

Мама
Инстаграма

#ДЕТЬМЫТЬ!

ВАШ ПУТЬ К СЧАСТЛИВОЙ
БЕРЕМЕННОСТИ



Евгения Маркова, Анна Мамонтова, Ольга Рыбакова
@planiruem_vmeste 500 000+ подписчиков



КНИГА
ЗАРЯЖЕНА
НА
БЕРЕМЕННОСТЬ
!



- Истории успеха, эффективные рекомендации и поддержка

#Планирование #КакЗабеременеть #ДевочкаИлиМальчик
#АбудетДвойня? #Зачатие #ДвеПолоски #Секреты
#9месяцев #Роды #Ямама

Мама инстаграма

Евгения Маркова

#Детямбыть!

«Издательство АСТ»

2021

УДК 618.2+159.9

ББК 57.1

Маркова Е. А.

#Детямбыть! / Е. А. Маркова — «Издательство АСТ»,
2021 — (Мама инстаграма)

ISBN 978-5-17-117818-5

Быть мамой — настоящее счастье. Но с чего начать планирование беременности? Какие витамины пить? Как высчитать благоприятные дни и как питаться? А что делать, если не получается забеременеть или выносить?.. Попытка за попыткой, бесконечные врачи, клиники и УЗИ, сначала вселяющие надежды, а затем разбивающие их... Как не отчаяваться и продолжить путь к детям? Как справляться с чувством вины и неполноценности? Как отвечать на бестактные вопросы окружения о детях? Мы — Евгения Маркова, Анна Мамонтова и Ольга Рыбакова — тоже столкнулись с подобными проблемами и справились с ними. Было сложно, но в процессе родился наш первый общий ребенок «Планируем вместе» — первый в мире проект по поддержке женщин на пути к материнству, созданный пациентами и признанный медицинским сообществом! Поддерживая других, мы помогли себе — теперь на троих у нас пятеро детей и тысячи историй благодарных девушек, которые стали мамами. Мы хотим поделиться с вами опытом, знаниями и несокрушимой верой в благоприятный исход, даже если вы думаете, что перепробовали все на свете! Вашим #Детямбыть! ВНИМАНИЕ! Книга заряжена на беременность! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 618.2+159.9

ББК 57.1

ISBN 978-5-17-117818-5

© Маркова Е. А., 2021

© Издательство ACT, 2021

Содержание

Благодарности	7
Введение	8
Часть 1	10
История Жени	11
История Оли	14
История Ани	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Евгения Маркова, Анна
Мамонтова, Ольга Рыбакова
#Детямбыть!**

© Маркова Е. А., текст
© Мамонтова А. Ю., текст
© Рыбакова О. И., текст
© Селихина О. В., иллюстрация
© ООО «Издательство АСТ»

Благодарности

Эта книга – часть нашей души, в ней путь трех женщин, которые просто хотели стать мамами. Мы от всего сердца благодарим своих супругов, которые не давали раскиснуть, были неизменным крепким плечом, за их веру в наши семьи.

Наших родителей за поддержку и безусловную любовь. Наших врачей за борьбу, за неудачи и победы.

Нашу Dream Team: Базанова П. А., Горскую О. С., Кузнецова И. А., Гергерт Е. В., Фетисову Ю. А., Мосесову Ю. Е., Ананкова В. А., Маланову Т. Б., Баймурадову С. М., Саакян А. Д., Белоусова Д. М., Гладкову К. А., Звереву А. В., Карапетян Т. Э.

Мы благодарим жизненные трудности, которые подарили нам нашу дружбу, закалили характер и открыли возможность помогать людям.

Мы посвящаем эту книгу нашим детям: Илье, Косте, Ване, Саше и Ксюше. Без вас не было бы ничего. И мы прошли бы этот путь еще тысячу раз, чтобы встретиться с вами.

Введение

Привет! Ты держишь в руках эту книгу – значит, ты мечтаешь стать мамой, поэтому мы от всей души хотим пожелать тебе исполнения заветной мечты!

Мы – три подруги, Аня, Женя и Оля, которые нашли друг друга на пути к деторождению и бесконечно рады, что наши аисты чуть подзадержались, подарив нам бесценный опыт, а главное – нашу крепкую дружбу и возможность помогать другим женщинам и вдохновлять своим примером.

