



НЕУДАЧНАЯ ПОПЫТКА ЭКО

ПОСОБИЕ ДЛЯ СЕМЕЙНЫХ ПАР

Санкт-Петербургская общественная организация социальной помощи «Семейный информационный центр»

НЕУДАЧНАЯ ПОПЫТКА ЭКО

Эта брошюра адресована парам, чьи попытки завести ребенка с помощью экстракорпорального оплодотворения пока не завершились успехом. Она бесплатно выдается женщинам в роддомах, женских консультациях, в отделениях гинекологии, перинатальных центрах и репродуктологических клиниках.

ПОСОБИЕ ИЗГОТОВЛЕНО ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИГОРЯ ВАЛЕРИЕВИЧА ДОБРЯКОВА, кандидата медицинских наук, доцента кафедры психического здоровья и раннего сопровождения детей и родителей факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, старшего научного сотрудника научно-организационного отделения ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» Минздрава России, официального супервизора Российской психотерапевтической ассоциации, сопредседателя секции перинатальной психологии Российского Психологического Общества.

[президентские гранты.рф](#)

Проект «Продолжение жизни» Санкт-Петербургской общественной организации социальной помощи «Семейный информационный центр» (СПб ООСП «СИЦ»).
lifecontinues.ru
Если вам нужна помощь, звоните:
+7 (812) 407 2825 (9.00–21.00)
info@lifecontinues.ru

В ПОДГОТОВКЕ БРОШЮРЫ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ:
Елизавета Амбросимова – консультант
Ирина Кельнер – редактор
Алла Никандрова – корректор
Ирина Мурга – дизайн макета и верстка

СПб 2018

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз»», 195027, Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44.

ОТ РЕДАКЦИИ

Нам очень жаль, что попытка зачать ребенка не удалась. На каком бы этапе ни произошла потеря, речь идет о неделях усилий, надежд... Возможно, это уже не первая попытка...

Эта брошюра может помочь справиться с данной ситуацией и сориентироваться, рекомендовать, какие шаги можно предпринять в ближайшее время. Она адресована семейным парам, которые, мечтая о ребенке, обратились к возможностям современной репродуктологии, но пока не достигли желанного результата. Многим, оказавшимся в подобной ситуации, не хватает информации, которая помогла бы в непростое время. Специалисты проекта «Продолжение жизни» оказывают информационную и психологическую поддержку семьям, переживающим

перинатальные потери, в том числе — связанные с неудачными попытками ЭКО.

Если нужна более подробная информация, и вы не нашли ее в этой брошюре, пожалуйста, позвоните или напишите нам, — мы сможем обсудить вашу ситуацию и дать нужный совет.

Если, чтобы справиться с этими переживаниями, потребуется помощь психолога, также можете позвонить или написать нам. Наши специалисты бесплатно предоставляют индивидуальную и семейную психологическую поддержку.

Парам, чьи надежды на долгожданную беременность не оправдались, предстоит решить для себя множество непростых вопросов. Мы предлагаем сейчас сосредоточиться на тех из них, которые будут актуальны в ближайшее время.

В жизни любого человека случаются события, которые повергают нас в уныние и мешают действовать разумно и ответственно. Мы не всегда психологически готовы к таким событиям просто потому, что не имеем соответствующего опыта, элементарных знаний по существу вопросов, теряемся и страдаем от своей беспомощности. Серия брошюр, подготовленных в рамках Проекта «Продолжение жизни» Санкт-Петербургской общественной организации социальной помощи «Семейный информационный центр» (СПб ООСП «СИЦ»), уверен, поможет женщинам в трудной жизненной ситуации справляться со своими переживаниями и принимать разумные решения, от которых зависит жизнь и благополучие самой женщины и ее близких.

Доктор медицинских наук, профессор, главный внештатный специалист по медицинской психологии Комитета по здравоохранению СПб, заведующий кафедрой клинической психологии и психологической помощи РГПУ им. А. И. Герцена Алёхин А. Н.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ	3
ПЕРЕЖИВАНИЯ	4
ПЕРЕЖИВАНИЯ МУЖЧИН	5
ПРИЗНАНИЕ НЕУДАЧИ	5
ЭТО НЕ ЗАПРЕТНАЯ ТЕМА	6
ВЫВОДЫ	7
ПОВТОРНАЯ ПОПЫТКА	8
ДУХОВНАЯ ПОМОЩЬ	9

ПОЧЕМУ ТАК БЫВАЕТ

Далеко не всегда искусственное зачатие бывает успешным. В среднем, чуть больше трети пар удается стать родителями с первой попытки ЭКО. Много это или мало? Напомним, что у среднестатистических здоровых супругов вероятность беременности составляет порядка 7% в месяц.

Неудача может поджидать на разных стадиях процесса, и практически каждый раз речь идет о сумме нескольких причин. Часть из них устранима, часть невозможно предвидеть или предотвратить. Многие факторы могли бы точно так же повлиять на беременность, наступившую естественным путем. В этом случае ни родители, ни врачи тоже не смогли бы предотвратить неудачу.

