан бару қажет. Әр түрлі жолдарды қолдану қажет. Әлдебіреулер «ісіміз жүзеге аспады – осымен болды енді» деп айтады. Бұл дұрыс емес! Сен үй салғанда, барлығы дереу іске аспайды, міндетті түрде әлдебір мәселелер туындайды. Болашақ күйеуіңмен қарым-қатынас орнатуды бастағанда да, ол тап сол кезде мінсіз жүзеге аса қоймайды. Бірақ, неге екені, мұның бәрі адамдарды сәтсіз талпыныстай қатты толғандырмайды, дегенмен, бұл да тура сондай мақсат, тура сондай арман» деп айтқым келеді.

Арманға жетудің мүмкіндігі міндетті түрде болады, және оған міндетті түрде жетесіз. Әр таңды «бүгін мен балапаныма бір қадам жақындай аламын, оны қолыма алып, басымнан өткерген барлық ауыртпалық үшін әлемдегі ең әдемі сәбиіміңнің күлімдеген жүзін көремін» деген оймен аттырыңыз.

«Жоқ болды, ағзам гормонның мұндай мөлшеріне шыдай алмайды» дегенді жиі естимін. Бақытқа жетер жолда қаншалықты күш салғыңыз келсе, ағзаңыз да соншалықты күшті көтереді. Сандардың ешбір рөл атқармайтынына, ең маңыздысы Сіздің қалауыңызда жатқанына сеніңіз. Өзгенің көйлегін, өзгенің тәжірибесін басыңызға жастамаңыз, өз жүрегіңізді тыңдай өмір сүріп, Ғаламның әр әйелге мүмкіндік беретіндігін біліп жүріңіз.

Кезек қажытып жіберді ме? Онда, арманыңыз нағыз емес. Бірдеңеден жүрексіңсеңіз, қайта оралыңыз, мақсатыңызға бәрібір жетпейсіз. Сізді арманыңызға тек сенім, тек үміт, көптен күткен перзентіне деген ішті жарған махаббат қана жеткізе алады».

Әр әйел бақытты болуға құқылы!





# Жизнь после ЭКО, или как пережить неудачную попытку

**М**ногочисленные неудачи в ЭКО: вы многое пережили, многое потеряли.

И после пройденных стрессовых ситуаций неудивительно, что ваша психика (которая не всегда во всем нам подчиняется), готовится к новому стрессу - на всякий случай. Страхи не позволяют вам расслабиться, чтобы прежде всего не испытать снова то, что вы уже испытали, они держат вас начеку, заставляют вас быть осторожными, внимательными и бережными к себе. Как же с ними справиться, как пережить и не сломаться, как жить после неудачного ЭКО? Расскажет врач-психотерапевт ИРМ Ирина Александровна Гладких.

**- Ирина Александровна, к сожалению, ЭКО не всегда заканчивается желанной беременностью. Скажите, где найти силы противостоять этому мощному стрессу? Что делать, чтобы не впасть в отчаяние и не потерять надежду?**

- Все зависит от типа личности, от того, как человек умеет переносить стресс, от внутренних резервов психики. Кому-то достаточно поплакать в жилетку своей лучшей подруге, а кто-то впадает в глубокую депрессию. Поэтому универсального рецепта тут быть не может, все очень индивидуально. Но есть способы и методы, которые могут облегчить состояние женщины.

**- Возможно ли привить самому себе стрессоустойчивость?**

- Стрессоустойчивость, с одной стороны, это возможности, заложенные в раннем детстве, а с другой - развитие впоследствии. Умение адаптироваться, использовать все имеющиеся ресурсы для того, чтобы переносить любой стресс, закладываются фактически с самого момента зачатия человека, большое значение имеет история рождения и первые пять лет жизни, когда мы учимся быть оптимистичным, открытыми к своим собственным чувствам и переживаниям, чтобы вовремя их отпускать.

С другой стороны, способности противостоять трудностям мы учимся в своей семье, в той среде, которая нас окружает. Поэтому психика каждого человека имеет индивидуальный набор возможностей.

Однако в нашем обществе есть один универсальный запрет - не показывать никому и, прежде всего, себе, что ты нуждаешься в поддержке. Между тем обращаться за помощью, когда тяжело, является здоровым проявлением. Важно и нужно помнить, что при любой тяжелой ситуации нормально опираться на своих близких.

Не каждый разрешает себе опираться на близкое окружение. Я скажу больше - драматизм, скорее, в том, что пациенты ЭКО вынуждены защищаться от давления социума, от любопытных вопросов и различных советов, от требований и даже от стыжения вроде:



«Посмотри, мой младший сын сделал меня счастливой, родив мне уже второго внука, вот я думаю, а зачем мне такая сноха?»

Увы, но каждая вторая пациентка ЭКО-центра рассказывает подобные истории, и ей на наших консультациях приходится учиться отпускать очень сильные реакции: вину, боль, гнев, чтобы проходить программу ЭКО более спокойно.

Приведу еще один очень стрессогенный фактор. Зачастую ситуация в случае неудачного ЭКО ограничивается тремя людьми - сама женщина, ее муж и врач-репродуктолог. Это замкнутое пространство не создает благоприятных условий, колоссальная нагрузка, которую испытывают все участники, только вредит, поэтому пациентам так важно получить помощь извне.

**- Как пережить боль утраты? Ведь пройден такой большой путь к своему долгожданному счастью, а результата нет...**

- Возможно, кому-то покажется странным, но в первую очередь надо признаться себе в том, что это потеря, и напомнить, что боль этой потери когда-то все равно закончится. А пока сделать все, чтобы ее последствия не сказались на следующих результатах. Период между потерей и следующей попыткой должен быть излечивающим последствия этой потери и настраивающим на следующие попытки, если уже принято такое решение.

Возможно, это сделать легче тем женщинам, которые бурно реагируют, возмущаются, плачут, отчаиваются и... снова возвращаются к надежде, ведь реакции уже слабее, а чувство безысходности и вины проходит. Сложнее тем, которые внешне, даже наедине с собой, никак не проявляют свои эмоции, держат их внутри, либо решают ничего не замечать («это было не со мной», «я решила не заикливаться»). Эту реакцию психологи называют отрицанием.

