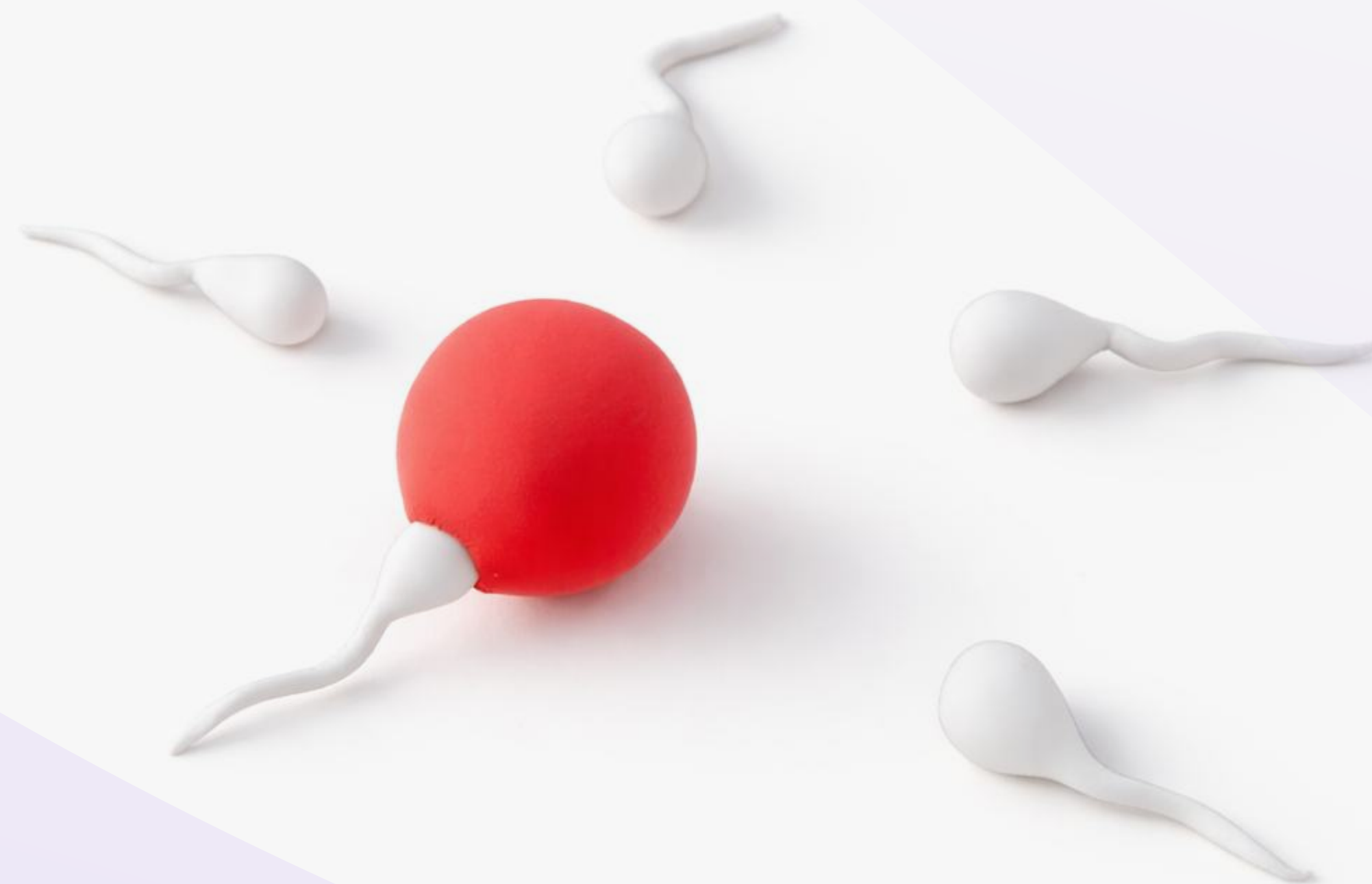


# ЧЕК-ЛИСТ 2

**ЦИКЛ И ОВУЛЯЦИЯ:**  
КОГДА ОБСЛЕДОВАНИЯ  
ПРОИДЕНЫ, ВАЖНО  
ПОНЯТЬ СВОЙ ЦИКЛ



*чек-лист для мам*



# ЧТО ТАКОЕ ФЕРТИЛЬНОСТЬ

**Фертильность** —  
способность организма  
производить потомство

**Для женщины:**

- наличие овуляции
- проходимость маточных труб
- готовность эндометрия  
принять эмбрион

**Для мужчины:**

- количество, подвижность,  
морфология сперматозоидов
- целостность ДНК  
сперматозоидов



ОКНО ФЕРТИЛЬНОСТИ —  
ЭТО **3–4 ДНЯ В ЦИКЛЕ**, КОГДА ЗАЧАТИЕ  
МАКСИМАЛЬНО ВЕРОЯТНО:  
**2–3 ДНЯ ДО ОВУЛЯЦИИ + ДЕНЬ ОВУЛЯЦИИ**  
ЧЕРЕЗ 12–24 ЧАСА ПОСЛЕ ОВУЛЯЦИИ  
ЯЙЦЕКЛЕТКА ТЕРЯЕТ СПОСОБНОСТЬ  
ОПЛОДОТВОРЯТЬСЯ

Окно фертильности не равно  
«середина цикла». У каждой  
женщины оно индивидуально.

# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ОКНО ФЕРТИЛЬНОСТИ?

Календарный метод часто подводит.

**Самый точный способ —**  
УЗИ-мониторинг овуляции  
**(фолликулометрия).**

Он показывает наиболее  
благоприятные для зачатия дни.

**Почему календарь не работает:**

- овуляция может смещаться из-за стресса, болезни, недосыпа
- длина цикла варьируется от месяца к месяцу (даже при «регулярном» цикле допустима разница 5–7 дней)
- у 30% женщин овуляция происходит не на 14-й день