Когда-то в прошлой жизни у нас долго не получалось стать мамами, хоть мы этого хотели всем сердцем и шли к своим целям, несмотря на все преграды. Именно в тот период мы познакомились на тематическом форуме и начали много общаться, быстро смекнув, что мы родственные души. Как-то все так совпало, что и семьи у нас были похожи, и отношение к жизни, и чувство юмора, и понимали мы друг друга с полуслова. Тогда мы много мечтали о том, как изменится наша жизнь, когда мы станем мамами, как мы будем воспитывать наших детей, как вместе будем ездить в отпуск большими семьями. Мы поддерживали друг друга от цикла к циклу, от протокола к протоколу, мы даже синхронно «пролетали» пару раз – было непросто, но вместе с этим было легче справиться, чем раньше, ведь рядом было плечо друга, который понимает все, что с тобой происходит, потому что сам переживает то же самое.

В определенный момент мы поняли, что накопили серьезный «репродуктивный» багаж и хотим делиться своими знаниями и помогать женщинам, которые только в начале пути. На чужих ошибках не учатся? Мы не согласны, нам хотелось рассказать о своих, чтобы кому-то эта информация помогла сократить путь к детям. И, конечно же, мы сами тоже нуждались в поддержке.

И у нас получилось! Сначала появился наш первый выстраданный ребенок – единственный в мире проект по поддержке женщин на пути к материнству, созданный пациентами на платформе Instagram и признанный медицинским сообществом – **@planiruem_ymeste**. Это наш тайный женский круг, в котором происходят удивительные вещи, в котором появляются дети, в котором для тебя всегда найдутся нужные слова и миллион вдохновляющих примеров. Спустя год после создания нашего блога начались самые настоящие чудеса, мы поняли, что такое женская энергия и как все это работает. В апреле забеременела Оля, в июне – Аня, а через месяц – Женя! После чего на свет появились наши, как мы их называем, пятерняшки!

Все сбылось! И теперь мы взаправду ездим в отпуск большими семьями, и наша дети уже настоящая банда! А наш первенец **@planiruem_ymeste** продолжает расти, даря женщинам уверенность в том, что #детямбыть и что дорогу осилит идущий.

Мы так гордимся нашим проектом! В рубриках блога проводят консультации лучшие врачи нашей страны, работающие в области женского здоровья и ЭКО, а наши тематические мероприятия, репродуктивные конференции, дни открытых дверей в клиниках ВРТ и встречи с подписчиками проходят по всей России – от Владивостока и до Калининграда.

В этой книге мы постарались собрать всю самую полезную информацию о планировании беременности (как естественной, так и ЭКО), разложить все по полочкам и поделиться своим опытом. Мы хотим поддержать каждую из вас. Мы знаем: этот путь непростой как физически, так и морально, поэтому в нашей книге наравне с разделом о физиологии большое внимание уделяется психологии планирования. И нет, мы не врачи, мы опытные пациенты, которые прошли многое сами, еще больше узнали из историй наших подписчиков и из первых уст от врачей. Мы точно знаем, что работает, а что – нет. И в этой книге мы все расскажем.

Мы поделимся с тобой всеми секретами, дадим практические упражнения и вдохновим счастливыми историями успеха. А еще мы будем ждать твою счастливую историю и с удовольствием опубликуем ее в **@planiruem_ymeste**, чтобы еще раз сказать – #детямбыть!

Никогда не переставай верить в себя и своих будущих сыновей или дочек! Они рядом. Они тебя уже выбрали. Момент встречи не за горами. Пусть аисты летят быстрее ветра с самыми драгоценными подарками.

Часть 1

Наши истории

Давайте познакомимся ближе! Мы расскажем свои истории. Нам часто говорят: «Вот, девочки, вы такие сильные, а я не такая». Это не так, мы самые обычные, но иногда, чтобы дойти до цели, нужно просто делать шаги. И вы делайте.

История Жени

Я нечасто прокручиваю свой путь в голове, но всегда с благодарностью. Я хочу написать свою историю, чтобы поддержать всех, к кому дети не пришли сразу, по щучьему велению. Мой путь к #детямбыть занял 6 лет. Много это или мало – сказать трудно, но моя история – доказательство того, что дорогу осилит идущий!