Стресс потери беременности или неудача ЭКО рассматриваются специалистами как травма психики. Этот стресс иногда приравнивается к потере близкого человека, получения очень страшного диагноза (онкология, СПИД), это очень сильное расстройство. И если физическую травму мы лечим, обращаясь к врачу, который накладывает повязку, выписывает лекарство, то эмоциональные травмы у нас не принято исцелять, даже если они в том нуждаются. Конечно, не любая психологическая травма нуждается в помощи - все зависит от резервов.

И все-таки. Такая травма в идеале исцеляется тем быстрее, чем раньше помощь пришла. Если вы нуждаетесь, и есть такая возможность, постарайтесь получить ее сразу же в день неудачи, важно это сделать до сна. Почему? Когда человек засыпает, то стресс уходит глубже, он не прорабатывается, часть реакций переходит в подсознание, что впоследствии может негативно повлиять на следующие попытки. Пусть это будет даже простой проговор, который вы доверяете близкому человеку, которые примет ваши чувства.

Одна супружеская пара, которая была у меня на приемах, договорилась между собой, что в период между подсадкой и ожиданием результата на беременность каждый будет просить другого слушать о сильных реакциях, особенно когда их нестерпимо держать в себе. Такой проговор снижает вероятность натиска эмоций и не дает изливаться им в телесные реакции.

**- Любая травма, говорят психологи, развивается и переживается по своим законам. И существует поэтапная помощь в зависимости от реакций.**

- Да, вы правы. Давайте разберемся, что происходит с женщиной после неудачи и как в этом случае может реагировать ее врач. Развитие событий может быть примерно таким.

**1 фаза - это отрицание.** Пациент говорит: «Этого не может быть! Это не со мной. Покажите мне анализы, узи, докажите, я не верю!» В данный момент женщина нуждается в словах сожаления: «Мне жаль, что так произошло». На этом этапе не работает поддержка типа: «Ничего страшного, мы будем дальше пытаться, мы пойдем на следующую попытку».

**2 фаза - агрессия,** чередующаяся с иной пациента. Пациенты могут обвинять себя или других - врачей, мужа, даже эмбриона, который не прижился. Говорить о своей вине или «неправильности». Поддержка будет в том, чтобы признать значимость этих переживаний. Затем стоит направить эту активность в конструктивное русло - наметить план дальнейших действий, возможно, посоветовать легкие успокоительные.

**3 фаза называется «торг» или «делка»,** замыкание в себе. Пациентка требует гарантий, что это не произойдет повторно, или ищет свою ошибку, которая якобы привела к неудаче: «В следующий раз я сделаю так-то и так-то, вместо того чтобы делать как в прошлый раз». Пациентки начинают «торг»



говаться» с репродуктологом, «подстигается соломка», чтобы повторно не произошло отрицательного результата. Здесь важно вместе выработать план. Пациентке нужно придерживаться идеи, что врач – ее проводник, с ним вы идете по пути к рождению ребенка рука об руку. Поддержка будет в том, чтобы объяснить, какие выводы из неудачного протокола можно сделать, похвалить за правильные действия. Это очень важно!

Зачастую пациенты требуют от врачей невозможного, требуя от него как от Бога, как от мамы, которая разобьется, но выполнит все мечты ребенка. Поймите, такая позиция вызывает очень сильное напряжение, и кладет на плечи врача очень тяжелую нагрузку. Очень важно рассматривать отношения между вами и врачом как сотрудничество – это идеальный вариант для увеличения шансов на успех.

В этот период может быть и более тяжелое состояние – депрессия. Женщины остро чувствуют свою несостоятельность, сильную боль, переживают негативные эмоции, обычно не хотят вообще ни с кем говорить на тему ВРТ. Необходимо принятие этих реакций в ожидании наступления следующей фазы.

**4-й фаза.** К счастью, тяжелые реакции рано или поздно обязательно заканчиваются, наступает готовность действовать, при этом принять любой результат ВРТ. Это оптимальный настрой. В этой ситуации должны работать в унисон и врач-репродуктолог, и психолог, и сама женщина.

Время на проживание каждой фазы разнообразно, строго индивидуально, от нескольких минут до нескольких месяцев, это стоит учесть, чтобы заложить более надежный фундамент для следующей попытки.

Иногда женщинам также помогают простые вещи: пойти в спа-салон, записаться на курсы английского, пойти на фитнес, начать рисовать и так далее. Главное – делать это осознанно – это делается для меня,

для того, чтобы мне было легче пережить эту боль.

**- Как женщине может помочь психотерапевт?**

- У психолога есть свои специальные методы работы. Он может помочь убрать последствия стресса, снизить риск укоренения стресса в подсознании, может повлиять на благоприятный исход следующей программы, позитивно настроит на очередную попытку.

К сожалению, пока еще мало пациентов, которые сами осознают, что им нужно обратиться к психологу. Обычно их отправляют врачи. Но если сравнивать ситуацию, которая, скажем, была 7 лет назад и сейчас, то это две большие разницы: количество людей, обращающихся за помощью к психотерапевту, значительно возросло.

Многие пациенты спрашивают – как сделать так, чтобы отключить голову? Я понимаю, о чем они. Люди ищут ответ на вопрос, как перестать постоянно быть во внутреннем нескончаемом диалоге самого с собой – почему я, что во мне не так, чем я хуже других и так далее и тому подобное. В этом случае психолог помогает найти выход, поднять самооценку, наладить отношения в семье, найти дополнительные резервы в себе.

**- Если женщина не готова по каким-то соображениям обращаться за помощью к психотерапевту, как она может помочь самой себе?**

- Нужно помнить одну простую вещь – признать, что вам нужна помощь и начать себе помогать. Для этого нужно вспомнить ситуации, когда в жизни было также плохо, и вспомнить, что помогло тогда, к кому вы обращались за помощью, через какое время вы это пережили, и использовать всю эту информацию как собственный ресурс.

Следующее, что может сделать любая женщина – пожалеть себя. Наше подсознание воспринимает свое тело как маленького ребенка. Ваш организм сейчас требует особого внимания, это такой обиженный малыш, который

пережил кучу вмешательств, процедур, и этого малыша сейчас нужно понять. Погладите, приласкайте, побалуйте себя! Отдых, курорты, походы, массаж, бассейны – все, что хотите!

Третий совет – уделите внимание эмоциональной сфере. Под напором эмоций человек плохо функционирует, поэтому с отрицательными эмоциями надо что-то делать. Ни в коем случае не «глотать» их – аутоагрессия обеспечена. Обратитесь к человеку, которому вы доверяете, проговорите свои эмоции, отпустите свою боль.