**Точность фолликулометрии — 95%**



# КАК ЕЩЁ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ОВУЛЯЦИЮ?

**Тесты на овуляцию:**  
показывают пик ЛГ в моче

**Базальная температура:**  
скачок температуры  
после овуляции

**Цервикальная слизь:**  
тягучие выделения  
«как яичный белок»

**Ощущения:**  
боль внизу живота,  
повышение либидо

**ИДЕАЛЬНАЯ СХЕМА:**  
ДОМАШНИЕ ТЕСТЫ +  
ФОЛЛИКУЛОМЕТРИЯ  
В КЛЮЧЕВЫЕ ДНИ ЦИКЛА

# КОГДА ПОРА К РЕПРОДУКТОЛОГУ?

## По определению ВОЗ:

— **до 35 лет:** отсутствие беременности в течение 6 месяцев при регулярной половой жизни без контрацепции

— **после 35 лет:** отсутствие беременности в течение 12 месяцев при регулярной половой жизни без контрацепции

## Обратиться раньше, если:

### у женщины

- цикл нерегулярный или отсутствует
- в анамнезе операции на яичниках, внематочные беременности
- есть эндометриоз, миома, СПКЯ
- были две и более потери беременности на ранних сроках

### у мужчины

- варикоцеле, травмы, операции, паротит (свинка) в анамнезе
- в семье есть генетические заболевания

# ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО: ОБА ПАРТНЁРА ОБСЛЕДУЮТСЯ ОДНОВРЕМЕННО.

**ЦИКЛ — НЕ ЗАГАДКА,**  
А СИСТЕМА. ЕЁ МОЖНО ПОНЯТЬ.

ЗНАТЬ СВОЙ ЦИКЛ —  
ЗНАЧИТ, **УПРАВЛЯТЬ СВОИМ**  
**РЕПРОДУКТИВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ.**