

Чек-лист для приёма гинеколога

ЧЕК-ЛИСТ

За неделю до приёма

Подготовиться и собрать документы

- Посчитать день цикла – лучший период 7–10 день от первого дня менструации
- Собрать прошлые мазки, ПАП-тесты, результаты ВПЧ
- Собрать результаты УЗИ малого таза
- Подготовить данные о регулярности цикла за 3–6 месяцев
- Уточнить дату последней менструации



ЧЕК-ЛИСТ

За 1–2 дня до приёма

Исключить всё, что меняет картину

- Исключить половые контакты
- Не делать спринцевания
- Не использовать вагинальные свечи, кремы, таблетки
- Не применять ароматизированное мыло и интимные гели
- Уточнить у врача, нужно ли отменять другие препараты



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

Обычная гигиена — никаких «сюрпризов»

- Душ с обычным мылом, без парфюмерии
- Не мочиться за 2–3 часа (на случай сдачи мочи)
- Одежда, которую легко снять снизу
- Взять пелёнку (одноразовую или обычную)
- Носочки для осмотра
- Влажные салфетки на всякий случай
- Прокладку, если возможны небольшие выделения после взятия мазков



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Чтобы ничего не забыть

- Перечитать записи и назначения
- Записать в календарь даты повторных визитов и анализов
- Сохранить результаты УЗИ и заключения врача
- Начать приём назначенных препаратов по схеме
- Продолжить отмечать цикл

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Обменная карта (для беременных)
- Медицинская карта или выписки
- Прошлые мазки, ПАП-тесты, результаты ВПЧ
- УЗИ малого таза за последний год
- Результаты анализов на инфекции
- Список лекарств и контрацептивов
- Даты последних менструаций за 3–6 месяцев
- Ручка и блокнот или заметки в телефоне

Как пользоваться чек-листом



Распечатайте страницу или сохраните в телефон перед визитом. В день приёма пройдитесь по пунктам и отметьте, что готово. Если чего-то не хватает — это не повод отменять визит, но лучше сказать об этом в начале приёма, чтобы сэкономить время врача.

Что ещё полезно на приёме гинекологу

- Подготовка: что сделать до визита — развёрнутая инструкция.
- Какие анализы могут назначить — чтобы не удивляться направлениям.
- 10–15 вопросов, которые стоит задать — для тех, кто боится забыть главное.

Дисклеймер

Чек-лист справочный: точные требования могут отличаться в разных клиниках. Финальный список — за вашим врачом.