Четвертый момент – позаботьтесь о семейных отношениях. Постарайтесь снять напряжение, ведь в семье люди друг от друга черпают колоссальную энергию. Ни в коем случае нельзя отстраняться друг от друга.

К счастью, даже из самых невообразимых ситуаций есть выход. У меня были пациентки, у которых было 7-8 безуспешных попыток ЭКО, но они находили в себе ресурсы идти дальше.

Я уверена, что человеку помогает вера в себя, которую он то теряет, то находит. Бывает, женщина говорит: «Ну а теперь будь как будет, как Бог на душу положит» – и все получается. Бывает, пара берет ребенка из детдома, а через некоторое время самостоятельно беременеет. Ситуация отпускается.

**- А что делать со страхом очередной неудачи?**

- Универсальный совет во всех случаях, когда люди хотят избавиться от любого страха – начать его понимать. Примерно так же как и с незнакомым человеком: пока мы с ним не знакомы, мы в тревоге, не зная, что ожидать. Когда мы узнаем его ближе, мы расслабляемся и тревога уменьшается. Для узнавания страха придется отважиться пойти навстречу этому пониманию.

Со страхами невозможно бороться, но их можно уменьшать. Существуют универсальные способы снизить страхи, которые с успехом используют многие женщины, – приемы релаксации, дыхательные техники, «вы-

говаривание» страхов на диктофон, на бумагу или обсуждение их с доверенным лицом, осознанное ограничение потока негативной информации. Если вам не удастся с помощью этих методов помочь себе, все же стоит поработать в кабинете психотерапевта.

Конечно, ваше отчаяние безгранично. Вы устали от неудач, коих пережили немало. И наверняка в те непростые времена сделали все от вас зависящее, чтобы их не было. И даже больше! Это требовало огромного напряжения и здоровья. Вы очень старались, но эти усилия были тщетны. Но ведь не все зависело от вас! И даже не половина всего! Уважайте свой выбор сейчас. Вы имеете право на отдых, имеете право на выбор – продолжать усилия или начать искать другие пути к материнству.



# Бороться и искать, найти и не сдаваться

## Блиц-опрос пациенток ИРМ

1. Как вы справлялись с неудачами? Что предпринимали? Кто вам помогал?
2. Что посоветуете тем, кто уже отчаялся и потерял надежду?



### Айзада Абдрахманова

Я долго лечилась от бесплодия у разных врачей в разных медицинских центрах. Первые 4 подсадки были неудачными: то замершая беременность, то выкидыши. Помню, как мы с мужем уже решили взять грудничка с приюта, и параллельно мне сделали пятую подсадку в ИРМ, благодаря которой у нас родился долгожданный сынок, которому сейчас 7 лет. Его я про себя называю «Моя попытка номер пять». Нам очень хочется второго малыша, и сын просит: «Мама, я все время один, когда же ты мне родишь братика или сестренку?»

1. После каждой неудачи я испытывала шок, но меня всегда поддерживали муж, родители, я переключалась на свою любимую работу. Рядом со мной в такие дни была моя подруга, с которой мы ходили и в мечеть, и в церковь, она научила меня молиться. У меня была цель – забеременеть и родить, и я не опускала руки, несмотря ни на что, и сейчас уверена, что у нас все получится.

Некоторые мои подруги тоже не могут забеременеть, и у многих из них их мужья после очередной неудачи винят во всем врачей. Конечно, им тяжелее идти к своей цели. Но я считаю, что все зависит от самой женщины. Зачастую думаю, что если бы мой муж себя так вел, я бы все равно своего добилась. Я упорный человек! Огромное желание стать матерью – великая движущая сила, оно сильнее отчаяния и потерь.

2. Поверьте, боль пройдет. Идите рука об руку со своим врачом, выполняйте все его рекомендации, делитесь с ним. Мой врач Шолпан Кенесовна Каррибаева сейчас говорит – сходи к другому врачу, может у него получится, но я не хочу: за столько лет мы с ней стали близкими людьми и я ей полностью доверяю. Ищите силы в себе, верьте в себя! Больше общайтесь с положительными людьми, читайте позитивные истории, избегайте негатива.

### Галия Тусупбекова\*

Почти 9 лет я жила ожиданием рождения ребенка, пока не родилась наша дочурка. Сейчас я пришла за вторым ребенком. Делала ЭКО за границей, но тоже ничего не получалось. Проблемы были и со стороны мужа (варикоцеле), и с моей. У нас были и инсеминации, и ЭКО, и гистероскопия, и мужа оперировали. Иглотерапия, пиявки, народная медицина, все, что я слышала, все на себе испробовала. Куда только не ходила, что только не предпринимала! Мы через многое прошли, прежде чем услышали голос нашего ребенка. Врач посоветовал обратиться за помощью к суррогатной маме. Эмбриончиков подсадили ей и мне одновременно, у суррогатной мамы не получилось, а я забеременела!

1. Так получилось, что кроме Шолпан Кенесовны Каррибаевой, моего лечащего врача, мне никто не помогал. У нас были очень сложные отношения в семье. Муж долго не соглашался делать операцию, родители во всем обвиняли меня. Я была один на один со своей проблемой, и если бы не врач, я бы, наверное, опустила руки. Мне каждый год ставили условие: не родишь – развод... Ни финансовой поддержки, ни психологической я со стороны семьи не получала, сама все находила. И только когда родила, все изменилось к лучшему.

2. Со временем все забывается, нужно найти в себе силы все пережить. Не можете сами – идите к врачу, обращайтесь к психологу. Я уверена, что если бы муж меня поддерживал с самого начала, то у меня бы все получилось гораздо раньше. Поэтому я хочу обратиться к мужчинам и родителям – поддерживайте свою жену, дочку, помогите ей все пережить, не бросайте ее на произвол судьбы, тогда Бог услышит все ваши молитвы и желания.

