

БЕРЕМЕННОСТЬ

Чек-лист: что сделать до зачатия

Универсальный чек-лист для пар, которые готовятся к беременности.
Распечатайте или отмечайте в браузере.

За 3–6 месяцев до зачатия

Оба партнёра

ЧЕК-ЛИСТ

Оба партнёра

- Визит к терапевту, обсуждение хронических болезней
- Инфекционный скрининг (ВИЧ, гепатиты, сифилис)
- Отказ от курения, минимизация алкоголя
- Пересмотр принимаемых лекарств с врачом
- Приведение веса к здоровому диапазону



Женщина

ЧЕК-ЛИСТ

Женщина

- Визит к гинекологу, осмотр, мазки, УЗИ
- Анализы: ОАК, ОАМ, биохимия, ТТГ, ферритин, витамин D
- TORCH-панель (краснуха, токсо, CMV, герпес)
- Прививки, если нет иммунитета (MMR, ветрянка)
- Начало приёма [фолиевой кислоты](/analizy/folievaya-kislota/)
- Санация зубов у стоматолога

Мужчина

ЧЕК-ЛИСТ

Мужчина

- Визит к урологу или андрологу
- Спермограмма при необходимости



За 1 месяц до зачатия

ЧЕК-ЛИСТ

За 1 месяц до зачатия

- Все прививки сделаны минимум за 28 дней
- Фолиевая кислота принимается регулярно
- Хронические очаги инфекции пролечены
- Физические тренировки в умеренном режиме
- Сон 7–9 часов в сутки

Психологическая подготовка

ЧЕК-ЛИСТ

Психологическая подготовка

- Разговор с партнёром об ожиданиях и готовности
- Финансовая подготовка
- Обсуждение поддержки семьи



Куда идти с вопросами

- Гинеколог – базовое наблюдение
- Репродуктолог – при длительных трудностях
- Психолог – при высокой тревоге перед беременностью

К какому врачу на этапе планирования

- **Акушер-гинеколог** – ведёт беременность на всех этапах, определяет сроки анализов и скринингов.
- **Женская консультация** – плановое наблюдение по ОМС.
- **Терапевт при беременности** – оценивает хронические заболевания и совместимость препаратов.

Что не стоит делать без врача

- Отменять назначенные препараты и витамины.
- Пить «для профилактики» БАДы и травы – часть из них противопоказана при беременности.
- Делать УЗИ «на память» чаще плановых сроков.

Дисклеймер

Рекомендации при беременности индивидуальны. Персональный план ведения составляет ваш акушер-гинеколог. Страница справочный ориентир.



Распечатано с сайта gotovkvrachu.ru