Итак... Все началось в 2011 году, когда мы с мужем решили, что наконец-то готовы стать родителями. До этого о детях не думали: работа, бизнес, ипотека, путешествия и ремонты – вот что занимало наши мысли. Зачем торопиться? «Мы здоровы, все обязательно получится с первого раза», – были уверены мы.

После нескольких месяцев неудачных попыток решили провериться: все хорошо. Я подключила тесты на овуляцию, но каждый цикл начинался как по часам. В один момент возникли сильные боли, практически до потери сознания, я побежала на УЗИ, где у меня диагностировали огромную кисту яичника и направили на операцию. Яичник удалось сохранить, правда, остался лишь маленький кусочек: киста была внушительного размера. Заодно проверили трубы и все женские органы – претензий к ним не было.

Еще полгода мне надо было принимать оральные контрацептивы, а дальше – в путь! «Забеременеть на отказе от таблеток – это же раз плюнуть!» – думала я. Но чуда не произошло. Все вокруг активно беременели и рожали, а я только и смотрела на пустые тесты. В голове стали крутиться мысли: «За что мне все это? Почему я?» Было такое, что плакала с очередным циклом, но быстро брала себя в руки, поддержка близких придавала сил.

С конца 2012 года начались мои походы по врачам: гормоны, анализы, обследования... Подруги округляли глаза, когда я сыпала терминами: пайпель, ГСГ, бесчисленные пробирки с кровью и куча денег. А главное, итог – все идеально. Бесплодие неясного генеза. Коварный диагноз. Ты вроде радуешься каждому новому положительному результату, но при этом все дальше и дальше от причины бесплодия.

Через год врач развела руками и отправила на ЭКО. Ох, как я рыдала, казалось, что это приговор.

Оформила квоту и поехала с мужем отдыхать с мыслью, как обычно, что это последний отпуск перед беременностью. К слову, отдохнули мы еще не раз. Мне казалось, что ЭКО – это гарант. Я пропускала мимо ушей рассказы про неудачные попытки, не углублялась в это. Наверное, у девочек что-то не так, а мы со своим «неясным генезом» сразу выстрелим! Вернувшись из отпуска, начали активную подготовку. Задавать вопросы на приеме у врача не приветствовалось. Прием длился несколько минут, один раз я выскочила из кабинета, заправив юбку в колготки. Когда я заикнулась, что, мол, читала на эту тему, меня резко оборвали: «Идите лечиться в интернет». Спорить не стала, я привыкла верить врачам.

В апреле 2014-го вступила в свой первый протокол ЭКО. Сначала меня ввели в искусственный климакс, и я ощутила все его прелести: адские приливы, плохое настроение. Добавилось и то, что я умудрилась заболеть страшной ангиной. В общем, к стимуляции подошла очень слабой, после смены трех видов антибиотиков, но протокол не перенесли: в этой клинике «отрабатывали квоты». На пункции взяли 17 яйцеклеток. Связи с врачом не было, чувствовала я себя крайне плохо, поэтому полезла «лечиться в интернет». Опытные девочки подсказали, что у меня развивается синдром гиперстимуляции, живот болел, был раздут, начались признаки цистита. На третий сутки в полусогнутом состоянии приехала в клинику, где меня ошарашили новостью: получилось всего два эмбриона среднего качества, их и перенесут. Все остальные эмбрионы погибли. На 14-й день сдала кровь на ХГЧ – пролет! Беременность не наступила. Помню, что в момент получения анализа у нас были гости, а я пила сок. И помню

вкус того вина, которое налила себе в бокал после прочтения письма. И возмущенный взгляд мужа: «Тебе же нельзя». А потом он все понял.

На разбор я приехала уже к другому врачу, моя ушла в декрет.

Через три месяца я вступила во второй длинный протокол, на трети сутки у нас получилось шесть отличных эмбрионов, как заверила меня доктор. Я сдала кровь на прогестерон перед пункцией, он зашкаливал, но врач уговорила на перенос. Опять же тут так было принято. Двух эмбрионов мне перенесли, остальные ушли в «заморозку». На десятый день цикла получила результат – пролет. В тот момент я была на выставке, которую сама организовывала. Помню, как улыбалась и продолжала работать. Как ехала в метро с горячими глазами, продолжая решать вопросы. И только увидев дома мужа, начала страшно рыдать.

