



СТРЕСС ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОЛ РЕБЕНКА

Журабекова М.Ж.

Студентка Санкт-Петербургского Государственного
Педиатрического Медицинского Университета
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17589858>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 05-noyabr 2025 yil

Ma'qullandi: 08-noyabr 2025 yil

Nashr qilindi: 12-noyabr 2025 yil

KEY WORDS

*беременность, гормон кортизол
, зачатие, пол ребенка, стресс.*

ABSTRACT

Решив забеременеть, многие из нас не знают, как правильно подготовиться к этому, а забеременев – как правильно себя вести в этот период: чем питаться; сколько часов бодрствовать, а сколько отдыхать; когда отправляться на первый прием к врачу и что нужно для того, чтобы встать на учет в женской консультации. Мы не представляем, как в этот период изменимся мы и наша жизнь, и как, месяц за месяцем, в нас будет развиваться и расти будущий ребенок. Состояние неизвестности нас пугает, а количество вопросов растет день ото дня.

Цель исследования. Целью настоящего исследования является сравнительное изучение уровня основного стрессреализующего гормона – кортизола в крови женщин с нормально протекающей беременностью и переносящих хронический стресс в начале и в конце беременности с максимально возможным идентичным осуществлением у них всех процедур. Так как высокие концентрации гормона стресса в организме женщины перед зачатием связаны с увеличением вероятности рождения девочки. Кортизол – стероидный гормон, задача которого – повышать уровень глюкозы в крови при стрессовых ситуациях.

Беременность – стрессовый период. Этот стресс может иметь разную природу. Например, женщины, которые собираются стать матерями, сталкиваются со страхами за свое здоровье и здоровье будущего ребенка.

Кортизол (гидрокортизон) – это природный стероидный гормон, вырабатываемый в организме человека наружным слоем надпочечников. Он оказывает очень большое влияние на обмен веществ, а еще его часто называют гормоном стресса – в стрессовых ситуациях его концентрация возрастает. Тем не менее следует знать, что повышение гормона, как и его снижение, может являться следствием различных заболеваний, в том числе злокачественных. Поэтому давайте разберемся, почему так важен кортизол для организма и что делать при его повышении. Кортизол, или гидрокортизон, – главный представитель глюкокортикостероидов, вырабатываемый в фасцикулярной коре надпочечников. Кортизол является гормоном стресса, который выделяется в больших количествах в стрессовых ситуациях. В свою очередь это

вызывает повышение уровня глюкозы в крови, потому как в таких условиях организму требуется больше энергии. Кортизол усиливает действие адреналина и норадреналина (других гормонов стресса), благодаря чему организм лучше справляется с так называемыми стрессорами

Введение. Исследование процесса зачатия встречает массу трудностей. Это процесс очень интимный, очень значимый как для его участников, так и для их ближайшего окружения. Биопсихосоциальный подход позволяет всесторонне рассмотреть проблемы, связанные с зачатием, вскрыть многие бессознательные механизмы этого процесса, понять причины его особенностей в том или ином частном случае. С биологической точки зрения успешность зачатия, течения беременности и родов во многом связана с состоянием психического и физического здоровья потенциальных родителей на момент зачатия. Безусловно, имеют значение и наличие или отсутствие у них болезней, наследственный фактор. Большую роль играют материальное благосостояние семьи, особенности работы или учебы, социально-бытовые условия и т. п. И психосоциальным и биологическим фактором одновременно является возраст родителей. Исследования последних лет показали, что у 28,6 % женщин возрастной группы 36 лет и старше беременность служит причиной ухудшения состояния здоровья, а у женщин 21–25 лет это наблюдается почти в четыре раза реже (Безрукова О. Н., 2007). Особенности зачатия и его последствий могут быть связаны с тем, планировалось ли оно или произошло случайно, схожи ли эмоциональные реакции женщины и мужчины на возникшую беременность.

