ПІДГОТОВКА

Підготовка до вагітності: які обстеження пройти парі до зачаття

1 вересня 2026 р. · 7 хв читання

Повний чекліст підготовки до вагітності для жінки і чоловіка: аналізи, УЗД, вакцинація, фолієва кислота. За скільки місяців починати і що справді важливо.

Більшість жінок звертається до лікаря вже з двома смужками на тесті. Це нормально й безпечно — але значно розумніше прийти на кілька місяців раніше. Причина проста: найважливіші процеси формування дитини — закладання нервової трубки, серця, кінцівок — відбуваються в перші 8 тижнів, часто до того, як жінка дізналася про вагітність. Впливати на них можна лише до зачаття.

Ця планова підготовка називається прегравідарною. Вона не про «здати сто аналізів на всяк випадок», а про кілька конкретних кроків із доведеною користю.

За скільки часу починати

Оптимально — за 3 місяці до планованого зачаття. Цей термін не випадковий:

- фолієва кислота досягає потрібної концентрації в тканинах приблизно за 4–12 тижнів
- цикл дозрівання сперматозоїдів триває близько 72–74 днів, тому будь-які зміни способу життя чоловіка відображаються на спермограмі лише через 2,5–3 місяці
- за цей час можна виявити й пролікувати дефіцит заліза, порушення функції щитоподібної залози чи інфекцію, які інакше «вилізли» б уже під час вагітності
- вакцинація проти краснухи, якщо вона потрібна, вимагає паузи перед зачаттям.

Якщо ви плануєте вагітність після 35 років або вже маєте діагностовані гінекологічні проблеми, звертайтеся раніше — за 6 місяців.

Крок 1. Візит до гінеколога

Основа всієї підготовки — розмова й огляд. Лікар з'ясовує:

- регулярність і характер циклу — це найдешевший «індикатор» стану гормональної системи
- перебіг попередніх вагітностей, пологів, викиднів, замерлих вагітностей
- перенесені операції, особливо на органах малого таза
- хронічні хвороби та препарати, які ви приймаєте постійно (частину з них потрібно замінити до зачаття)
- спадкові хвороби в родині обох партнерів.

Далі — гінекологічний огляд, ПАП-тест (цитологія шийки матки, якщо його не робили останні 1–3 роки), мазок на флору, ПЦР на інфекції, що передаються статевим шляхом. І УЗД органів малого таза — воно показує стан яєчників, товщину й структуру ендометрія, наявність міом, поліпів, кіст.

Записатися на консультацію можна в розділі гінекологія або в межах програми планування вагітності.

Крок 2. Аналізи для жінки

Базовий обсяг, який має сенс майже для всіх:

Кров, загальний стан

- загальний аналіз крові з формулою
- ферритин — головний показник запасів заліза в організмі. Латентний дефіцит заліза при нормальному гемоглобіні — дуже поширена ситуація, і саме він потім перетворюється на анемію вагітних
- глюкоза натощак, за показаннями — глікований гемоглобін

- група крові та резус-фактор обох партнерів. При резус-негативній жінці й резус-позитивному чоловікові важливо знати про це заздалегідь
- біохімія та коагулограма — за показаннями.

Гормони

- ТТГ — обов'язково. Приховане порушення функції щитоподібної залози впливає і на здатність завагітніти, і на розвиток нервової системи дитини. Це один з тих аналізів, які реально змінюють результат
- за наявності скарг чи порушень циклу — пролактин, ФСГ, ЛГ, естрадіол, АМГ, тестостерон, ДГЕА-С
- вітамін D (25-OH) — дефіцит поширений у нашій широті, особливо в осінньо-зимовий період.

Інфекції

- ВІЛ, гепатити B і C, сифіліс — для обох партнерів
- gG до краснухи — ключовий аналіз. Якщо антитіл немає, потрібно вакцинуватися до вагітності й зачекати щонайменше місяць. Краснуха під час вагітності — одна з найнебезпечніших інфекцій для плода
- gG/IgM до токсоплазми та цитомегаловірусу — інтерпретувати ці результати варто лише з лікарем, вони часто стають причиною зайвої паніки.

Здати весь комплекс можна в межах лабораторної діагностики — це зручніше, ніж збирати аналізи по різних лабораторіях із різними референсними значеннями.

Крок 3. Обстеження чоловіка

Тут головна помилка — вважати, що підготовка стосується лише жінки. Чоловічий фактор присутній приблизно в половині випадків подружнього безпліддя, часто в комбінації з жіночим.

Мінімум для чоловіка:

- аналізи на ВІЛ, гепатити B і C, сифіліс
- спермограма — якщо є будь-які сумніви, перенесені інфекції, операції, варикоцеле, або якщо парі понад 35 і час має значення
- консультація андролога при відхиленнях у спермограмі чи наявних скаргах.

Зміни способу життя для чоловіка мають не менше значення, ніж для жінки, і дають результат через 2–3 місяці: відмова від нікотину, обмеження алкоголю, нормалізація ваги, відмова від гарячих ванн і сауни, а найголовніше — категорична відмова від анаболічних стероїдів, які здатні повністю пригнітити власне вироблення сперматозоїдів.

