Если вы читаете этот материал, значит, у вас возникли сомнения, сохранять ли наступившую беременность. Для того чтобы ваше решение было **обдуманным**, после обращения к врачу выделяют некоторое время на размышление — так называемые «дни тишины». Они необходимы для того, чтобы **проанализировать сложившуюся ситуацию**, пообщаться с близкими людьми, изучить достоверную информацию.

Чтобы в этот сложный период сомнений вам было несколько проще **переосмыслить происходящее**, рекомендуем ознакомиться с информацией в этой памятке.

**Почему возникает тревожность?**

Беременность независимо от того, желанная она или незапланированная, — это событие, которое вызывает **яркие эмоциональные переживания**. Испытывать чувство тревоги, страх, замешательство **совершенно нормально**. Они свойственны женщинам любого возраста, причём как забеременевшим впервые, так и матерям «со стажем».

То, что вы переживаете, характеризует вас как ответственного человека, которому небезразлично своё будущее, а также благополучие близких и родных.

Каждую эмоцию необходимо **осознать**. Постарайтесь понять, что именно вызывает у вас тревогу, грусть и другие неприятные переживания, оцените пользу от этих чувств, постарайтесь привести для себя аргументы, подтверждающие соответствие эмоций текущей ситуации. Насколько эти аргументы **состоятельны**?

В период раздумий не будет лишним обратиться за профессиональной помощью. В женских консультациях есть кабинет **психолога**, с которым вы можете обсудить свои страхи, причины неуверенности. Это доступно совершенно бесплатно. Специалист выслушает вас, поможет рассмотреть ситуацию со всех сторон, чтобы у вас сложилась **полноценная картина происходящего**.

**Как не поддаться негативным эмоциям и обуздать страхи?**

Иногда нашей психике бывает непросто приспособиться к новым ситуациям, и для «укрощения» эмоциональных волн формируются различные **защитные механизмы**, которые ограничивают восприятие информации. Например, мы смотрим на происходящие события через негативный фильтр, то есть замечаем только плохое, **игнорируя положительные моменты**.

Чувствуя, что вы находитесь в «безвыходной» ситуации, задайте себе несколько вопросов: «Всю ли информацию я анализирую или **что-то игнорирую**? Почему я так делаю? Что мне это даёт? Что я получу, если **перестану обесценивать положительные моменты**?»

Оказаться в плену психологических ловушек можно из-за **страхов, выходящих за пределы самозащиты**, когда на самом деле угрозы нет или она сильно преувеличена. Причины переживаний обычно схожие.

* Опасение, что **не хватит сил** и **финансовых возможностей** быть хорошей матерью.
* Переживания о том, как беременность и рождение ребёнка повлияют на **карьерные перспективы**.
* Страх изменений в **отношениях с партнёром**.
* Беспокойство за **своё здоровье** и **состояние будущего ребёнка**.
* Предполагаемое отсутствие поддержки и/или осуждение со стороныокружающих.

Корень многих переживаний кроется в иллюзии «**чтения мыслей**». Вам может казаться, что близкие не поддержат вас в трудную минуту, на работе возникнут сложности, родители негативно отнесутся к вашему желанию стать матерью. Такие установки, не подкреплённые реальными фактами, позволяют **снять с себя ответственность** за принятие сложных решений и занять «позицию жертвы», от которой ничего не зависит. **В моменте** это может облегчить ваше состояние, однако **отдалённые перспективы** такого подхода крайне неблагоприятны.

Не нужно пытаться угадать, о чём думают другие люди. Лучше откровенно поговорить, обсудить мысли и эмоции, узнать мнение и переживания друг друга, вместе рассмотреть варианты решения возникших проблем.

**Неуверенность в завтрашнем дне: кто виноват и что делать?**

Желание дать своему **будущему ребёнку всё самое лучшее** — безусловно благое намерение. Если вам кажется, что сейчас вы не можете этого сделать, оцените обстановку с помощью не только эмоций, но и сухих фактов.

Всё течёт и всё меняется. То, что сегодня кажется непреодолимой проблемой, завтра может стать **трамплином**. Так, нередко бывает, что задуматься о сохранении беременности приходится в связи с неготовностью мужа или партнёра стать отцом. Однако отношения, **преодолевшие кризис**, более крепкие.

Появление малыша может обновить и укрепить ваш союз: появятся новые цели, достигая которых вы станете ближе. При этом отказ от рождения ребёнка может иметь тяжёлые психологические последствия для вас и ваших отношений.

Часто молодым родителям помогает старшее поколение. **Бабушки и дедушки** делятся собственным опытом, сидят с внуками, когда маме и папе нужно отдохнуть, восстановить силы и побыть наедине.

