

## Глава 68      **Самопроизвольный аборт и Мертворожденность**

<http://book.zehinli.info>

Лоретта Эндрюз, мать двоих детей, ожидала третьего, когда внезапно, без всяких угрожающих симптомов, на третьем месяце беременности у нее случился самопроизвольный аборт.

"После этого, - рассказывает Лоретта, теперь уже имеющая четверых детей, - я не могла не вспомнить об одной женщине, бывшей соседке. У нее был выкидыш, и я всячески, пыталась утешить ее, говорила о мудрой матери-природе, которая таким образом не допускает появления на свет детей с пороками развития. После того как я потеряла своего ребенка, я хотела позвонить ей и извиниться; я поняла, что те мои слова ничего для нее не значили.

Ничего. Я знаю, потому что они ничего не значили для меня, когда люди говорили их мне".

У Джудит Ласкер первая беременность протекала легко. Роды у нее начались в солнечный летний день. Они с мужем работали в саду, когда она почувствовала, что пришло время ехать в больницу. В больнице врач осмотрел ее и сказал, что ребенок идет ягодицами и что может потребоваться кесарево сечение. После того как был сделан рентгеновский снимок, врач высказался против операции, а через несколько часов Джудит привезли на каталке в родовую палату, где она родила мертвую девочку.

"Я запомнила первые слова медсестры: "Было бы гораздо хуже, если бы она умерла лет в пять", - вспоминает Джудит, у которой теперь растут две здоровые девочки. - Вероятно, она была права, но почему я должна была выбирать между ребенком, который умрет при рождении, и ребенком, который умрет в пять лет? Я ждала живого ребенка, а моя

девочка родилась мертвой. Медсестры и многие другие люди высказывали такое отношение к этому: "Вы не знали этого ребенка, ничего страшного, забеременеете снова". И я привыкла думать так же. Но признаюсь вам, что временами я все еще плачу, вспоминая мою девочку, хотя прошло двенадцать с половиной лет".

## ПОТЕРЯ, С КОТОРОЙ НЕ СМИРЯЮТСЯ

Потеря ребенка в результате самопроизвольного аборта или мертворожденности часто глубоко переживается родителями и остается непонятной для окружающих их людей.

На Джудит Ласкер, доктора философии, потеря ребенка повлияла так сильно, что она вместе со своей подругой Сьюзен Борг, которую знала с детских лет, тоже лишившейся ребенка вскоре после рождения, написала книгу "Неудачная беременность", одну из первых книг для массового читателя, рассказывающих о "непонятном" горе. Доктор Ласкер, профессор социологии университета в Бетлехеме, штат Пенсильвания, стала изучать эту проблему.

Никто не знает точно, сколько родителей ежегодно оказываются лицом к лицу с описанной проблемой, но на основании данных, приводимых Национальным центром медицинской статистики, д-р Ласкер называет 800 000 семей, каждый год горюющих о потере ребенка в результате самопроизвольных абортов и мертворожденности.

Предварительно выполненные анализы могут выявить наличие генетических пороков, способных унести жизнь новорожденного. Мертворожденности и выкидышу могут предшествовать некоторые симптомы - кровотечение, прекращение движений плода, боли. Но предупреждающих симптомов может и не быть и часто причина остается неустановленной. Для супружеской пары это зачастую первая встреча со смертью, они теряются, не зная, что они "должны" чувствовать, порой оказываются совершенно дезориентированы всепоглощающим чувством печали.

"Вам стараются сказать что-то в утешение, - говорит д-р Ласкер. - Люди ищут способ облегчить потерю, часто успокаивая тем, что у вас родится другой ребенок и все будет прекрасно. Но может случиться, что никогда уже жизнь не станет прекрасной, как прежде. Чувство

потери - реальное чувство, имеющее все основания. Это часть вашей жизни. Только спустя какое-то время большинство людей начинают чувствовать себя лучше".

## САМОПРОИЗВОЛЬНЫЙ АБОРТ: РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ

Большинство специалистов считают, что выкидышами заканчиваются от 14 до 18 процентов всех беременностей, но возможно, что на самом деле их бывает гораздо больше. По данным правительственных докладов, только от одной четверти до одной трети всех зачатий кончаются рождением живого ребенка. Остальные эмбрионы теряются в какой-то момент между оплодотворением и родами, но в особенности на ранних стадиях беременности, обычно до того, как женщина узнает, что она беременна.

Примерно три четверти всех выкидышей происходит в первые 12 недель, и, как показывают лабораторные пробы, 60 процентов из них объясняются пороками эмбриона, наследственными или возникшими в результате случайной мутации. Остальные обычно происходят в результате плохой имплантации оплодотворенной клетки.

Выкидыши чаще бывают у женщин, уже имевших выкидыши, у очень молодых (до 18 лет) и у женщин старшего возраста, а также у больных эндометриозом, при котором ткань эндометрия матки попадает на другие участки внутри брюшной полости и прирастает там. Поздние выкидыши, между 13-й и 20-й неделями, обычно происходят в результате плохой имплантации, хотя плод может быть нормальным. Около 35 процентов выкидышей вызываются дефектами хромосом.