### Салтанат Исмаилова\*

1. Мы шли к своему счастью долгих 9 лет, и в результате появились тройняшки: 2 девочки и мальчик, а еще через 4 года я сама забеременела и родила сына. 4 ЭКО я делала в ИРМ, одно за границей, и благодаря работе Шолпан Кенесовны Каррибаевой мы достигли потрясающего результата. Мы вместе с ней долго искали причины и постепенно убирали их: эндометриоз, слабая проходимость труб, инфекции, печень и поджелудочная, проблемы с щитовидной железой... Не знаю, откуда у меня брались силы, но я просто чувствовала и была уверена, что у нас будут дети. Последние полгода до победного ЭКО я пила успокоительные. Конечно, после каждой неудачи я плакала (иногда вместе с врачом), в голове был только один вопрос: «Что делать теперь?» В ЭКО-центр я ходила как на работу «вахтовым методом». Сейчас, когда я все вспоминаю, мне не верится, что я смогла через все это пройти. Что помогло? Наверное, в первую очередь, мне повезло, что рядом был любящий муж, что я встретила Шолпан Кенесовну, что меня поддерживала подруга, которой я могла рассказать то, что не могла сказать мужу, маме, могла выплакаться. Я понимала, что в такие моменты надо отвлечься, дать организму отдохнуть – восстановиться морально и душевно. Купила цветы, ухаживала за ними, потом, когда уже совсем не надеялась, записалась на курсы английского. Одним словом, старалась бросить все свои силы на восстановление.

2. Мне кажется, когда у человека есть цель, то рано или поздно он достигнет ее. Мой совет один: действовать и не сдаваться! У меня было 5 попыток ЭКО, несколько инсеминаций, 1 выкидыш, 2 замершие, 2 угрозы выкидыша, я видела как женщины плакали, потеряв ребенка на 7-8 месяце беременности, брали кредит и снова делали ЭКО, а кто-то плакал от счастья, через 10-12 лет достигнув своей цели – рождения ребенка. И я понимала, что я просто должна ради своего мужа, ради своих неродившихся детей сделать все, что в моих силах. Все знают рассказ про двух лягушек, которые попали в кувшин с молоком, так и нам нужно искать в себе силы для жизни и не сдаваться. Я считала, сдать – значит не увидеть своего малыша. И все мои усилия мне вернулись в тройном размере.

\* Имена и фамилии изменены по просьбе респондентов.



# ЭКО-дан кейінгі өмір, немесе сәтсіз талпынысты қалай бастауға болады

**«Тағы бір сәтсіз талпыныс... Соншама күш пен ақша жұмсалды... Соңғы үш жылда жүктіліктен басқа еш нәрсені ойламаймын... Неліктен мен бұндайды бастан кешіп жатырмын? Не үшін? Алдыңғы «сәтсіздікке» әзер төзген едім... Ал қазір есімнен адасып жатырмын...»**  
**Таныс жағдай ма? Егер де бұл жерде әңгіме бедеулік туралы болмаған болса, мұндай жағдай әр адамның өмірінде басынан өткен шығар. Мұндағы бар мәселе – жеңіп шығу, бұған төзу және еңсені түсірмеу, ЭКО-дан кейін өмір сүру қалай болмақ? РМИ Дәрігер-психотерапевт Ирина Александровна Гладких айтып береді.**



тірілген жарақат деп қарастырады. Бұл күйзеліс кейде жақын адамнан айырылумен, өте нашар диагноз алумен (онкология, ЖИТС) теңестіріледі, бұл дегеніміз өте қатты бұзылушылық болып табылады. Егер дене жарақатынан біз дәрігерге жүгінетін болсақ және ол таңғыш салып, дәрі жазып беріп емдейді, ал эмоциялық жарақат емдеуді қажет етсе де, оны сауықтыруды біз әдетке айналдырмағанбыз. Әрине, психологиялық жарақаттың барлығы көмекті қажет етпейді – барлығы резервтерге байланысты.

Әйтсе де, жәрдем неғұрлым жылдамырақ көрсетілсе, мұндай жарақат та әдетте жылдамырақ жазылады. Егер Сіз көмекке зәру болсаңыз, және де егер Сізде мұндай мүмкіндік бар болса, сәтсіздік орын алған күні дереу жәрдем алуға тырысыңыз, бұны ұйықтағанға дейін жасаған маңызды. Неліктен? Адам ұйықтаған кезде, оның күйзелісі тереңдей береді, ол сарапталмайды, реакцияның бір бөлігі ішкі түйсікке ауысады, ал ол нәтижесінде, келесі талпыныстарға өзінің кері әсерін тигізуі мүмкін. Сіздің сезіміңізді түсіне алатын, өзіңіз сенім білдіретін жақын адамыңызбен жай ғана сөйлесудің өзі маңызды.

Менің қабылдауымда болған ерлі-зайыпты жұп ұрық егу мен жүктіліктің нәтижелерін күтудің арасындағы кезеңде, әсіресе өз ішінде ұстау мүмкін емес қатты реакциялар туралы бір-бірінің сезімін тыңдайтын болып келісті. Мұндай сөйлесу эмоциялардың болжалды тегеурінін төмендетеді және олардың дене реакцияларына ауысуына жол бермейді.

**- Психологтардың айтуынша, кез-келген жарақат дами отырып, өз заңдары бойынша өтеді. Және реакцияларға қарай кезеңдік жәрдем беріледі.**

- Иә, Сіз дұрыс айтасыз. Сәтсіздіктен кейін әйелдің ойында не болатындығын және мұндай жағдайда оның дәрігері қалай әрекет ете алатындығын қарастырып көрейікші. Уақиға шамамен былай өрбуі мүмкін.

1 саты – мойындамау. Науқас былай дейді: «Бұлай болуы мүмкін емес! Бұл менімен болып жатқан жоқ. Маған талдауларды, УДЗ нәтижесін көрсетіңіз, дәлел келтіріңіз, мен сенбеймін!» Мұндай сәтте әйел аяушылық сөздерін қажет етеді: «Бұлай болғаны өкінішті-ақ». Бұл кезеңде «Қорқынышты ештеңе жоқ, біз әрі қарай әрекет жасап көреміз, біз келесі талпынысқа өтеміз» деп қолдау көрсетудің қажеті жоқ.

2 саты – науқастың кінәсін бірге ілес жүретін агрессия. Науқастар өзін немесе басқаларды – дәрігерлерді, жұбайын, керек десеңіз, сіңісіп кетпеген эмбрионды кінәлауы мүмкін. Өзінің кінәсі немесе «дұрыс еместігі» туралы айтуы мүмкін. Мұндай жағдайда, осындай күйіншілтің маңыздылығын мойындай отырып қолдау көрсету керек. Одан кейін мұндай белсенділікті сындарлы бағытқа бұру керек – кейінгі әрекеттердің жоспарын белгілеу керек және жеңіл тыныштандырғыштарды қабылдауға кеңес берген дұрыс болуы мүмкін.

