

Чек-лист

«Однажды — мама»

Проверь, правильно ли ты готовишься к беременности

Планирование беременности — это не просто «пить фолиевую кислоту» и «отменить контрацепцию». Это возможность позаботиться о себе и будущем малыше заранее — спокойно, грамотно и с удовольствием.

☒ Пройди по списку и отметь, что уже сделано, а над чем стоит подумать.

1. Обследования и анализы

- ☐ Антитела IgG к кори, краснухе, ветряной оспе
- ☐ Анализы на ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С
- ☐ Общий анализ крови
- ☐ Группа крови и резус-фактор
- ☐ ТТГ и антитела к ТПО
- ☐ Ферритин
- ☐ Глюкоза натощак
- ☐ Общий анализ мочи



Проверить резус-фактор партнёра, если у тебя Rh«-»



@dr.atamanuyk

TAMILA ATAMANUYK



@dr_atamanuyk

Чек-лист «Однажды — мама»

Мазки:

- ☐ Жидкостная цитология шейки матки + ВПЧ-тест (с 30 лет)
- ☐ ПЦР-мазок на ИППП (*Chlamydia trachomatis*, *Mycoplasma genitalium*, *Neisseria gonorrhoeae*, *Trichomonas vaginalis*)

Инструментальные исследования:

- ☐ Флюорография
- ☐ УЗИ малого таза (6–11 день цикла)
- ☐ УЗИ молочных желез / маммография (по возрасту)
- ☐ ЭКГ

Консультации специалистов:

- ☐ Терапевт
- ☐ Стоматолог
- ☐ Генетик (по показаниям)



Важно:

Правильно сдавай мазок на цитологию — не ранее чем через 48 часов после секса, кольпоскопии, без свечей и спринцеваний.



2. Витамины и микроэлементы:

- ☐ Фолиевая кислота (400–800 мкг/сутки)
- ☐ Йод (200 мкг/сутки)
- ☐ Витамин D (2000 МЕ/сутки)
- ☐ Препараты железа (по показаниям)

3. Образ жизни

- ☐ Спишь не менее 7,5 часов, ложишься до 23:00
- ☐ Делаешь перерывы от экрана каждые 1,5 часа
- ☐ Ешь разнообразно: белок, злаки, овощи, рыба 2–3 раза в неделю
- ☐ Снижаешь потребление соли и кофеина (не более 2–3 чашек в день)
- ☐ Физическая активность — минимум 150 минут в неделю
- ☐ Отказ от алкоголя и курения
- ☐ Оптимальный ритм половой жизни — 2–3 раза в неделю



4. Подготовка партнёра

- ☐ Контролирует массу тела
- ☐ Избегает перегрева (баня, сиденья с подогревом, ноутбук на коленях)
- ☐ Использует только стеклянные контейнеры для пищи
- ☐ Отказался от вредных привычек

5. Вакцинация

- ☐ Прививочный сертификат на руках
- ☐ Знаешь, какие прививки нужны тебе до наступления беременности



Важно помнить:

Живые вакцины нельзя во время беременности

Случайная вакцинация — не повод для прерывания беременности

После неживых вакцин зачатие можно планировать сразу

После живых — нужно подождать 1–2 месяца (по инструкции)



6. Генетические тесты

- ☐ Знаешь о генетических тестах, благодаря которым можно снизить риск передачи тяжёлого наследственного заболевания у потомства



Если у тебя 80–100% галочек — ты на верном пути!

Если меньше — не переживай. Это не гонка и не экзамен.

Просто начни с одного шага — и постепенно ты соберёшь весь пазл.

Анализы можно сдать в одной из нескольких сетевых лабораторий на выбор.

Оформить заказ удобно через приложение **Hello, Doc!** — просто скачай его, и в корзине уже будут готовые наборы:

Скачать пакет
без мазков

(Кликабельно)

Скачать пакет
с мазками

(Кликабельно)



Чек-лист «Однажды — мама»



Ты молодец, что так внимательно подходишь к планированию!

Необязательно знать всё — для этого есть я.

Если нужна поддержка, разбор анализов или чёткий план действий — я рядом.

Запишись на онлайн-консультацию в приложении **«ЯПомогу»** — и пойдём дальше вместе.

Записаться на онлайн-консультацию
можно здесь
(кликабельно)

Скачать приложение
ЯПомогу



@dr.atamanuyk

TAMILA ATAMANUYK



@dr_atamanuyk