Потом, правда, собралась, меня же ждали четыре прекрасных эмбриона! Однако на УЗИ вдруг «нашелся» полип! Третий наркоз за год и операция. В новом цикле опять плохая новость – полип на месте, и снова наркоз, уже четвертый, и опять операция. Затем начались проблемы с эндометрием, он не рос больше 5–6 мм – о том, чтобы забрать «детей», не было и речи. Зима 2015 года запомнилась только беготней по врачам, кучей работы и постоянной усталостью.

Я пробовала все: гирудотерапию, остеопата, гомеопатию, озонотерапию, фитотерапию, ананасы, тыкву, шалфей, иглорефлексотерапию, качала пресс для усиления кровотока в области малого таза. В новом цикле на больших дозах таблеток эндометрий рос неважко, но врач все равно пригласила на перенос. Из четырех размороженных эмбрионов до пятых суток дорос только один, да и он немного отставал по нормам. В этой клинике таким эмбрионам не давали шанса, перенос отменили. И тут моя вера пропала. Я поняла, что ничего нового в этой клинике уже не будет, я заказала эмбриовыписку и записалась сразу на несколько приемов в новые клиники…

После всего случившегося душевных сил у меня уже не было. Масла в огонь подлил первичный прием в одной клинике, где мне предложили суррогатную маму. Вышла, и у меня подкосились ноги. Упала в грязь прямо в шубе. Муж поднимал меня, успокаивал: «Все будет хорошо!» Зашла на форум и увидела набор в группу психологической поддержки. Полтора месяца еженедельных встреч мне очень помогли, я поняла, что не одна. Одним из заданий, которые мы делали, было описание своей книги жизни. Я рассказала, что это был бы онлайн-дневник, где женщины могли бы общаться и оперативно получать информацию и поддержку. Так возникла первая призрачная идея создания сообщества **@planiruem_vmeste**.

Я продолжила ходить по врачам в проверенных клиниках, на одной из них решила остановиться. Думала уже вступить в протокол, но в марте был объявлен конкурс на бесплатное ЭКО в клинику, которую я тоже рассматривала как приоритетную, заполнила анкету. Но в протокол все же вступила в другой клинике, в то время я находилась в какой-то гонке. Снова стимуляция, пункция, эмбрионы в заморозке, но к переносу я дойти не могла, эндометрий не рос! В итоге решено было все же его провести, но… очередной пролет. Я начала усиленно заниматься здоровьем: во-первых, наконец-то сделала доплер сосудов матки, который показал просто нулевой кровоток! И тут новость: я выиграла конкурс – бесплатный протокол в одной из лучших клиник России. Я попала к новому врачу Г., для которой мой сложный случай не показался страшным. В этот раз у меня все было иначе: поменялся препарат для стимуляции, на пункции получили 14 клеток, я была на постоянной связи с эмбриологом, на пятый день вышли четыре эмбриона отличного качества, мои первые отличники! Я была просто в шоке! Сразу перенести их нельзя было – прогестерон опять зашкаливал. Хорошо, что в этой клинике на это обратили внимание и отправили восстанавливаться. В декабре 2015 года состоялся очередной перенос. Этот пролет дался мне довольно тяжело, потому что подготовка была колоссальной: два курса физиотерапии, курс гирудотерапии, всего и не упомянуть. Я так устала, что решила взять тайм-аут в «детском» вопросе.

В этот момент моя врач ушла в декрет. Вообще это какая-то мистика, но все мои врачи уходили рано или поздно в декрет!

А я записалась на прием к главному репродуктологу клиники доктору Б., который берется за самые сложные случаи. На приеме он внимательно изучил мою историю, ответил на многочисленные вопросы, но самое главное – воодушевил: «Посмотрите на себя! Вы молодая и красивая женщина, устанете еще рожать! Когда точно произойдет – этого никто не знает. Отдыхайте и приходите, будем работать». В мае я почувствовала в себе силы идти вперед, меня ждали два криоэмбриончика. В протокол не получалось вступить пару месяцев: то плохо рос эндометрий, а то вдруг вроде все шло прекрасно, но Б. сказал: «Не в этом цикле». Не доверяться интуиции такого врача я не могла, хотя и расстроилась. За это время я прошла курс гинекологического массажа, и 22 июля 2016 года случился перенос. Уже 1 августа я увидела впервые в своей жизни две полоски и… конечно, начала плакать, а через час получила ХГЧ 271! Сразу трехзначный – после кучи пустых анализов за пять лет планирования! Написала маме, что последний раз такой счастливый день у меня был, когда в детстве мне купили собаку! Потом ХГЧ дико рос, все твердили про двойню, но на УЗИ услышали одно сердце.

