



О полезном влиянии беременности на организм женщины

Беременность часто рассматривают исключительно как серьезную нагрузку на организм женщины. И это действительно так: вынашивание ребенка требует мобилизации практически всех систем организма. Однако современная наука показывает, что некоторые изменения, происходящие во время беременности и после родов, могут иметь долгосрочные положительные эффекты для здоровья женщины.

Важно сразу отметить: беременность нельзя рассматривать как способ профилактики заболеваний. Она не является «лечением» и не гарантирует защиту от болезней. Тем не менее ряд доказанных преимуществ существует, и о них стоит говорить честно и без мифов.

Беременность снижает риск некоторых видов рака

Это одно из наиболее хорошо изученных преимуществ.

Рак яичников

Многочисленные крупные исследования показывают, что беременность связана со снижением риска рака яичников. Наиболее выраженный защитный эффект наблюдается после первых трех беременностей.

Предполагается, что механизм связан с временным прекращением овуляции и гормональными изменениями, происходящими на ранних сроках беременности.

Рак молочной железы

Связь здесь более сложная.

В долгосрочной перспективе ранние первые роды и наличие нескольких беременностей связаны со снижением риска рака молочной железы. Считается, что во время беременности клетки молочной железы проходят окончательное созревание, что делает их менее восприимчивыми к злокачественным изменениям.

Однако важно понимать нюанс: в первые годы после родов риск рака молочной железы может временно незначительно повышаться, а защитный эффект становится заметен спустя годы. Именно поэтому упрощенная формулировка «беременность защищает от рака груди» не совсем точна.

Грудное вскармливание усиливает положительный эффект

Хотя это уже период после беременности, его невозможно отделить от темы материнского здоровья.

У женщин, которые кормят грудью, наблюдается более низкий риск:



- рака молочной железы;
- рака яичников;
- артериальной гипертензии;
- сахарного диабета 2 типа.

Защитный эффект имеет накопительный характер: чем дольше суммарная продолжительность грудного вскармливания за жизнь женщины, тем сильнее потенциальная польза.

Организм получает своеобразную «передышку» от циклических гормональных колебаний

Во время беременности и лактации прекращаются овуляции и менструальные циклы. Это приводит к уменьшению общего количества овуляций за жизнь женщины. Именно этот механизм считается одной из причин снижения риска рака яичников и, вероятно, некоторых других гормонозависимых заболеваний.

Более быстрое восстановление матки после родов

Сразу после рождения ребенка активируется выработка окситоцина – гормона, который заставляет матку сокращаться.

Особенно выражен этот эффект во время грудного вскармливания. В результате:

- матка быстрее возвращается к добеременному размеру;
- уменьшается послеродовое кровотечение;
- снижается риск некоторых послеродовых осложнений.

Некоторые женщины отмечают улучшение симптомов эндометриоза

С точки зрения доказательной медицины беременность не лечит эндометриоз. Однако во время беременности отсутствуют менструации и происходят существенные гормональные изменения, поэтому у многих пациенток временно уменьшаются:

- тазовые боли;
- болезненные менструации;
- симптомы, связанные с эндометриоидными очагами.

После восстановления менструального цикла симптомы могут вернуться, поэтому говорить об излечении нельзя.

Снижение риска миомы матки

Некоторые исследования показывают, что у рожавших женщин риск развития миомы матки несколько ниже, чем у нерожавших.



то связано с изменениями структуры матки и гормонального фона во время беременности. Однако влияние не настолько выражено и изучено хуже, чем связь беременности с риском рака яичников или молочной железы.

Беременность действительно имеет ряд долгосрочных преимуществ для женского организма. Наиболее убедительно доказаны:

- снижение риска рака яичников;
- снижение риска рака молочной железы в долгосрочной перспективе;
- положительное влияние грудного вскармливания на здоровье матери;
- уменьшение послеродовой кровопотери благодаря действию окситоцина;
- временное облегчение симптомов некоторых гинекологических заболеваний, например эндометриоза.

Беременность – не лекарство и не инструмент профилактики болезней. Но если беременность наступает и протекает благополучно, некоторые изменения, которые она запускает в организме женщины, могут оказывать положительное влияние на здоровье спустя годы и даже десятилетия.