

Для того чтобы консультация гинеколога прошла максимально эффективно важно правильно к ней подготовиться. Мы подготовили для вас пошаговые рекомендации, которые помогут сделать приём продуктивным и информативным.

За 1–2 дня до консультации:

- **воздержитесь** от половых контактов
- **не используйте** вагинальные свечи, кремы, таблетки и спринцевания (если их применение не предписано врачом и не является непрерывной терапией).

В день приема:

- **Выберите удобный комплект одежды**, который легко снять для проведения гинекологического осмотра.
- **Непосредственно перед приемом** опорожните мочевой пузырь. Это обеспечит более комфортные ощущения при осмотре.

Что взять с собой:

- Результаты предыдущих обследований, заключения специалистов, выписки после госпитализаций, оперативных вмешательств, родов. Документы лучше распечатать или сохранить на мобильном устройстве и расположить в хронологическом порядке.

Когда лучше организовать прием:

При наличии жалоб:

Если вас беспокоят боли, необычные выделения, нарушения цикла или другие симптомы, **консультация проводится в любой день менструального цикла**, без ожидания его окончания.

Для профилактического осмотра:

Плановый визит рекомендуется выполнять **вне менструации. Наиболее комфортные дни** - с 6 по 14 день цикла (считая с первого дня).

О чем подумать заранее:

- вспомните и отметьте в календаре первый день последней менструации, подумайте, сколько в среднем проходит времени от первого до первого дня менструаций, сколько сама менструация длится;
- о цели приема: что именно вас беспокоит? (конкретные симптомы, их длительность, динамика); с какой проблемой вы хотите разобраться, для чего вы идете к врачу?; какого результата вы ожидаете от приёма? (назначение лечения, дообследование, второе мнение, подбор контрацепции, планирование беременности)