А потом я пришла на прием. Лежу на УЗИ, врач говорит: «Вот один прекрасный человек у нас. А вот и второй – не менее прекрасный!» Я поверить не могла: «Павел Александрович, смотрите лучше!» Он мне: «Женя, смотрите сами, их двое». Дальше я молчала, от нашатыря отказалась. В конце приема спросила: «Когда теперь приходить?»

«Никогда. Вы глубоко беременная женщина. Вам теперь не ко мне!»

Вот такой мы получили двойной подарок от Бога и врачей за все годы борьбы. Беременность протекала идеально: никаких кровотечений, отслоек и прочих неприятностей. Я много работала, встречалась с подругами, это было невероятное время.

Каждое утро я открывала глаза, вспоминала, что это все происходит со мной, и меня накрывала волна счастья. Так было до 33-й недели, когда ночью неожиданно отошли воды, и на свет путем экстренного кесарева сечения появились мои дети, моя королевская двойня: рыжуля Ксюша и маленький Сашуля. И знаете, я до сих пор не могу поверить иногда, что это не сон! Что во мне не тонкий эндометрий, а выросли дети! Что они родились. Что они едят кашу и говорят «спасибо, мама»! Что утро начинается с причесок дочки и поцелуев-поцелуев! Вот так наступил новый этап моей жизни. Теперь я – мама! Это все реальность!

Мне очень близко выражение «Чтобы добиться того, чего у тебя нет, нужно делать то, чего еще не делал». Я убеждена, что именно этот девиз помог мне стать мамой. В борьбе за ребенка я работала не только с врачами (лишь пятая попытка ЭКО стала удачной), но и с психологами, коучами, изучала женские практики, глубоко работала со своими мыслями и желаниями.

И если это случилось со мной, то случится с каждой из вас! Я передаю вам эстафету, девочки! От материнства не убежать. И вашим #детямбыть!

История Оли

Планирование начиналось наивно. Мне 25. Мысли – хочу «летнего» ребенка. Идеалистическая картинка перед глазами: открытка родителям на Новый год со снимком с УЗИ. Прогулки с коляской в летнем парке.

Мне 26. Прошел год. Где-то в подсознании мелькнула мысль, что все только начинается и будет сложно. Я отмахнулась от самой себя и мысленно себе же дала пендаль за упадническое настроение. В эти же 26 иду по совету знакомой к очень хорошему гинекологу. «Пакет-стандарт» всяких УЗИ, мазков, исследований. Все хорошо.

Хм. Идем дальше. Убрали эрозию. Пропили витамины. Проверили трубы.

Выявили наследственную тромбофилию.

Записываюсь к знаменитому гемостазиологу. «У нее все беременеют!» Капельницы различных препаратов по схемам. Таблетки по минутам, дозировка чуть ли не по лунному календарю. Ок. Склоняет к лапароскопии. Думаю над этим вариантом.

Мне 27. Пробуем с гинекологом просто стимуляцию в цикле. Картина – шик-блеск-красота. Через 14 дней ХГЧ – 0,1.

Прошу своего дока направить меня на лапароскопию (тут я уже продвинутый пользователь тематических сайтов, почитала и решила, что мне срочно нужна эта диагностическая операция).

Врач заверяет, что это не мой случай. Интенсивно намекает на ЭКО.

Я якобы соглашаюсь с ним. Ухожу. Сама уже договорилась с хирургом о дате операции. Лапароскопия сразу с гистероскопией, «чтобы два раза не вставать». Результат – небольшие очаги наружного эндометриоза, немного спаек. Прижгли, рассекли. Стала как новенькая. Хирург сказал, мол, сейчас без остановки будешь рожать. Выписал на три цикла противозачаточные, на отмене уверил в успехе и отправил в добрый путь. Три цикла пролетели, оральные контрацептивы отменили. Ноябрь. Все как я и хотела.

Жду, что скоро будет «открытка со снимком с УЗИ». Ноябрь, декабрь, январь, февраль – тишина. Цикл начинается чуть ли не минута в минуту. Даже без повода сделать тест и попробовать рассмотреть мифическую полоску.