Если шейка матки слишком слабая, как это часто бывает у тех женщин, матери которых принимали искусственный гормон диэтилстилбестрол (DES) во время беременности, она может раскрыться слишком рано, и ребенок будет потерян. К выкидышам приводят пороки матки, например двойная матка. Инфекции матки (включая болезни, передаваемые половым путем), миомы, другие новообразования, например рубцовая ткань, неправильное питание, последствия облучения или воздействия токсичных веществ на одного из родителей, курение, злоупотребление алкоголем, ряд лекарственных средств, включая некоторые противозачаточные

пилюли, - все это может увеличивать опасность самопроизвольных аборт. В некоторых случаях выкидыш вызывается гормонами или нарушениями в работе иммунной системы.

Иногда выкидыш можно предотвратить, но, если он начался, остановить его удастся очень редко. Как отмечает д-р Ласкер, некоторые врачи при первых признаках грозящего выкидыша рекомендуют постельный режим. Это может помочь. Иногда даже при возникшем кровотечении шейка матки остается закрытой. В половине случаев ранних кровотечений выкидыша не происходит. Но предписание постельного режима имеет целью также "снять возможное чувство вины", если выкидыш все же произойдет.

## НЕЛЕГКИЕ ОТВЕТЫ

Вашей первой реакцией на выкидыш - любую беременность, не завершившуюся рождением живого ребенка, - может быть вопрос: "Почему так случилось?" Иногда врач способен указать причину, особенно если в образе жизни пары присутствует какой-то фактор, который может быть изменен, но во многих случаях ответа нет, - предупреждает д-р Ласкер. - Поэтому люди начинают сами искать ответы. Они обвиняют себя. И вопрос: "Почему так случилось?" - превращается в другой: "Что я сделала неправильно?"

Если учесть, какое количество советов получает беременная женщина, возникает соблазн найти какой-то смысл в потере, обвиняя себя в неправильных действиях. Некоторые пары начинают даже смотреть на случившееся как на наказание за то, что они делали в прошлом - пользовались противозачаточными средствами или практиковали добрачный секс. "Наши друзья помогают нам в этом. Они спрашивают: "Что это могло быть? Делали ли вы это, делали ли вы то?" - говорит д-р Ласкер. - Многие люди находят объяснение в собственном поведении, даже если врачи со всей уверенностью заявляют, что это не соответствует действительности.

Но чувство вины в этот момент может оказаться благотворным. Подобно шоку и неприятию, сопровождающим травмирующее известие, оно помогает постепенно справиться с потерей. Чувство вины является частью переживания горя, - указывает д-р Ласкер. - Оно придает горю какой-то смысл. Оно позволяет думать, что вы можете влиять на исход. Если же от вас ничего не зависит, в психологическом

плане это хуже, потому что означает, что и в следующий раз вы не сможете управлять событиями, не сможете предотвратить несчастье, что вполне реально, и при этом ваши переживания будут еще более тяжелыми. Но, когда горестные чувства схлынут, вам перестанет казаться, что вы виноваты во всем.

Чувство вины исчезнет".

## САМЫЕ НЕПОНЯТЫЕ ЧУВСТВА

Горе, испытываемое супругами и их близкими после выкидыша, усугубляется тем, что люди не осознают привязанности к потерянному плоду, тогда как исследования показывают, что она бывает очень сильной. Будущие матери на ранней стадии беременности испытывают сильную эмоциональную привязанность к ребенку, еще не появившемуся на свет. Исследование, проведенное д-ром Ласкер на примере нескольких сотен пар, показало, что обычно горе тем сильнее, чем дольше женщина носила ребенка, но имеются и другие исследования, свидетельствующие о том, что продолжительность беременности играет меньшую роль, чем эмоциональная связь с ребенком, которую ощущает женщина. Женщина, которая реально представляет себе ребенка даже на ранней стадии беременности, может так сильно страдать после выкидыша, как если бы она потеряла новорожденного.

Окружающие люди, включая медицинский персонал, могут пытаться утешить женщину. В одном из исследований выяснилось, что медики из персонала больницы говорили о своем отношении к выкидышам как к трагедии, но авторы исследования определили их поведение как "молчаливое сочувствие", потому что сочувствие редко выражалось словесно.

"Попытки членов семьи, друзей и медиков как-то помочь часто подливают масла в огонь, - отмечает д-р Ласкер. - Вы можете услышать: "Ты еще родишь другого ребенка", - хотя вы сами в этом далеко не уверены".

Д-р Ласкер выяснила, что многие женщины после выкидыша страдают как физически, так и психологически. Расстраивается сон, исчезает аппетит. Трудно сконцентрироваться на чем-то. Появляется чувство вины, беспомощности, неуверенности в себе, страх за будущее. Вы можете ощущать свою несостоятельность как женщина,

потому что вам не удалось сделать то, что другим легко удается. Появляется враждебность, чувство гнева, депрессия. Даже когда все, казалось бы, осталось позади, вас одолевает печаль в те знаменательные и праздничные дни, которые вы предполагали встречать вместе с ребенком.

