

Чек-лист для приёма репродуктолога

ЧЕК-ЛИСТ

За 1–2 месяца до приёма

Оптимизировать образ жизни

- Бросить или сократить курение (оба)
- Минимизировать алкоголь (оба)
- Женщине – начать приём [фолиевой кислоты](/analizy/folievaya-kislota/)
- Мужчине – исключить бани, сауны, горячие ванны
- Стремиться к нормальному весу (оба)
- Начать отслеживать менструальный цикл



ЧЕК-ЛИСТ

За 2 недели до приёма

Сдать спермограмму (мужчина)

- Соблюдать воздержание 3–5 дней перед сдачей
- За 7 дней – не ходить в баню
- Не пить много алкоголя за неделю
- Собрать материал в стерильный контейнер
- Доставить в лабораторию в течение 40–60 минут
- Получить результат перед визитом



ЧЕК-ЛИСТ

За неделю до приёма

Собрать документы обоим

- Все прошлые гинекологические заключения (женщина)
- УЗИ малого таза, ГСГ, лапароскопии (женщина)
- Гормональные анализы в динамике (женщина)
- Заключения андролога/уролога (мужчина)
- Спермограммы предыдущих лет (мужчина)
- Анализы на инфекции (оба)
- Выписки после операций (оба)



ЧЕК-ЛИСТ

За 1 день до приёма

Обсудить с партнёром и подготовиться

- Записать историю пары: сколько лет вместе, сколько пытаемся
- Перечислить все предыдущие беременности и их исход
- Составить список лекарств обоих партнёров
- Записать 5–7 главных вопросов
- Обсудить с партнёром ваши общие ожидания
- Подтвердить запись в клинике
- Оба взять отгул на день приёма



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

Идти вместе

- Обязательно приходить обоим партнёрам
- Взять все документы
- Женщине – паспорт, полис, СНИЛС
- Мужчине – паспорт, полис, СНИЛС
- Удобная одежда для гинекологического осмотра (женщина)
- Не есть много на завтрак – возможно УЗИ
- Прийти за 15 минут до приёма



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Обсудить и начать план

- Обсудить с партнёром впечатления от визита
- Перечитать назначения и запланировать обследования
- Записать в календарь даты анализов и повторных УЗИ
- Начать приём назначенных препаратов/витаминов
- Подготовить документы для квоты ОМС (если актуально)
- При необходимости – поискать психолога для пары

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой (оба)

- Паспорта обоих партнёров
- Полисы ОМС обоих
- СНИЛСы обоих
- Свидетельство о браке (если есть)
- Медицинские карты
- Все гинекологические заключения (женщина)
- УЗИ малого таза, маммография, результаты мазков (женщина)
- Гормональные анализы в динамике (женщина)
- Спермограммы (мужчина)
- Заключения уролога/андролога (мужчина)
- Анализы на инфекции (оба): ВИЧ, сифилис, гепатиты
- Заключения по хроническим заболеваниям
- Выписки после операций
- Список препаратов обоих



Ручка и блокнот

Как пользоваться чек-листом

Распечатайте страницу или сохраните в телефон перед визитом. В день приёма пройдите 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 репродуктологу

- 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.