Мне 28. Стыдно возвращаться к своему доку и говорить о бессмыслиности лапароскопии.

Штудирую форумы и сайты.

Сама себе назначаю миллион анализов. Сдаю – все в норме. У мужа аналогично. Тем временем пошел третий год планирования. Нервы ни к черту.

Воспоминания о желании открытки к Новому году приводят в бешенство.

Иду в клинику репродукции. Врач смотрит огромными глазами. Перебирает все анализы больше часа. Говорит, что ЭКО – не наш вариант, и предлагает внутриматочную инсеминацию (ВМИ). Решаем согласиться.

Готовимся по полной – опять капельницы, свечи с полезными бактериями. Многоуровневая система поддержки, один препарат на отмене заменяя другим. Два этапа ВМИ: в день овуляции и через два дня после нее. Картина, как всегда, идеальная. Через 14 дней не идеальный ХГЧ – 0,1.

Возвращаюсь к врачу, она опять предлагает ВМИ. Киваю, ухожу и больше не возвращаюсь.

Мне все так же 28. Выбираю клинику для ЭКО. Нашла своего репродуктолога – доктора А. Со словами: «Только ЭКО».

Вступаем в следующем месяце. Короткий протокол. За пару дней до пункции становится плохо на работе. Понимаю, что из меня течет кровь. Несусь к урологу. Ядерный цистит, лей-

коцитов страшное количество. Пункция под срывом. Лежу пластом. Успеваем вытянуть меня. Спасибо урологу и моему репродуктологу, они дотошно обсуждали каждый препарат, который мне можно выпить без последствий. Пункция, девять яйцеклеток. Все девять оплодотворились, 100 % результат. Гиперстимуляция хоть и легкой степени, но ежедневные капельницы по пять – семь часов, чтобы не усугубить состояние здоровья.

По итогу – пять отличных эмбрионов, три хороших и один отбраковался. На третьи сутки перенос. Результат ХГЧ на девятый день после переноса – 21. Я помню, как перехватило дыхание – вот оно! Сдаю на 11-й день – 37... Мало. Добавляем гормональную поддержку. Сдаю на 14-й день – 19. Биохимическая беременность. Так бывает.

Чувства двоякие – первый положительный ХГЧ. Но тем больнее срыв – ведь вот оно,казалось.

Прихожу через месяц на прием, на разбор пролета. Делаем УЗИ. О, да картина-то прекрасная! На «раскаченный» организм врач предлагает делать перенос. Долго ли умеючи? Через три дня я смотрю по УЗИ, как в плавание отправляется пятидневка.

На 14-й день ХГЧ 140. Самая большая цифра в моей жизни на тот момент. И опять, как в прошлый раз, увеличиваем поддержку до огромных доз. ХГЧ растет. К 20-му дню после переноса почти догоняем норму.

По УЗИ плодное яйцо на месте, срок беременности три недели. Яркая вспышка счастья. Несколько дней эйфории. Вспоминаю, что скоро годовщина свадьбы, и я-таки подарю открытку со снимком с УЗИ. Но не родителям, а мужу. Дура.

К 24-му дню после переноса по гормонам резко отстаем, сильное падение. Подключаем капельницы, уколы и еще гормоны. К 32-му дню плодное яйцо остается пустым. Переделываю снимок в нескольких местах.

Пишу гематологу. Долго не отвечает.

А потом... «К сожалению, это регресс». Отменяем поддержку.

Потом врач написала, чтобы я купила баночки и физраствор. Что не будем травмировать эндометрий чисткой.

Все выйдет само.

Только материал надо собрать и отвезти на гистологию. Две недели я носила эти банки. Это отвратительное чувство. Сил нет. Веры нет. Усталость, апатия. Желание плонуть и забыть.

Цикл все не начинается. Банки в сумке изрядно надоели. Ждать больше нельзя. Матка плотно держит пустое плодное яйцо.

В годовщину свадьбы меня положили на чистку. Вместо открытки отправляю мужу сообщение, что следующая очередь моя.

После меня срубило сильно. Честно. Несколько недель истерик. От «отдам эмбрионы клинике» до «усыновляем».