Вероятность успешного вынашивания беременности после зачатия естественным способом ниже, чем при зачатии с помощью ЭКО. Нередко женщины даже не успевают узнать, что были беременны, когда по разным причинам организм

избавляется от плода на очень раннем сроке.

Множество причин неудачи можно разделить на несколько групп:

- невыявленные проблемы репродуктивного здоровья женщины;
- невыявленные проблемы репродуктивного здоровья мужчины;
- недостаточная совместимость пары;
- несоблюдение протокола подготовки к оплодотворению;
- неудачный протокол ЭКО;
- внешние факторы, которые невозможно было предвидеть заранее;
- смешанные причины (сразу несколько обстоятельств приводят к неудаче).

Важно помнить, что ни одна из причин не является поводом для обвинений. Для тех, кто потерпел неудачу, поиски виновных могут казаться важной задачей, однако упреки и претензии не помогают справиться с собственными чувствами. Выяснение причин необходимо, но для того, чтобы решить, как действовать дальше.

ПЕРЕЖИВАНИЯ

Сама по себе процедура экстракорпорального оплодотворения может быть психотравмирующей ситуацией. Ее неудача приводит к разочарованию, тяжелым переживаниям: все силы были направлены на подготовку, скрупулезное следование протоколу, на томительное ожидание результата. Как правило, время протокола — две самых эмоционально напряженных недели. При этом не допускается мысли о том, что зачатие может не состояться. Этот настрой необходим, так как неуверенность в успехе может отрицательно влиять на результат. В случае, когда это уже не первая попытка ЭКО, возможность неудачи осознается, однако супруги также в полной мере переживают разочарование, испытывают усталость,

отчаяние, обиду, а нередко — злость, страх. Эти чувства требуют выхода, их не следует себе «запрещать», на них нужно реагировать.

Проживание неудачной попытки ЭКО очень близко к проживанию утраты ребенка. В этой ситуации важно открыто выражать свои чувства, горевать, плакать... При этом интенсивность отрицательных эмоций постепенно снижается, человек возвращается к обычной жизни. Этому способствует открытое общение партнеров, обращение за помощью к близким, к духовному наставнику и психологу. Поддержка в это время важна, чтобы иметь возможность сделать паузу, пережить неудачу, осознать свой опыт, чтобы набраться сил и продолжать действовать.

ПЕРЕЖИВАНИЯ МУЖЧИН

Решение женщины предпринять попытку ЭКО, как правило, согласовано с супругом, который также давно мечтает о ребенке. Неудачу он также тяжело переживает.

В процессе ЭКО большая часть нагрузки по соблюдению протокола достается женщинам, но и их партнеры прикладывают усилия. Не всегда мужчины открыто говорят о том, что чувствуют,

но в случае неудачи лучше быть откровенными друг с другом, поддерживать друг друга и избегать обвинений.

Выяснение причин неудачи важно, но не для того, чтобы предъявлять претензии друг другу или врачам. В том, что случилось, никто не виноват. Только вместе можете пережить этот период и двигаться дальше.

ПРИЗНАНИЕ НЕУДАЧИ

Важно признать, что неудача реальна. Это помогает осознать, что не все в мире можно контролировать. Не все на пути к материнству зависит от желания и воли. Это понимание может быть сложным и болезненным, но оно позволяет снять с себя часть вины

и ответственности. Если получается отказаться от желания контролировать абсолютно все и начать доверять своей судьбе, жить становится легче, спокойнее. И тогда появляются новые силы, а план дальнейших действий становится яснее.

ЭТО НЕ ЗАПРЕТНАЯ ТЕМА

Большинство пар не обсуждают с другими потери беременности. Им кажется, что их проблемы и неудачи отдаляют от них других людей, могут обернуться против них. Кажется, что пара, неспособная выносить ребенка, может восприниматься окружающими как «неполноценная».

Если тему неудачи ЭКО супруги считают запретной, они остаются одинокими — наедине со своими тяжелыми переживаниями, что усиливает их.

В нынешнем открытом и наполненном связями мире обсуждение таких тем делает людей ближе друг другу. Это дает понимание и принятие, дает надежду.

Когда переживающие неудачу ЭКО узнают, что они не первые, не единственные, что есть пары, пережившие этот опыт, но впоследствии ставшие счастливыми родителями, появляется надежда и желание повторить опыт.

Историю о повторном удачном экстракорпоральном оплодотворении опубликовал на своей странице создатель соцсети Facebook Марк Цукерберг: после неудачи «мы стали разговаривать об этом с нашими друзьями, мы осознали, как часто такое происходит — что у многих, кого мы знаем, были схожие проблемы. И почти все они, в конце концов, стали счастливыми родителями. Надеемся, то, что мы рассказали о нашем опыте, даст людям такую же надежду, какую ощутили мы, и поможет большему количеству людей не бояться рассказывать о себе».

Можно по-разному относиться к социальным сетям, тотальной публичности или Цукербергу лично, но обсуждение негативного опыта ЭКО с теми, кто пережил нечто подобное, действительно очень помогает справиться со своими эмоциями и сосредоточиться на новых планах.

