

НАРАДЖАЦЬ НЕ ШКОДНА!

Плюсы і мінусы цяжарнасці пасля 35

Сёння жанчыны ўжо радзей глядзяць у свой пашпарт і практычна не чуюць стуку біялагічных гадзіннікаў, калі справа датычыцца нараджэння дзяцей. Беларускі ўсё часцей з задавальненнем пераймаюць заходнюю мадэль, паводле якой жанчыны нараджаюць пасля пабудовы кар’еры і жыцця «для сябе».

Развіццё рэпрадуктыўных тэхналогій дазволіла ўмяшацца і ў такое традыцыйна натуральнае пытанне, як нараджэнне дзяцей. Многія жанчыны хочуць атрымаць немаўля толькі тады, калі ўжо заробяць дастаткова грошай, будуць мець добрую і стабільную працу, змогуць паглядзець свет. Акрамя таго, ёсць і тыя, хто вырашаецца на дзіця ў познім узросце і з карыслівай для сябе мэтай — існуе меркаванне, што роды амалоджваюць.

Так што атрымліваецца падвойны бонус — і дзіця з’яўляецца, і арганізм пачуваецца на мінус 10 гадоў. Але ці падзяляюць такія тэорыі і перакананні ўрачы? І ці заўсёды трэба паўтараць заходнія прынцыпы? Пра плюсы і мінусы позняй цяжарнасці расказала ўрач акушэр-гінеколаг 11-й гарадской паліклінікі сталіцы Ірына БАРЫСЕВІЧ.

РОДЫ Ў 40 — НЕ РЭДКАСЦЬ

— *Ірына Андрэеўна, якія роды лічацца познімі з медыцынскага пункта гледжання? Які ўзрост крытычны для наступлення цяжарнасці?*

— Познія роды — з’ява, якая нярэдка сустракаецца ў медыцынскай практыцы апошнім часам. Сучасная медыцына адносіць жанчын, старэйшых за 35 гадоў, якія нараджаюць першае дзіця, да катэгорыі «ўзроставы першародзячыя». Але так было не заўсёды. У сярэдзіне XX стагоддзя ідэальным узростам для нараджэння першынца лічылі 18—22 гады, а жанчын, якія ўпершыню нараджалі пасля 24 гадоў, афіцыйная медыцына называла старародзячымі.

«У многіх выпадках рызыку можна звесці да мінімуму, калі жанчына загадзя падрыхтуе сябе фізічна да гэтага працэсу».

Да канца мінулага стагоддзя найбольш спрыяльным узростам для нараджэння першага дзіцяці сталі лічыць ужо 20—25 гадоў. Далей урачы загаварылі аб тым, што да 30 гадоў жанчына можа нараджаць першае дзіця без якой-небудзь боязі, а паняцце «старародзячая жанчына» з 24-гадовага ўзросту спачатку адсунулася на 28-гадовы, далей — на 30-гадовую мяжу, а потым знікла зусім.

— *Ці павялічылася апошнім часам колькасць жанчын, якія адкладаюць мацярынства на больш позні тэрмін? З чым гэта звязана?*

— У нашы дні роды ў 40 гадоў перасталі быць рэдкасцю. Па статыстыцы, у перыяд паміж 30—40 гадамі жанчыны нараджаюць першае дзіця ў 3 разы часцей, чым 20 гадоў таму, а сярэдні ўзрост першародзячых жанчын у Беларусі наблізіўся да 30 гадоў.

Прынята лічыць, што «мода» на познія роды прыйшла ў нашу краіну з Еўропы і Амерыкі, дзе выходзяць замуж пасля 30 гадоў і яшчэ пазней нараджаюць першае дзіця. Гэтаму ёсць тлумачэнне — жанчына паспявае зрабіць кар’еру, рэалізаваць свае жыццёвыя патэнцыялы і толькі потым з усёй адказнасцю падыходзіць да моманту нараджэння малога.