3 сатысы «саудаласу» немесе «мәміле» деп аталады, яғни, өзімен тұйықталу. Науқас мұндай жағдайдың қайталанбайтындығына кепілдік берілуін талап етеді немесе сәтсіздікке алып келген өзінің әлдебір қателігін іздей бастайды: «келесі жолы мен бұрынғыша емес, басқаша жолмен былай әрекет етемін». Науқастар репродуктологпен «саудаласа» бастайды, қайтадан кері нәтиже орын алмау үшін «өзін сақтандыра бастайды». Мұндай жағдайда, бірлескен түрде жоспар жасау маңызды. Науқас мынадай идеяны ұстануы тиіс: дәрігер – оның жолсерігі,

**- Ирина Александровна, өкінішке орай, ЭКО әрдайым қалаулы жүктілікпен аяқтала бермейді. Мұндай қатты күйзеліске қалайша қарсы тұруға болады? Күйзеліске ұшырамас үшін және үміт отын жоғалтпас үшін не істеу керек?**

- Барлығы жеке тұлғаның типіне, адамның күйзеліске қалайша қарсы тұра алатындығына, психиканың ішкі резервтеріне байланысты. Кейбіреулер үшін өзінің жақын құрбысының кеудесіне басын қойып көз жасын төккеннің өзі жеткілікті, ал кейбіреулер қатты торғығып кетеді. Сондықтан бұл жерде әмбебап рецептінің болуы мүмкін емес, барлығы жеке адамға байланысты. Бірақ әйел адамның жағдайын жеңілдетуге болатын әдістер мен тәсілдер бар.

**- Күйзеліске төзімділікті өз бойыңа дарыту мүмкін бе?**

- Күйзеліске қарсы төзімділік дегеніміз, бір жағынан, сонау балалық шақтан бері қалыптасқан мүмкіндіктер, ал екінші жағынан – кейіннен дамыған мүмкіндіктер. Бейімделу қабілеті, кез-келген күйзеліске төзу үшін қолда бар ресурстардың барлығын пайдалану қабілеті іс жүзінде адамның ұрықталу сәтінен бастап қалыптасады, туылу тарихы мен өмірінің алғашқы бес жылы аса маңызды болып табылады, ол кезде біз оптимист болуды, өз сезімдеріміз бен күйінішімізді дер кезінде шығару үшін оларға ашық болуды үйренеміз.

Екінші жағынан, қиыншылықтарға қарсы төзу қабілетін біз өз отбасымызда, өзімізді қоршаған ортада үйренеміз. Сондықтан әрбір адамның психикасында жекелеген мүмкіндіктер жиынтығы бар.

Алайда біздің қоғамымызда бір әмбебап тыйым бар – өзіңе қолдау қажет екендігін ешкімге, тіпті өзіңе де көрсетпеу. Негізінде, қиындыққа тап болған кезде көмекке жүгіну – орынды көрініс. Қандай ауыр жағдай болмасын, өз жақындарыңа арқа сүйеу – қалыпты жағдай екендігін есте сақтау маңызды және қажет.

Жақын туыстарына арқа сүйеуге әркімнің батылы бара бермейді. Сонымен қатар менің байқағаным, ЭКО-ның науқастары социумның қысымынан, әуес сұрақтардан және әр-түрлі кеңестерден, талаптардан және тіпті «Қарашы, менің кіші ұлым маған екінші немере сүйгізіп, мені бақытты етті. Ал сен секілді келіннің маған қажеті қанша?» деп ұялтудан қорғануға мәжбүр

болуы – жағдайды шиеленістіріп жібереді.

Өкінішке орай, ЭКО орталығының әрбір екінші науқасы осындай оқиғаларды айтып отырады және ЭКО бағдарламасынан байсалдылықпен өтуі үшін оларға біз кеңес берген кезде кінә, жан ауыруы, ашу секілді аса қатты реакцияларды шығарып тастауды үйретуге тура келеді.

Тағы бір күйзеліске ұшырататын факторды мысал ретінде келтірейін. Жиі жағдайларда, сәтсіз ЭКО-дан кейін жағдай үш адаммен – әйелмен, күйеуімен және репродуктолог-дәрігермен шектеліп қалады. Бұл тұйық кеңістік қолайлы жағдай тудырмайды, қатысушылардың барлығы сезініп отырған аса зор жүксіз тек зиянын тигізеді, сондықтан науқастар үшін сырттан көмек алу аса маңызды болып табылады.

**- Жоғалтудан туындаған жан ауыруына қалай төзуге болады? Өйткені ұзақ күттірген бақытына соншалықты үлкен қадам жасалды, ал нәтижесі жоқ...**

- Біреулер бұған таң қалатын шығар, бірақ бірінші кезекте бұл жағдайда жоғалтудың орын алғандығын мойындау керек және мұндай жоғалтудан туындаған жан ауыруы әйтеуір бір аяқталатындығын түсіну керек. Ал әзірге оның салдары келесі нәтижелерге әсерін тигізбеуі үшін қолдан келген барлық нәрсені жасау керек. Жоғалту мен келесі талпыныстың арасындағы кезең – осындай жоғалтудың салдарынан айықтыратын және егер де шешім қабылданған болса, келесі талпыныстарға бет бұрғызатын кезең болуы тиіс.

Қызумен әрекет ететін, ызаланатын, жылайтын, безек қағатын, бірақ... кейіннен өз үмітін қайта тұтандыратын әйелдерге бұны жасау жеңілрек болуы мүмкін, өйткені реакциясы әлсірей береді, ал тығырыққа тірелу және кінәлі болу сезімі өтіп кетеді. Өздері жалғыз отырса да өз эмоцияларын сыртқа еш көрсетпейтін, оларды өз ішінде сақтайтын, я болмаса еш нәрсені байқамауды ұйғарған («бұл менімен болған жоқ», «мен бұнымен шырғаланып қалмауды шештім») әйелдер үшін бұл қиынырақ болмақ. Мұндай әрекетті психологтар мойындамау деп атайды.