Крок 4. Вітаміни: що справді потрібно

Індустрія добавок пропонує десятки «комплексів для майбутніх мам». Доведену користь має короткий список.

Фолієва кислота — обов'язково. 400 мкг (0,4 мг) на добу, починаючи щонайменше за 1 місяць, оптимально за 3 місяці до зачаття, і далі протягом першого триместру. Це знижує ризик дефектів нервової трубки. Жінкам, які вже мали вагітність із такою патологією, приймають цукрознижувальні препарати, страждають на епілепсію або мають виражене ожиріння, лікар може призначити суттєво вищу дозу — таке рішення ухвалюється індивідуально.

Йод. У регіоні з дефіцитом йоду (а Західна Україна саме такий) прийом препаратів йоду за призначенням лікаря знижує ризик порушень розвитку нервової системи дитини.

Вітамін D. Призначають за результатом аналізу, а не «усім однаково».

Залізо. Лише при підтвердженому дефіциті за ферритином — приймати його «профілактично» без показань не варто.

Усе інше — за показаннями. Полівітамінний комплекс не компенсує куріння, хронічний недосип чи нелікований гіпотиреоз.

Крок 5. Спосіб життя за 3 місяці

Речі, які звучать банально, але за впливом на результат перевершують більшість аналізів:

- Нікотин. Куріння знижує овариальний резерв, погіршує якість сперми і підвищує ризик викидня. Вейпи й нагрівачі тютюну не є безпечною альтернативою
- Алкоголь. Безпечної дози під час вагітності не встановлено, тому на етапі планування розумно припинити
- Вага. ІМТ у межах приблизно 18,5–25 підвищує шанси на зачаття і знижує ризик ускладнень. Причому і надмірна вага, і виражений дефіцит однаково шкідливі
- Фізична активність — помірна й регулярна: 30 хвилин ходьби або плавання щодня краще, ніж три виснажливі тренування на тиждень
- Сон — 7–8 годин. Хронічний недосип напряму впливає на гормональний фон
- Стоматолог. Пролікувати зуби до вагітності — просто, під час — складніше й нервовіше
- Ліки. Перегляньте з лікарем усе, що приймаєте постійно, включно з БАДами й «травами». Деякі препарати потрібно замінити на безпечніші аналоги завчасно.

Коли потрібна консультація генетика

Не всім, але в цих випадках варто:

- у родині є спадкові хвороби, вади розвитку, розумова відсталість нез'ясованої причини
- партнери є родичами
- в анамнезі — два і більше викидні, замерла вагітність, мертвонародження
- вік жінки понад 35 років
- попередня дитина має генетичну патологію

- ви хочете знати про гетерозиготне носійство — це тест, який показує, чи є ви й партнер безсимптомними носіями однієї й тієї ж рецесивної хвороби. Про такі стани люди зазвичай не знають, поки не народиться хвора дитина.

Детальніше про доступні тести — у розділі генетичної діагностики.

Скільки чекати вагітності після початку спроб

Здорова пара до 35 років зачинає впродовж року приблизно у 85% випадків. Тому загальне правило таке:

- до 35 років — звертайтеся до лікаря, якщо вагітності немає протягом 12 місяців регулярного статевого життя без контрацепції
- після 35 років — вже через 6 місяців
- одразу, не чекаючи, — якщо цикл нерегулярний або відсутній, були операції на органах малого таза чи яєчках, відомі проблеми зі спермограмою, дві й більше втрати вагітності, або жінці понад 40.

Головне — не «чекати ще трохи» роками. Час є самостійним фактором, і в репродуктивній медицині він працює не на вашу користь.

Часті питання

Чи потрібно робити перерву після скасування протизаплідних таблеток? Спеціальної перерви не потрібно — планувати можна з першого циклу після відміни. Тривалість відновлення регулярного циклу індивідуальна.

Чи можна пити фолієву кислоту без призначення? Дозу 400 мкг на добу вважають стандартною профілактичною. Але саме через те, що деяким жінкам потрібна значно вища доза, варто це обговорити з лікарем.

Ми обоє здорові, аналізи потрібні? Мінімальний набір — так. Найважливіші стани на етапі планування (латентний дефіцит заліза, порушення функції щитоподібної залози, відсутність імунітету до краснухи, безсимптомна інфекція) не мають жодних симптомів.

Скільки коштує підготовка до вагітності? Обсяг залежить від вашої історії, тому вартість формується індивідуально після консультації. Актуальні ціни на аналізи та прийоми — у відповідному розділі сайту.

Куди звертатися в Івано-Франківську? Комплексну підготовку пари — консультації, лабораторію, УЗД, генетику — можна пройти в одному місці в клініці «Екстрамед». Записатися на прийом: розділ контакти.

Стаття має інформаційний характер і не замінює консультацію лікаря. Обсяг обстежень та дозування препаратів визначає лікар індивідуально.