Хотя супруги находят самое большое утешение в обществе друг друга, существует предел, до которого они могут помочь друг другу. "Горе, - отмечает д-р Ласкер, - переживают в одиночку. Даже самые любящие супруги не могут полностью унять боль друг друга. Вы и ваш муж по-разному чувствуете боль утраты". Исследование, выполненное д-ром Ласкер, подобно многим другим, показывает, что отец обычно не ощущает такой связи с нерожденным ребенком, как мать, потому что ребенок не является для него физической реальностью. Кроме того, мужчины по-другому выражают свои самые глубокие чувства.

Вы можете рассердиться на своего мужа за то, что его чувства не совпадают с вашими. А муж, вполне возможно, испытывает беспомощность и фрустрацию, потому что не способен утешить вас. Вам хочется говорить - многим женщинам помогает, когда они "выговариваются", - а для него эти разговоры непереносимы.

"Отчасти различие в поведении объясняется тем, что мужчины и женщины вообще по-разному выражают горе, - предполагает д-р Ласкер. - Мужчин и женщин по-разному воспитывают. Мужчинам говорят, что они должны быть сильными, заботиться о своих женах, и в результате они не дают горю захватить их целиком".

## СИМПТОМЫ, ПРЕДВЕЩАЮЩИЕ ВЫКИДЫШ

Если у вас появятся какие-либо из перечисленных ниже предвестников выкидыша, обращайтесь к врачу; ситуация может угрожать вашей жизни или жизни вашего ребенка.

- Пятна на белье или кровотечения (хотя в самом начале беременности появление незначительных кровянистых выделений может быть нормальным, так же как и небольшие выделения в конце беременности, когда начинает раскрываться шейка матки).

- Выделения в виде сгустков крови или кусочков ткани.

- Спазматические боли в животе.
- Температура выше 37°C.
- Головокружения, обморочные состояния.
- Отечность лица и глаз, особенно наступающая внезапно.
- Ощущение жжения при мочеиспускании и неприятные ощущения после него.
- Сильная головная боль в области лба или за глазами на поздней стадии беременности, которую не удастся снять лекарствами.
- Утечка жидкости через влагалище, что может означать разрыв плодных оболочек.
- Исчезновение симптомов беременности.
- Отсутствие движений плода в течение 810 часов, особенно если до этого плод был активным.

## СОВЕТЫ ТЕХ, КТО ПЕРЕНЕС ЭТО

Профессор социологии Джудит Ласкер и ее коллеги, опрашивая сотни мужчин и женщин, кто потерявших ребенка в результате выкидыша или мертворождения, попросили их дать советы тем, кому предстоит пройти через такое испытание.

Вот что они сказали:

- Не замыкайтесь в себе, ищите поддержку у родных и друзей.
- Не теряйте уверенности в себе.
- Смотрите в будущее.
- Продолжайте жить полной жизнью.
- Переживите это, и вы оправитесь.
- Примите горе.
- Подумайте о том, что вам нужно.
- Со временем вам станет легче.
- Каждый горюет по-своему.
- Вы не одиноки.

- Не вините себя.
- Сделайте новую попытку.
- Уповайте на Бога.
- Получите хорошую медицинскую помощь, найдите понимающего вас врача.

## ВРЕМЯ ЛЕЧИТ

Чтобы оправиться от потери неродившегося ребенка, нужно время. По результатам одного из исследований, на это может потребоваться от шести месяцев до двух лет. Хотя и существуют способы, несколько облегчающие переживание потери, д-р Ласкер считает, что "единственным целителем горя является, наверное, лишь время". Однако она предлагает все же несколько советов.

Придайте смысл вашей потере. Вам надо придать смысл тому, что представляется лишенным смысла. "Если удастся, узнайте причину потери ребенка", - рекомендует д-р Ласкер. Почти все пары, с которыми она беседовала, считали это очень важным. "Для некоторых единственным способом придать какой-то смысл случившемуся является общение с окружающими, - считает д-р Ласкер. - Другим помогает религия. Верующие люди справляются с потерей лучше других".

Выполните какой-нибудь ритуал. Если у вас был выкидыш, может принести пользу какое-то ритуальное действие, помогающее осознать утрату, например, можно посадить дерево в память о потерянном ребенке.

Примите помощь. Пережить потерю нелегко. Очень важно, чтобы вам помогли муж, семья и друзья. Но, так как горе, вызванное потерей неродившегося ребенка, мало понятно другим, вам, возможно, придется искать утешения в ином месте. Ваш религиозный наставник, психолог, работник социальной сферы, консультирующий врач или группа поддержки могут оказать большую помощь.

"Мы обнаружили, что группы поддержки одним помогают, а другим нет, - отмечает д-р Ласкер. - Некоторым трудно прийти к незнакомым людям и говорить с ними о том, что причиняет боль. Но это может



оказаться очень полезным, потому что людям в группе поддержки понятна ваша боль".

Хотя отцам группа поддержки может дать меньше, чем матерям, одно-два посещения занятий полезны и для них, они смогут лучше понять ваши чувства. "Он увидит, что вы - не единственная женщина, которая все время плачет", - говорит д-р Ласкер.

<http://book.zehinli.info>