Жүктілікті жоғалтудан туындаған күйзелісті немесе ЭКО сәтсіздігін мамандар психикаға кел-



онымен қол ұстаса отырып Сіз бала тууға қадам басасыздар. Мұндай кезде, сәтсіз хаттамадан қандай қорытынды жасауға болатындығын түсіндіру арқылы, дұрыс әрекеттері үшін мақтау арқылы қолдау көрсету керек. Бұл өте маңызды!

Жиі жағдайларда науқастар дәрігерлерден құдайдан, я болмаса балаңыз тілегін орындау үшін отқа да, суға да түсуге дайын тұрған анадан сұрағандай, мүмкін емес нәрсені талап етеді. Мұндай позиция өте қатты шиеленіс тудырады және дәрігердің мойнына аса ауыр салмақ жүктейді. Өзіңіз бен дәрігердің арасындағы қарым-қатынастарды ынтымақтастық ретінде қарастыру өте маңызды, бұл сәттілікке жол жеткізу мүмкіндігін арттырудың керемет әдісі.

Бұл кезеңде ауыр жағдай – депрессия да болуы мүмкін. Әйелдер өзінің дәрігерсіздігін, жан ауыруын қатты сезінеді, теріс эмоцияларға ұшырайды, әдетте ҚРТ тақырыбына ешкіммен сөйлескісі келмейді. Мұндай реакцияларды келесі сатыға өтуді күтумен бірге қабылдау керек.

4-ші саты. Бақытқа орай, ауыр реакциялар көп ұзамай міндетті түрде аяқталады, әрекет етуге деген дайындық пайда болады, және бұл ретте ҚРТ-ның кез-келген нәтижелерін қабылдауға деген дайындық орын алады. Бұл ең оңтайлы көзқарас. Мұндай жағдайда репродуктолог-дәрігер де, психолог та, әйелдің өзі де бірлесе отырып жұмыс істеуі тиіс.

Әрбір сатының өту уақыты жеке адамға байланысты әр-түрлі болып келеді, бірнеше минуттан бірнеше айға дейін созылады, ал келесі талпыныстың іргетасын барынша сенімді түрде қалау үшін осыны ескеру қажет.

Кейде әйелдерге мынадай қарапайым нәрселер де көмектеседі: спа-салонға бару, ағылшын тілін үйрену курстарына жазылу, фитнеске бару, сурет салуды бастау және тағы басқалары. Ең бастысы, бұны саналы түрде жасау қажет, бұл – «мен үшін», «осындай жан ауыруына төзімді жеңілдету үшін» жасалып жатыр деп түсіну керек.

#### **- Барлығын қорқынышты түс ретінде ұмытып кеткен дұрысырақ емес пе?**

- Жоқ. Бұл дұрыс емес. Күйзеліс кезеңін бастан кешіп өту керек, өйткені одан өтпейтін болсаңыз, ол жинала береді де, санадан тыс деңгейге өтіп кетеді, әлдебір бұғат түзеді және де ол адамның қиналуына, әрдайым алаңдауына апарып соқтырады. Кез-келген күйзелісті шығарып тастау үшін оны бастан өткізу керек, оған төзу керек, одан өзіңді босату керек.

ЭКО сәтсіз талпынысы – тек психоэмоциялық күйзеліс қана емес, сонымен қатар дене күйзелісі болып табылады: дәрі-дәрмек, медициналық манипуляциялар, көптеген талдаулар және тағы басқалары. Сонымен қатар, әйел социумда өмір сүреді және ол басқа адамдардан өзінің сәтсіздіктерін жасыруға тиіс болады, міне осының барлығы – аса үлкен шиеленісті тудырады.

Кейбір жағдайларда, әйелдің жақын туыстары оның қапаланғанын көріп, ызалана бастайды. Мұндай жағдайда әйелдің бойында кінә сезімі орын алады: ол өз күйзелісін жеңе алмайды және басқалардың ашуын келтіреді. Мұндай жағдайда дереу жәрдем іздеу керек, кез-келген тәуелділік терапиясындағы секілді – Сізге жәрдем қажет екендігін мойындау керек. Сізден барлығы теріс айналған секілді болып көрінсе де, еңсезізді түсірмеңіз. Біздің орталығымызда жұмыс істейтін репродуктологтар науқастардың жағдайын аса жоғары сезімталдықпен байқайды, міне сондықтан, Сіздің өміріңізде Сізді ойлайтын ең болмағанда бір адамның бар екендігін біліңіз, ол – Сізді емдейтін дәрігеріңіз, ол Сізді міндетті түрде қолдайды, бірақ бұл ретте, әрине, Сіз оған сенім артуыңыз керек.

#### **- Әйелге психотерапевт қалай көмектесе алады?**

- Психологтың өзінің арнайы жұмыс істеу әдістері бар. Ол күйзелістің салдарын алып тастауға көмектесе алады, ішкі санадағы күйзелістің тамыр жаю қатерін төмендетеді, келесі бағдарламаның сәтті нәтижемен аяқталуына әсерін тигізе алады, келесі талпынысқа оң көзқараспен қарауға бейімдейді.

Өкінішке орай, психологқа жүгіну қажеттілігін өздері түсінетін науқастар әлі өте аз. Әдетте оларды дәрігерлер жібереді. Бірақ егер 7 жыл бұрынғы жағдай мен қазіргі жағдайды салыстыратын болсақ, айырмашылығы жер мен көктей: психотерапевтке жәрдем сұрап жүгінген адамдардың саны едәуір өскен.

Көптеген науқастар басты қалай сөндіріп тастауға болады деп сұрайды? Мен олардың не туралы айтып жатқанын түсінемін. Адамдар ешқашан бітпейтін өзімен-өзі іштей сөйлесуді қалай тоқтатуға болады деген сұрақтың жауабын іздейді – нәліктен мен, менің бойымда не нәрсе дұрыс емес, менің басқалардан қай жерім кем, және тағысын тағылары. Мұндай жағдайда психолог тығырықтан шығатын жол табуға, өзін-өзі бағалау деңгейін көтеруге, отбасындағы қарым-қатынастарды түзеуге, өз бойында қосымша резервтерді табуға көмектеседі.

#### **- Адамның психологқа баруы тиіс екендігін қандай белгілерінен байқауға болады?**

- Сіз түсінесіз бе, кейбір адамдар үшін психологқа бару – аса ауыр және іс жүзінде емделмейтін жағдайдың белгісі, ал кейбіреулері мардымсыз нәрсе орын алса да қабылдауға барады.