ЗВЯЗДА

Аднак прычыны позніх родаў не толькі ў гэтым — пагаршэнне экалогіі, псіхалагічнага жыццёвага фону аказваюць непасрэднае ўздзеянне на жаночы арганізм. Усё менш становіцца цалкам здравых жанчын, якія могуць зацяжарыць і нарадзіць дзіця без праблем. Істотную дапамогу ў вырашэнні гэтай праблемы аказваюць высокія рэпрадуктыўныя тэхналогіі.

ПОЗНЯЯ ЦЯЖАРНАСЦЬ АМАЛОДЖВАЕ?

— *Існуе перакананне, што позняя цяжарнасць амалоджвае жанчыну. Ці так гэта на самай справе? Ці ёсць плюсы ў позняга мацярынства?*

— Фізіялагічна аптымальны тэрмін для родаў надыходзіць прыкладна ва ўзросце 22 гадоў, у той жа час псіхалагічна і эмацыянальна жанчына становіцца гатовай да мацярынства прыкладна на 10 гадоў пазней. Магчыма, менавіта таму жанчыны, якія зацяжаралі і нарадзілі дзіця пасля 30—35 гадоў, успрымаюць свой стан больш пазітыўна, радзей упадаюць у дэпрэсію, аддаюць больш увагі выношванню і выхаванню малога.

Пры гэтым сапраўды існуе меркаванне, што позняя цяжарнасць і познія роды амалоджваюць жанчыну. І гэта так. Прычына таму — у выпрацоўцы гармонаў «цяжарнасці», галоўным чынам эстрагену, якія таніруюць мышачныя тканкі, надаюць ім эластычнасць, умацоўваюць косці і зніжаюць рызыку гіпертаніі. Цяжарнасць і кармленне грудзмі позняга дзіцяці нават у фізіялагічным плане — час другой маладосці жанчыны. Важны таксама псіхалагічны аспект: жанчына, якая нарадзіла позняе дзіця, можа адчуваць сябе маладзейшай за аднагодкаў, бо яна ў свае 40 гадоў не бабуля, а маладая маці.

Ёсць і іншыя плюсы ў позніх родах — пасля іх лягчэй праходзіць менапаўза, можа пазней наступіць клімакс, менш балюча ўспрымаецца працэс старэння. Акрамя таго, высокая верагоднасць зніжэння ўзроўню халестэрыну, змяншэння рызыкі інсульту або астэапарозу. У позніх матуль, як правіла, радзей з’яўляюцца інфекцыі мочапалавых шляхоў.

РЫЗЫКІ ЁСЦЬ

— *Да цяжарнасці пасля 35 гадоў варта неяк адмыслова рыхтавацца?*

— Безумоўна, цяжарнасць пасля 35 гадоў не можа быць цалкам пазбаўлена рызык, але ў многіх выпадках рызыку можна звесці да мінімуму, калі жанчына загадзя падрыхтуе сябе фізічна да гэтага працэсу. Органы плоду фарміруюцца ў першыя 12 тыдняў цяжарнасці, і ў гэты час плод больш за ўсё ўразлівы. Таму жанчынам, якія плануюць нарадзіць, варта правільна харчавацца, адмовіцца ад шкодных звычак, кафеіну. Прыём вітамінаў і заняткі фізічнымі практыкаваннямі павялічаць шанцы добра перанесці цяжарнасць і нарадзіць здоравае дзіця.

У той жа час варта памятаць, што цяжарнасць — не час для пачатку фізічных заняткаў. Неабходна загадзя падрыхтавацца фізічна, тады лягчэй будзе справіцца з праблемамі, калі яны ўзнікнуць.



«У нашы дні роды ў 40 гадоў перасталі быць рэдкасцю. Па статыстыцы, у перыяд паміж 30—40 гадамі жанчыны нараджаюць першае дзіця ў 3 разы часцей, чым 20 гадоў таму».

Пры гэтым правільная ацэнка рэальнай рызыкі можа дапамагчы першародзячай жанчыне старэйшага ўзросту паменшыць стрэс падчас цяжарнасці, які нярэдка прыводзіць да ўскладненняў падчас родаў.