Мне 29. Потихоньку восстановилась. После чистки прошло восемь месяцев. Собираюсь с силами в новый протокол. Решаю менять врача, но не клинику. Очередные умные схемы препаратов, интраплипиды, озонотерапия, гирудотерапия. Уходим в искусственный климакс. От него плохо. Приливы, перепады настроения. Подготавливаем «идеальную» почву. Переносим уже двоих. В поддержке уколы ХГЧ каждые три дня. Тесты ярчают изо дня в день. Наверняка там уже трехзначное число. Сдаю на 12-й день. Шок. Результат – 18. Не верю. Пересдаю. 14. Шок-шок-шок. А ярчающие тесты? Загадка. Отменяем поддержку.

После я подумала: «Стоп». Вспомнила, что есть другая жизнь. Театры, друзья, прогулки. Купила ролики. Никаких врачей, анализов и прочего. Несколько раз съездили отдохнуть, погуляли на свадьбе и юбилеях.

Мне 30. С момента последнего пролета прошло 11 месяцев. Решаю уходить в другую клинику.

Но не дают покоя оставшиеся эмбрионы. Ну зачем буду их хранить?

Перенесу быстренько и уйду со спокойной душой. Возвращаюсь к А. Журит, что меня долго не было.

Договариваемся о переносе. Оль, точно двоих? Конечно! А сама думаю – ну, мне надо за раз уложиться, чтобы спокойно уйти.

Сделали перенос двоих. Тесты делать боюсь, вспоминая прошлый протокол. В поддержке опять уколы с ХГЧ.

На седьмой день не выдерживаю и все же тяну руку за тестом. Жду. Под лупой вижу тень призрака от тени призрака. Вот он, четвертый пролет, уверена я.

Делаю повторный вечером, и полоса вдруг становится увереннее. Иду еще за тестом. Картина не изменилась. Сердце отстукивает бешеный ритм. Утром встаю в 6 утра, очередной тест. Две яркие полоски! Мчу в другой конец города на срочную сдачу ХГЧ. Результат через час. Каждую минуту смотрю на часы. Письмо пришло. Руки ходуном. Не попадаю по вложенному файлу.

Зажмурила глаза. Открыла. В глазах плывет, и не вижу цифру. Вглядываюсь. 95. 95! 95!!! На восьмой день после переноса! Пишу мужу: «Имплантация есть», пальцы совершенно не попадают по кнопкам, и слово «имплантация» никак не получается. 10-й, 12-й, 14-й день – ХГЧ растет. Начинаются страшные боли в боку. Боясь внематочной, иду на раннее УЗИ (но не в свою клинику). На 16-й день видят плодное яйцо в матке. Я боюсь дышать, чтобы не «спугнуть». На 22-й день иду уже к своему врачу. Он делает мне УЗИ и говорит: «Вот, ровное, четкое плодное яйцо такого-то размера». Я улыбаюсь. И тут он продолжает: «А вот второе плодное яйцо, даже больше первого». Что? ЧТО? Их два? Два? ДВААА??? Да, их два! Не помню, как шла к машине. Помню уже, как села и плакала. От счастья и страха. Как кричала мужу, что их двое! Что я боюсь потерять и их.

Далее были самые сложные 12 дней ожидания сердцебиений. Прошлый опыт душил и не давал расслабиться. Каждый день я пыталась гнать мысли, что что-то будет не так. Каждый день тянулся годом.

На 35-й день после переноса прямо в 9 утра я стояла вместе с мужем перед кабинетом.

Мой врач что-то спрашивал, а я все думала: «Скорее, пожалуйста, скорее УЗИ». И вот он смотрит, молчит, я думаю, ну все... Не успела промелькнуть эта мысль, как врач включает звук и произносит: «Вот сердечко старшего ребенка». Дает послушать, выключает. Через минуту: «А вот и младший стучит». В этот же день меня положили на сохранение из-за отслойки. И началась моя очень тяжелая беременность. Но это уже другая история. В 33,4 недели случилась отслойка обеих плацент, большая кровопотеря и экстренное кесарево сечение. Мне повезло, что в тот момент я лежала на сохранении.

7 ноября 2016 года я стала мамой двух прекрасных мальчишек – Ильи и Кости.

Я от всего сердца желаю такого результата – долгожданного счастья, детей. Сына, дочь, двойню. Неважно.

Мы много пишем о том, что нужно идти к цели. Со слезами. Иногда с поражениями. Иногда с локальными победами. Через «не хочу» и потерю веры.