Ал белгілеріне келетін болсақ, бұл өз азына шыдамау, депрессивтік жағдай (депрессияның ең қарапайым 2 критерийі – ұйқының және тамақтанудың бұзылуы), үшіншісі – ешқашан бітпейтін іштегі ұдайы диалог жағдайы.

#### **- Егер әйел қандай да бір себептермен психотерапевттің көмегіне жүгінуге дайын болмаса, ол өзіне қалай көмектесе алады?**

- Бір қарапайым нәрсені есте сақтау керек – Сізге көмек керек екенін мойындап, өзіңізге көмек көрсетуді бастау керек. Ол үшін өміріңізде болған дәл осындай нашар жағдайды есіңізге алып, сол кезде ненің көмектескендігін, кімге жәрдем сұрап барғаныңызды және біршама уақыттан кейін Сіз оны қалайша жеңіп шыққаныңызды еске түсіруіңіз керек және осы ақпараттың барлығын жеке ресурсыңыз ретінде пайдалануыңыз керек.

Кез-келген әйел жасай алатын нәрсе – өзіңді аяу. Біздің ішкі түйсігіміз өз денемізді кішкентай бала ретінде қабылдайды. Сіздің ағзаңыз қазір ерекше назарды қажет етеді, ол – біршама қол сұғушылықтардан, операциялардан өткен өкпелі сәби, және бұл сәбиді қазір әлдилеу керек. Өзіңізді сипаңыз, еркелетіңіз, еркінсітіңіз! Демалыс, шипажайлар, жорықтар, массаж, хауызда жүзу – өзіңіз қалаған барлық нәрселерді қолға алыңыз!

Үшінші кеңес – эмоция саласына көңіл бөліңіз. Эмоциялардың тегеурінімен адам нашар жұмыс істейді, сондықтан кері эмоциялармен бірдеңе жасау керек. Оларды ешбір жағдайда «ішке жұтпаңыз», бұл аутоагрессияға апарып соқтырады. Өзіңіз сенім білдіретін адамға жүгініңіз, өз эмоцияларыңызды айтып беріңіз, жан ауыруынан босаңыз.

Төртінші нәрсе – отбасылық қатынастарды қолға алыңыз. Шиеленісті алып тастауға тырысыңыз, өйткені отбасында адамдар бір-бірінен зор энергия алады. Бір-біріңізге қарау қаншалықты ауыр болса да, ешбір жағдайда бір-біріңізден шеттетілмеңіздер. Өз жақыныңмен бөліскен жан ауыруы бірнеше есе азаяды!

Бақытқа орай, ең қиын жағдайлардан да шығар жол табуға болады. Менде 7-8 сәтсіз ЭКО талпыныстары болған науқастар емделген бо-

латын, бірақ олар өз бойында әрі қарай қадам басуға ресурстар таба білді.

Мен сеніммен айта аламын, адамға өзіне деген сенімі көмектеседі, оны біз кейде жоғалтамыз, кейде табымыз. Кейде әйелдің «Ал енді не болса, сол болсын, барлығын Құдайға тапсырдым» деп айтатын жағдайлары да кездеседі, және осыдан кейін барлығы сәтті болады. Кейбір жағдайда жұбайлар жұбы балалар үйінен бала асырап алады және біршама уақыттан кейін жұбайында жүктілік пайда болады. Жағдай осылайша шешіледі.

#### **- Ал кезекті сәтсіздіктің алдындағы қорқынышпен не істеу керек?**

- Сіз көп нәрсені бастан өткіздіңіз, көп нәрсені жоғалттыңыз. Және бастан өткізген күйзеліс жағдайларынан кейін, Сіздің психикаңыз (ол барлық жағдайларда әрдайым бізге бағына бермейді) қандай жағдай болмасын дайын тұру үшін жаңа күйзеліске дайындалады. Қорқыныш Сіздің босаңсуыңызға мұрша бермейді, бұрын бастан кешкеніңіз тағы да орын алмайтындай сақ жүресіз, Сізді абайлық танытуға, зейінді болуға және өзіңізді күтуге мәжбүрлейді. Қорқыныш бізді сақтайтын сезім екендігін біз жиі ұмытамыз.

Сондай-ақ Сіз өзіңіздің шектен тыс үрейіңізден, жаман нәрсенің орын алуына қатысты үрейден шаршағаныңыз айдан анық. Өйткені жүктілік ақыры орын алуы үшін және сақталуы үшін өзіңіз күш салған орасан зор еңбегіңіздің жемісін күту әлбетте орынды.

Адамдар кез-келген қорқыныштан арылуды қалаған барлық жағдайлардағы әмбебап кеңес – оны түсінуді бастау болып табылады. Мысалы, бейтаныс адаммен қарым-қатынас жасау секілді: онымен таныспай тұрып, одан не күтуге болатынын білместен алаңдаймыз. Біз онымен жақынырақ танысқан кезде босаңсымыз да, алаңдаушылық азаяды. Қорқынышты танып білу үшін оны түсіну үшін батылдық танытуға тура келеді. Міне дәл осындай жағдай көптеген адамдар үшін ең қорқынышты болып табылады.

Ол туралы көбірек білу үшін өзіңе «Егер былай жасасам не болады екен...?» деген сұрақ қойсаң болады.

Сонымен, егер Сіз кері нәтижеге қол жеткізсеңіз не болады? Сіз өзіңізге жауап беріңіз – мұндай жағдайда қандай әрекет жасайтын едіңіз? Оған қалай төзесіз және ондағы ең қорқынышты нәрсе не? Мүмкін, Сіз өзіңізді қаттырақ айыптап, жазалайтын шығарсыз және кінәлілік сезімі күшейетін шығар? Немесе басқаша әрекет жасайсыз ба?

Қорқынышпен күресу мүмкін емес, бірақ оны азайтуға болады! Қорқынышты төмендетудің әмбебап әдістері бар, оларды көптеген әйелдер ойдағыдай пайдалануда, олар релаксация тәсілдері, тыныс алу техникасы, қорқынышты диктофонға, қағаздың бетіне «жайып салу» немесе оны сенімді адаммен талқылау, теріс ақпарат ағынын саналы түрде шектеу. Егер Сіз осындай әдістер арқылы көмектесе алмасаңыз, психотерапевттің кабинетінде жұмыс жасауға тура келеді.