ВЫВОДЫ

Неудача ЭКО — это не только горький опыт разочарования. Это также возможность получить больше информации. Как правило, при первом обращении к технологиям экстракорпорального оплодотворения паре предлагают тот стандартный цикл процедур, который принят в конкретной клинике. Неудача — повод более основательно изучить ситуацию и выявить наиболее вероятные причины того, что беременность не состоялась. Решение проблемы может оказаться на стыке нескольких медицинских областей сразу: гинекологии, андрологии, генетики, эндокринологии. Чтобы это исследование причин принесло

максимальный результат, обоим супругам нужно будет пройти ряд обследований и настроиться на тесное сотрудничество с медиками. При этом очень важны доверительные отношения как внутри пары, так и с врачом, помогающим разобраться в ситуации.

Целесообразно не только получить больше информации о своем здоровье, но и изучить возможности других репродуктологических клиник. Существует несколько разных вариантов проведения протоколов искусственного оплодотворения, и, возможно, тот, который будет эффективен в данном случае, делают только в другом медицинском центре.

ПОВТОРНАЯ ПОПЫТКА

Как правило, парам, переживающим неудачу, предлагают повторить процедуру ЭКО. В некоторых случаях ее нужно будет провести уже через два цикла, пока сохранены оплодотворенные и замороженные яйцеклетки. Если необходимости спешить нет, репродуктологи советуют не торопиться и запланировать новую попытку спустя 3-6 месяцев или даже позднее, чтобы иметь возможность полностью обследоваться и восстановиться.

Процесс восстановления имеет не только физические, но и психологические аспекты, ведь эмоциональный настрой оказывает огромное влияние, в том числе и на физиологические возможности. Восстановить силы и самочувствие помогают регулярные физические нагрузки, качественное питание, здоровый сон и спа-процедуры. Чтобы восстановить душевное равновесие, нужно наполненное положительными эмоциями общение с супругом и близкими людьми. Попытки забеременеть не должны становиться главной и единственной целью. Важно приглашать ребенка в мир, богатый радостью и любовью. Чтобы разобраться в своих чувствах и наладить отношения с близкими, может потребоваться помощь семейного психолога.

Следует также психологически подготовиться к следующей попытке.

Продумать, как проводить время в процессе предстоящего протокола, чем насытить дни ожидания результатов анализа ХГЧ. Можно буквально прописать, чем заниматься в дни предстоящего протокола. Подробное изучение процесса ЭКО позволит избежать ложных ожиданий.

Рекомендация подготовиться к неудачной попытке может звучать странно. В самом деле, как это совместить с настроением на успех? Но тем и ценен отрицательный опыт, что позволяет одновременно и стремиться к удаче, и осознавать возможные риски. К положительному результату готовиться нет необходимости, но чтобы достойно встретить поражение, нужна серьезная внутренняя работа. Важно заранее обговорить возможные пути и действия в случае отрицательного исхода цикла, заручиться поддержкой близких людей, проконсультироваться у психолога.

Думая о новых попытках зачать ребенка, нужно помнить, что репродуктивные технологии — не единственный способ ощутить, что такое материнство. Иногда самое ценное входит в нашу жизнь, когда мы «отпускаем» ситуацию, разрешаем себе пересмотреть собственные установки. И бывает, что одного этого изменения оказывается достаточно, чтобы что-то поменялось и в физиологических «настройках».

ДУХОВНАЯ ПОМОЩЬ

Для многих людей духовная поддержка становится важной опорой в сложные периоды. Для тех, кто исповедует определенную веру, разговор со священнослужителем в период после неудачи с зачатием может помочь в обретении ясности и покоя.

Переживая разочарование, люди особо уязвимы, поэтому им

важно избегать общения с сектами, с людьми и организациями, в них вовлекающими.

Для получения помощи нужно обращаться только к священнослужителям официальных конфессий. Для переживающих неудачу ЭКО и их семей духовная помощь может оказаться очень сильной поддержкой.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

КАКУЮ ПОМОЩЬ МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ПРОЕКТ «ПРОДОЛЖЕНИЕ ЖИЗНИ»

Санкт-Петербургская общественная организация социальной помощи «Семейный информационный центр» (СПб ООСП «СИЦ») оказывает поддержку женщинам, переживающим перинатальные потери, в том числе — неудачные попытки ЭКО, а также помогает членам их семей. В рамках проекта вы можете получить профессиональную психологическую поддержку и задать вопросы:

- по телефону;
- на индивидуальной или семейной консультации;
- в группах психологической поддержки.

Адрес: Санкт-Петербург, ул. Захарьевская, д. 17, оф. 8

Режим работы: с 9.00 до 21.00

Запись на бесплатную консультацию к психологу по телефону:

+7 (812) 407-28-25 (с 9.00 до 21.00)

info@lifecontinues.ru

Телефон горячей линии: +7 (812) 407-28-25

Сайт: www.lifecontinues.ru

Благодарим за информационное содействие в подготовке брошюры Отдел по организации медицинской помощи матерям и детям Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга и лично Заозерского Юрия Александровича, «Городской центр медицинской профилактики».

ПОСОБИЕ ИЗДАНО



Семейный
информационный
центр



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ГРАНТЫ.РФ



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**