Влияние стресса на беременную женщину и плод. Стресс — совокупность реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов (физических или психологических), а также соответствующее состояние нервной системы организма. Различают позитивный (или эустресс) и токсический (негативный) типы стресса. При стрессе происходит активация симпатической нервной системы, выброс адреналина, норадреналина и глюкокортикоидных гормонов. Организм мобилизуется, возрастает частота сердечных сокращений, дыхания, максимум энергии уходит в конечности. Все для того, чтобы драться или бежать.

Если говорить о беременных, то даже эустресс не желателен. Он может присутствовать, но только в легкой форме, например, во время участия в свадьбе близкого родственника. В обычном состоянии силы организма под воздействием положительного стресса мобилизуются, а во время беременности природой заложено, чтобы ресурсы шли на развитие плода. Организм настроен так, чтобы как можно меньше волноваться, и способы защиты от волнения есть в каждом триместре. Стресс приводит к усилению выработки кортизола (гормона стресса). Известно, что этот гормон может проникать через плаценту и влиять на развитие плода. Высокие концентрации кортизола в волосах беременных женщин ранее связывали с преждевременными родами, осложнениями при родах, послеродовой депрессией. Предполагается влияние гормона на развитие нервной системы ребенка.

Ранее ученые уже высказывали мнение, что существует связь между уровнем кортизола в организме матери и полом будущего ребенка. Несколько исследований продемонстрировали, что у беременных с высокими показателями уровня кортизола в слюне, наблюдающимися на третьем месяце беременности, чаще рождаются девочки. В

то же время, другое исследование показало, что у женщин с высоким – перед зачатием – уровнем кортизола в слюне чаще рождаются мальчики. Однако научных работ, которые касаются материнского стресса перед зачатием, очень мало. Ряд исследований также показывал, что в периоды, когда все население подвергается стрессовым воздействиям (землетрясения, атаки террористов и другие), мальчиков рождается меньше.

Способы защиты от стресса у беременных женщин. В первые три месяца ожидания ребенка в организме женщины вырабатывается большое количество прогестерона. Одна из его функций создать комфортные условия для прикрепления и развития плодного яйца. Но у прогестерона есть еще и воздействие на нервную систему: женщина становится более спокойной, несколько апатичной и сонливой. Она меньше отвлекается на внешние воздействия, больше смотрит «вглубь» себя. Хронические стрессы в этот период могут привести к самопроизвольному выкидышу или неправильному развитию плода.

2 триместр. В это время плацента вырабатывает фермент *11 β -Гидроксилазу*. Он блокирует переход материнских глюкокортикоидов через плаценту к плоду. Т.е. защищает будущего малыша от гормонов стресса, которые вырабатываются в организме будущей матери. Но, к сожалению, блокируют не на 100%. Если переживания длительные или хронические, то гормоны стресса матери переходят к плоду. Причем негативные процессы скажутся не только на метаболических процессах будущего малыша, но и на развитии его мозга.

3 триместр. В 3 триместре также работает фермент *11 β Гидроксилаза*, который защищает будущего малыша. Кроме того, в это время происходит активация подкорковых структур головного мозга будущей матери. Женщина сосредотачивается на внутреннем состоянии, а не на внешних (часто стрессовых) факторах. У нее начинает хорошо работать интуиция. Повышенный уровень стресса у матери может способствовать изменению созревания мозга у плода, а также привести к преждевременным родам или рождению ребенка с низкой массой тела.

Метод исследования. В новом исследовании приняли участие 108 женщин. Ученые оценили уровень стресса у каждой из них до зачатия и на первых неделях беременности. Участницы прошли различные психологические тесты, у них определили содержание кортизола в их волосах. Этот метод позволяет оценить уровень стресса в течение последних трех месяцев. За беременными женщинами наблюдали вплоть до родов. Высокий уровень стресса перед зачатием был связан с увеличением вероятности рождения девочки в два раза. У женщин, которые родили дочерей, концентрация кортизола до зачатия и на первых неделях беременности был почти в два раза выше, чем у тех, кто родил мальчиков.

Список литературы:

1. И.В. Добряков “Перинатальная психология” 2010 год.