



ООО «Клинический институт репродуктивной медицины» Лицензия
№ЛО-66-01-005600 от 21.09.2018

620014, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Бориса Ельцина, д.3, оф.503, тел 8 800 550 54 85,

8 (343) 247-8-247, регистратура reg@kirm.clinic, сайт <https://kirm.pf/>

**Список анализов при планировании беременности
(согласно протоколу МАРС «Преграavidарная подготовка. Клинический протокол»
Версия 3.1., 2024 год,
клиническим рекомендациям «Нормальная беременность» 2023 г.)**

Для женщины:

№ п/п	Вид анализа	Срок годности анализа
1	Анализ крови на группу и резус фактор	однократно
2	Общий анализ крови	3 месяца
3	Биохимический анализ крови: общий белок, креатинин, мочеви́на, общий билирубин, билирубин прямой, билирубин непря́мой, АЛТ, АСТ, глюкоза крови	3 месяца
4	Исследование уровня антител классов М и G (IgM, JgG) к ВИЧ ½ и антигена p24, определение антител к поверхностному антигену (HbsAg) вируса гепатита В, определение суммарных антител классов М и G(anti – HCV IgM, anti – HCV JgG) к вирусу гепатита С, определение антител к бледной трепонеме (сифилис) в крови	6 месяцев
5	Антитела к вирусу краснухи IgG, антитела к вирусу краснухи IgM	однократно
6	Анализ крови на гормоны: ТТГ, АТ-ТПО	6 месяцев
7	Анализ крови: ферритин, 25 ОН (Д)	6 месяцев
8	Общий анализ мочи	3 месяца
9	Мазок на флору (микроскопическое исследование отделяемого из урогенитального тракта: цервикальный канал+влагалище)	3 месяца
10	Молекулярная диагностика методом ПЦР соскоба из цервикального канала на ДНК папилломавирусов высокого канцерогенного риска (16,18, 31,33,35,39,45,51,52,56,58,59,66,68) после 30 лет, 1 раз в 5 лет (по показаниям)	1 раз в 5 лет
11	Цитологическое исследование соскобов шейки матки и цервикального канала с описанием по терминологической системе Бетесда (The Bethesda System – TBS) — онкоцитология	1 год
12	Молекулярная диагностика методом ПЦР соскоба из цервикального канала на Neisseria gonorrhoeae, Trichomonas vaginalis, Chlamydia trachomatis, Mycoplasma genitalium)	6 месяцев
13	УЗИ молочных желез 5-12 д.м.ц (до 39 лет) Маммография (по месту жительства) (после 40 лет и старше)	1 год
14	Консультация терапевта	1 год
15	Флюорография (по месту жительства)	1 год

Для мужчины:

1	Анализ крови на группу и резус фактор (при отрицательном резус факторе у женщины)	однократно
2.	Исследование уровня антител классов М и G (IgM, JgG) к ВИЧ ½ и антигена p24, определение антител к поверхностному антигену (HbsAg) вируса гепатита В, определение суммарных антител классов М и G(anti – HCV IgM, anti – HCV JgG) к вирусу гепатита С, определение антител к бледной трепонеме (сифилис) в крови	6 месяцев
3	Консультация уролога (по показаниям: возраст старше 40 лет, при заболеваниях репродуктивной системы (в настоящее время или ранее), при наличии вредных условий труда (в настоящее время или ранее))	6 месяцев

Важно готовиться у беременности! Своевременная и правильно проведенная подготовка значительно снижает риски неблагоприятного течения беременности, облегчает течение беременности и, конечно же, влияет на здоровье и умственные способности будущего ребёнка.

1. Начните с изменения образа жизни семьи:

- нормализуйте режим сна - бодрствования (старайтесь засыпать до 23.00, сон не менее 7-8 часов)
- откажитесь от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ)
- питайтесь сбалансированно и разнообразно, ежедневно включайте в рацион овощи и фрукты
- поддерживайте достаточную физическую активность (для людей с нормальным индексом массы тела ($18,5-24,9 \text{ кг/м}^2$) общая продолжительность аэробных упражнений умеренной интенсивности должна быть не менее 150 мин/нед, высокой — не менее 75 мин/нед)

2. Пройдите обследование, которое рекомендовал врач гинеколог

3. Запишите партнера к урологу, если возраст партнёра старше 40 лет, ранее он перенёс ИППП (а тем более болеет сейчас!), занят на работах с вредными и/или опасными условиями труда (например, различные виды промышленности, контакт с токсическими веществами)

4. Если вы не были привиты и не болели краснухой и корью, то следует провести вакцинацию от этих инфекционных заболеваний. Необходимо также наличие прививок от вирусного гепатита В, дифтерии и столбняка (давностью не более 10 лет назад)

5. Каким должен быть период между рождением ребёнка и последующей беременностью?

Желательно, чтобы он составлял не менее 2 лет (у женщин старше 35 лет допускают 12 мес), более короткий временной промежуток ассоциирован с повышенными рисками неблагоприятных исходов беременности из-за увеличения нагрузки на организм матери и неполного восстановления после рождения предыдущего ребёнка.

6. Не нужно покупать в аптеке различные «витамины для беременных» и пищевые добавки (БАД)— далеко не все они полезны и безопасны. Не стоит ориентироваться на рекламу или советы на интернет-форумах: потребности в минералах и витаминах могут быть разными. Подобрать по-настоящему эффективный препарат может только врач

С заботой о вашем здоровье

Коллектив ООО «КИРМ»



Клинический институт
репродуктивной
медицины