Да, порой путь кажется таким, что точно не по силам. Что нет выдержки. Что надо ставить точку. У меня был миллион таких мыслей. Но я точно знала, что спустя время не простила бы себе бездействие.

Милые девочки, я знаю вашу боль. И я бы очень хотела, чтобы ее вытеснило чувство бесконечного счастья. Которое зарождается под сердцем, больно пинает в ребра, а потом резко сокращает количество часов сна.

Всем, кто устал, упал, всем, кто думает, что бороться не хватает ресурсов, – вот моя рука. Вставайте и идите. Я дошла. А значит дойдете и вы.

Какой вывод я могу сделать из своей истории? Мой девиз – делай то, что помогает, и не делай того, что разрушает. Девчонки, помогайте себе на пути к детям. Помогайте жить и не забывать об этом. То время, которое сейчас есть у вас, больше не повторится. Придут дети, придут новые заботы, новая, совсем другая жизнь. Вы будете новой. Но пока вы проходите ваш путь к ребенку, не разрушайте себя: не корите за какие-то ошибки, не вешайте ярлыки «я хуже других» или «я не такая», не сомневайтесь в себе и своих силах!

История Ани

Хотелось бы верить, что мой пример послужит кому-то вдохновением и придаст сил и уверенности в том, что все обязательно получится! Я вышла замуж в июне 2009, и через пару месяцев, съездив в «последний спокойный» отпуск, сделав ремонт, мы приступили к планированию. Кто же тогда знал, что результат нас ждет только через семь лет.

Прошло месяцев девять, мы особо не переживали, получится когда получится. В середине 2010 года я поехала в центр планирования. Сдала основные анализы, муж сдал СГ в обычной лаборатории – все более или менее. У меня нашли уреаплазму, мы вдвоем пролечили ее, и гинеколог центра планирования со словами: «Сейчас я научу вас правильно беременеть» – прописала нам витаминок, дала график базальной температуры, сказала замерять и действовать. К своему стыду, я так ни разу ничего и не замеряла, как-то не вдохновляет меня это занятие. Проще купить тест на овуляцию, что я и сделала, все было как часы, но ничего не происходило.

В 2011 году я пошла в свою женскую консультацию: анализы, УЗИ – все, как всегда, отлично. Дали направление в центр планирования, я попала к доктору К., которая решила не тянуть, сразу на всякий случай выписала мне направление на ЭКО, чтобы я оформляла квоту (лишним не будет), а в это время проверила трубы с помощью фертилоскопии. Муж сходил к андрологу, сдал MAR-тест, который оказался почти на 100 % положительным, ему рекомендовали ЭКО, но как-то совершенно невнятно и неубедительно. В конце осени 2011 года мне сделали фертилоскопию – нашли так много спаек, что даже проходимость труб не удалось посмотреть. Отправили на лапароскопию по ОМС, которую мне сделали в феврале 2012 года. Трубы восстановили и отправили нас как минимум полгода стараться самим. Несмотря на MAR-тест... Рекомендовали гирудотерапию обоим, прошли курс. Прошло уже 2,5 года нашего планирования, и мы решили двигаться дальше в сторону ЭКО. Из ЖК про квоту мою вестей не было. Само принятие мысли об ЭКО мне далось достаточно легко, я не боялась, а, наоборот, хотела поскорее осуществить задуманное, конечно же, надеясь, что все получится очень быстро. Я выбирала клинику... На тот момент в клинике А. каждый месяц выбирали по две пары, которые получали возможность сделать бесплатное ЭКО. Я заполнила анкету, одновременно с этим муж сходил к урологу в нашу районную поликлинику. На удивление оказалось, что наш уролог работает андрологом в клинике А. Он, конечно же, тоже рекомендовал сразу идти туда.

Я записалась, ждала приема, и тут нам сообщили, что нашу пару выбрали для бесплатного протокола (платить нужно только за препараты и ИКСИ/ИМСИ).

В октябре 2013-го был мой первый протокол – короткий. Зрело около 15 фолликулов, чувствовала я себя прекрасно, никакой гиперстимуляции. Пункция. Результат – шесть фолликулов, один пустой, один ооцит незрелый, четыре хороших. Как так? Где мои 15 клеток? Мне сказали, что «так бывает». Ждем оплодотворения...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.