Әрине, Сіздің торығуыңыздың шегі жоқ, Сіз көптеген сәтсіздіктерді бастан өткізіп, олардан шаршадыңыз. Және сондай қиын кездерде оларды болдырмау үшін қолыңыздан келгеннің барлығын жасағаныңыз сөзсіз. Одан да көбін жасадыңыз! Бұл орасан зор күш-қуат пен денсаулықты қажет етті. Сіз көп күш жұмсадыңыз, бірақ бұның барлығы бос әурешілік болды. Алайда барлық нәрсе Сізге ғана байланысты болған жоқ! Барлығының тең жартысы да Сізге байланысты болған жоқ! Өз таңдауыңызды қазір бағалаңыз. Сіз демалуға құқылысыз, Сіздің таңдау құқығыңыз бар: күш жұмсауды жалғастыру керек немесе ана болуға апаратын басқа жолдарды іздеуіңіз керек.





РЕПРОДУКТИВНАЯ МЕДИЦИНА ИНСТИТУТЫ

**20** ЖЫЛ  
ЛЕТ

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*

## ИНСТИТУТ РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

приглашает молодых и здоровых женщин и мужчин для участия в программах лечения бесплодия в качестве суррогатных мам, доноров яйцеклеток и спермы

### ТРЕБОВАНИЯ К ДОНОРАМ ООЦИТОВ:

- возраст от 18 до 35 лет;
- наличие собственного здорового ребенка;
- отсутствие выраженных фенотипических проявлений;
- удовлетворительное физическое, психическое и репродуктивное здоровье, подтвержденное заключением медицинской организации



### ТРЕБОВАНИЯ К СУРРОГАТНЫМ МАМАМ:

- возраст от 20 до 35 лет;
- наличие собственного здорового ребенка;
- отсутствие психических, соматических и генетических заболеваний;
- удовлетворительное физическое, психическое и репродуктивное здоровье, подтвержденное заключением медицинской организации



### ТРЕБОВАНИЯ К ДОНОРАМ СПЕРМЫ:

- возраст от 18 до 35 лет;
- отсутствие отклонений в нормальных антропометрических и фенотипических признаках;
- удовлетворительное физическое, психическое и репродуктивное здоровье, подтвержденное заключением медицинской организации



## ШКОЛА ЭКО

Уважаемые пациенты! Рады сообщить вам, что возобновлена деятельность школы ЭКО.

Цель Школы – подготовка пациентов перед консультацией репродуктолога, полное информирование о методах вспомогательных репродуктивных технологий, а также о гистеролапароскопии.

Школа ЭКО – это лекция в формате интерактивного урока.

**Занятия для пациентов ИРМ проходят на бесплатной основе по предварительной записи.**

#### Расписание Школы ЭКО:

Ежедневно, по будням.  
09:00 – 10:30  
13:30 – 15:00

#### Место проведения –

конференц- зал, каб. 206, 2 этаж  
Преподаватель –  
Шахнович Филипп Евгеньевич



Дополнительную информацию можно получить по телефонам::

+7 (727) 234-34-34; +7 (727) 234-37-37

Институт репродуктивной медицины  
Алматы, ул.Толе би, 99, уг.ул. А.Байтурсынова  
[www.irm.kz](http://www.irm.kz)





РЕПРОДУКТИВТІК МЕДИЦИНА ИНСТИТУТЫ

**20** ЖЫЛ  
ЛЕТ

ИНСТИТУТ РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

*Біздің еліміздегі әрбір отбасы  
шынымен де бақытты және  
толыққанды болуға мүмкіндік алуы үшін  
Репродуктивтік Медицина Институты  
күн сайын жаңа технологияларға  
қарай нық қадам басып келеді*

## РЕПРОДУКТИВТІК МЕДИЦИНА ИНСТИТУТЫ

жас және дені сау әйелдер мен ерлерді жасанды ана, аналық жасуша мен шәует  
донорлары ретінде бедеулікті емдеу бағдарламаларына қатысуға шақырады

### ООЦИТТЕР ДОНОРЛАРЫНА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР:

- жасы 18 – 35 аралығында;
- дені сау баланың бар болуы;
- айқын көрінетін фенотиптік белгілердің жоқтығы;
- физикалық, психикалық, репродуктивтік саулығы қанағаттандырылғы екендігі медициналық ұйымның қорытындысымен расталуы тиіс



### ЖАСАНДЫ АНАЛАРҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР:

- жасы 20 – 35 аралығында;
- дені сау баланың бар болуы;
- денсаулығының бар болуы;
- психикалық, соматикалық және генетикалық аурулардың жоқ болуы;
- физикалық, психикалық, репродуктивтік саулығы қанағаттандырылғы екендігі медициналық ұйымның қорытындысымен расталуы тиіс



### ШӘУЕТ ДОНОРЛАРЫНА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР:

- жасы 18 – 35 аралығында;
- қалыпты органометрикалық және фенотиптік белгілерде ауытқулардың жоқтығы;
- физикалық, психикалық, репродуктивтік саулығы қанағаттандырылғы екендігі медициналық ұйымның қорытындысымен расталуы тиіс



## ЭКО МЕКТЕБІ

Құрметті емделушілер! ЭКО мектебі өз жұмысын қайтадан бастағанын хабарлауға қуаныштымыз.

Мектептің мақсаты – репродуктологтың кеңес беруі алдында емделушілерді алдын-ала дайындау, қосалқы репродуктивтік технологиялардың әдістері, сондай-ақ гистеро-лапароскопия туралы толық хабар беру.  
ЭКО мектебі – интерактивті сабақ түріндегі дәріс.

**Сабақтар РМИ емделушілері үшін ақысыз негізде алдын-ала жазылу бойынша жүргізіледі.**

**ЭКО мектебінің кестесі:**  
Күнделікті, жұмыс күндері  
9.00 – 10.30  
13.30 – 15.00

**Өткізілетін орны –**  
конференц-зал, 206-каб., 2-қабат  
Оқытушы:  
Шахнович Филипп Евгеньевич



### Қосымша ақпарат алу үшін телефондар:

+7 (727) 234-34-34 +7 (727) 234-37-37

Репродуктивтік медицина институты  
Алматы, Төле би к-сі, 99, А.Байтұрсынов к-сінің қиылысы  
[www.irm.kz](http://www.irm.kz)