— *Да якіх цяжжасцяў мусіць рыхтаваць сябе жанчына, якая вырашыла нарадзіць дзіця пасля 35—40 гадоў? Якія магчымы ўскладненні і рызыкі для матулі і плода?*

— Перш за ўсё жанчыне пасля 35 гадоў, калі яна хоча ўпершыню нарадзіць, варта ўлічыць, што ёй можа быць цяжка зацяжарыць.

Дакументальна пацверджаны даныя, якія сведчаць аб паступовым памяншэнні здольнасці да нараджэння дзяцей у гэтым узросце. Для зачацця можа спатрэбіцца 6—12 месяцаў замест 4. Аднак найбольшая небяспека, якая падсцерагае першародзячую жанчыну старэйшага ўзросту, звязана з нараджэннем дзіцяці з генетычнымі адхіленнямі, асабліва з сіндромам Даўна. Паводле статыстыкі,

для 40-гадовай жанчыны небяспека нарадзіць дзіця з хваробай Даўна ў 9 разоў большая, чым для 30-гадовай.

Ускладненні са здароўем падчас цяжарнасці і родаў таксама з’яўляюцца адным з мінусаў позніх родаў, бо ўзнікаюць у старэйшых за 35 гадоў жанчын часцей, чым у маладзейшых. Асабліва гэта датычыцца дыябету і высокага ціску, якія ў цэлым уласцівыя людзям старэйшага ўзросту. Такого роду складанасці назіраюцца прыкладна ў 6 % жанчын, старэйшых за 35 гадоў, у параўнанні з 1,3 % у маладзейшых.

Таксама жанчыны, старэйшыя за 35 гадоў, уваходзяць у групу рызыкі з прычыны павышэння небяспекі ўзнікнення праблем, звязаных з эндаметрыёзам і фібрэрознымі пухлінамі, якія могуць

тканкі не дазваляюць дамагачыся поўнага раскрыцця радавога каналу, у прыватнасці шыйкі маткі, у выніку ўзнікае рызыка асфіксіі і гібелі плода падчас заключнага моманту родаў. Таму, нават калі сама цяжарнасць працякала нармальна, роды могуць быць складанымі і зацяжнымі. З гэтых прычын познія роды, асабліва ў першародзячых жанчын, часцей за ўсё праводзяць шляхам кесарава сячэння.

— *Ці ёсць асаблівасці ў працэсе аднаўлення пасля позніх родаў?*

— Праблемы ў пасляродавым перыядзе — крывацячэнні, інфекцыі — таксама значна часцей узнікаюць у позніх маці. Распаўсюджаны і складанасці з наладжваннем груднога кармлення і лактацыяй: многія малыя з першых месяцаў

«Найбольшая небяспека, якая падсцерагае першародзячую жанчыну старэйшага ўзросту, звязана з нараджэннем дзіцяці з генетычнымі адхіленнямі, асабліва з сіндромам Даўна».

жыцця пераводзяцца на штучнае харчаванне.

Перыяд пасляродавага аднаўлення ў жанчын старэйшага дзятароднага ўзросту таксама больш працяглы ў параўнанні з маладымі жанчынамі.

Некаторыя жанчыны пасля таго, як гадамі клапаціліся толькі пра сябе, складаней прывыкаюць да выканання патрабаванняў, звязаных з доглядам дзіцяці. Сярод шэрагу праціўнікаў позняга нараджэння дзяцей існуе меркаванне, што бацькі занадта часта песцяць дзяцей, асабліва калі дзіця адно. Аднак такую тэндэнцыю можна назіраць у любой узроставай групе.

У любым выпадку, жанчына вольная нараджаць тады, калі яна да гэтага гатова і будзе адчуваць сябе ў новай ролі ўпэўнена і камфортна. А адказы падыход да пытання цяжарнасці робіць цалкам рэальным нараджэнне здоравага дзіцяці пасля 35 гадоў. І спецыялісты дапамогуць у гэтым любой жанчыне.

Алена КРАВЕЦ.