**Как узнать о мерах поддержки от государства?**

Финансовые и социально-бытовые проблемы могут омрачить ожидание будущего малыша и выступать основной причиной отказа от материнства. **Только вам решать**, когда вы будете готовы к появлению ребёнка, поскольку никто не знает всех нюансов и сложностей, с которыми вы столкнулись.

Поскольку ваша беременность уже наступила, прежде чем вынести окончательный вердикт, не будет лишним ознакомиться с **материальной поддержкой, выплатами и льготами, которые будут вам доступны**. Безусловно, они не изменят ситуацию кардинальным образом, но могут добавить стабильности и уверенности. Так, с 1 февраля 2024 года размер выплат **государственного материнского капитала** за первого ребёнка составляет 630 тыс. рублей, за второго — 833 тыс. рублей. Пособия также можно получить при постановке на учёт во время беременности, при декретном отпуске и в ряде других ситуаций.

**Конкретные индивидуальные рекомендации**, составленные исходя из вашей жизненной ситуации, вы можете получить, пройдя **анонимное анкетирование**, разработанное экспертами Минздрава РФ и Агентством стратегических инициатив.

Чтобы пройти анонимное анкетирование и узнать, какие федеральные и региональные государственные меры поддержки доступны именно вам, перейдите на [сайт](https://spnavigator.ru/document/clck.ru/33nJvh).

**Опасно ли прерывание беременности с медицинской точки зрения?**

Во время приёма акушера-гинеколога независимо от причины вашего обращения доктор задаёт вопрос о том, были ли у вас аборты. Эта информация позволяет определить, есть ли у вас **повышенный риск** некоторых заболеваний, а также предложить меры их предупреждения.

Прерывание беременности — **стресс для организма**. После зачатия все органы начинают плавную перестройку. Однако если женщина принимает таблетки для аборта или ей выполняют процедуру вакуум-аспирации (удаление эмбриона с помощью специального прибора, работающего по принципу шприца), **программа изменений нарушается**. Особенно ярко это отражается на **уровне гормонов** и **состоянии половой системы**.

Если вы решили сохранить беременность, изучите памятку [«Ранние сроки беременности»](https://praesens.ru/files/2020/Smart_p/rsb.PDF).

Если же вы твёрдо решили прервать беременность, ознакомьтесь с памяткой [«Искусственное прерывание беременности (аборт)»](https://liy.ru/P.ABORT.24).

Поскольку задача акушеров-гинекологов — сохранить ваше здоровье, они также стараются уделить внимание обсуждению вопросов контрацепции. Именно **защита от нежеланной беременности** — один из важнейших способов не допустить аборт, а значит, и проблемы со стороны репродуктивной системы.

Для предупреждения нежеланного зачатия существуют разные методы контрацепции. При выборе средства необходимо учитывать его эффективность. К лидерам относят гормональные препараты и внутриматочные системы (спирали). Гормональные методы включают чисто прогестиновые оральные контрацептивы, пластыри, спирали с левоноргестрелом и комбинированные оральные контрацептивы (КОК). В отношении последних важно понимать, что раньше они действительно могли чаще вызвать побочные эффекты. Однако наука развивается, и самые современные КОК (например, с эстетролом) более безопасны. К тому же при отмене КОК с эстетролом способность к зачатию восстанавливается уже в следующем цикле.

Существующие методы искусственного завершения беременности, несмотря на все достижения современной медицины, могут вызывать осложнения.

В некоторых ситуациях особенно важно участие врача при выборе метода предупреждения нежеланной беременности, например при наличии заболеваний, поскольку КОК могут обладать различными неконтрацептивными эффектами. Например, такое распространённое заболевание репродуктивной системы, как эндометриоз. Прерывание беременности у женщин с этим патологическим состоянием **повышает риск осложнений**. Большую угрозу представляет посттравматический синдром. Именно поэтому при эндометриозе после аборта необходима **тщательная** и **эффективная реабилитация**. КОК, включающие этинилэстрадиол и диеногест, не только оказывают противозачаточное действие, но и могут способствовать уменьшению тяжести симптомов: цикл становится более регулярным, реже наблюдаются болезненные менструации, уменьшается интенсивность и продолжительность кровотечения, в результате чего снижается риск железодефицитной анемии.

Любая контрацепция, в том числе таблетированная, гораздо лучше аборта.



Жизнь никогда не поддаётся нашему контролю на 100%, и незапланированная беременность может **застать врасплох**. В то же время вместе с ней появляется уникальная возможность раскрыть свои лучшие качества, обрести новые ресурсы и перейти на **совершенно новый этап своей жизни**, проявить силу, принять самостоятельное, осмысленное и **независимое ни от кого решение**.