Купить Диспансерная книжка беременной женщины. Маленькие шаги. Большая забота

Диспансерная

книжка

беременной
женщины

_____



ЦентрМаг

Забота о вас и малыше

ЦентрМаг

Диспансерная

книжка

беременной женщины



ЦентрМаг

Фамилия, имя, отчество

Медицинская организация

Как пользоваться

Короткие записи помогают сохранить важное

01

Берите книжку на приёмы

Храните рядом результаты обследований и выписки. Указывайте дату, срок беременности и единицы измерения.

02

Заполняйте вместе с врачом

Диагнозы, результаты и назначения вносит медицинский специалист. Для ваших наблюдений и вопросов есть отдельные страницы.

03

Возвращайтесь к записям

После приёма отметьте следующий шаг: что сделать, когда и к кому обратиться.

ЦентрМаг

Быстрый поиск

Раздел	Страницы
О вас и план наблюдения	3-10
Записи приёмов	11-26
Анализы, УЗИ, консультации	27-40
Назначения и наблюдения	41-50
Роды и первые недели	51-57
Заметки и документы	58-60

Книжка дополняет медицинские документы. Она не заменяет обменную карту, заключения специалистов и назначения врача.

Мои данные

Контакты, которые удобно держать под рукой

Фамилия, имя, отчество

Дата рождения

Телефон

Адрес проживания

Медицинская организация

Номер карты

Врач / акушерка

Телефон для связи

Близкий человек для связи

Имя и отношение к вам

Телефон

Дополнительный контакт

По вопросам самочувствия используйте согласованный с врачом номер. Если ситуация угрожает жизни, вызывайте экстренную помощь.

ЦентрМаг

Медицинский паспорт



Заполняет медицинский специалист

Важное для оказания помощи

Группа крови АВО

Резус-принадлежность RhD

Дата и лаборатория подтверждения

Аллергии и реакции: препарат / вещество, проявления

Значимые заболевания и особенности оказания помощи

Полис ОМС

СНИЛС

Документ, удостоверяющий личность (при необходимости)

Группа крови и RhD указываются по лабораторному заключению.

ЦентрМаг

Эта беременность



Сроки и исходные сведения

Дата первого визита

Срок на первом визите: нед. + дни

Первый день последней менструации

Длительность / регулярность цикла

Дата УЗИ для уточнения срока

Срок по УЗИ: нед. + дни

Предполагаемая дата родов

Основание определения срока

Беременность по счёту / родов ранее

Число плодов

Способ наступления беременности / сведения о ВРТ

Рост, см

Масса до беременности, кг

Исходный ИМТ

Особенности, которые врач считает важным отметить

ЦентрМаг

Предыдущие беременности



Акушерский анамнез: заполняется вместе с врачом

Год	Срок / исход	Способ родоразрешения	Осложнения / важные сведения

ЦентрМаг

Сведения о детях, которые важны для наблюдения

Если беременностей ранее не было, врач делает соответствующую запись.

Что важно знать врачу



Здоровье до беременности и семейный анамнез

Заболевания и вмешательства

Хронические заболевания, операции, переливания крови

Гинекологические заболевания и операции

Семейные заболевания и осложнения, значимые для врача

Повседневная жизнь

Работа, условия труда, профессиональные воздействия

Образ жизни, привычки и вопросы, которые хочется обсудить

ЦентрМаг

Индивидуальный план

Оценка рисков и решения медицинского специалиста

План составляется индивидуально. Оценки и шкалы при необходимости выбирает врач; суммарный балл самостоятельно не рассчитывается.

Фактор / особенность	Что требуется сделать	Срок / контроль

ЦентрМаг

Дата пересмотра плана

Врач / подпись

План обследований



Даты и объём согласуйте с лечащим врачом

Этап	Что запланировано	Дата / выполнено
Первый визит	Исходные анализы, консультации, уточнение срока	
11 нед. 0 дн. - 13 нед. 6 дн.	Скрининг I триместра	
18 нед. 0 дн. - 20 нед. 6 дн.	Скрининговое УЗИ II триместра	
24-28 недель	Исследование углеводного обмена по назначению врача	
III триместр	Повторные анализы и наблюдение по индивидуальному плану	
Перед родами	Маршрут обращения, документы и план дальнейшего наблюдения	
Дополнительно		

ЦентрМаг

Это ориентиры для записи назначений, а не полный перечень обязательных исследований. Индивидуальные сроки могут отличаться.

Календарь приёмов

Запишите дату, время и место следующей встречи

Дата / время	Специалист / место	Что подготовить

ЦентрМаг

Если визит перенесён, запишите новую дату и уточните сроки обследований.

Приём 01



Запись врача и ваши вопросы на одной странице

Дата приёма

Срок беременности: нед. + дни

Масса, кг	АД, мм рт. ст.	Пульс, уд/мин	ВДМ, см
Окружность живота, см	ЧСС плода, уд/мин	Положение / предлежание	Отеки / особенности

Жалобы, результаты осмотра, оценка состояния

Назначения и рекомендации

Что сделать / принимать	Как / когда	Срок контроля

Мой вопрос / что уточнить

Следующий приём: дата / время

Врач / подпись

ЦентрМаг

Приём 16



Запись врача и ваши вопросы на одной странице

Дата приёма

Срок беременности: нед. + дни

Масса, кг	АД, мм рт. ст.	Пульс, уд/мин	ВДМ, см
Окружность живота, см	ЧСС плода, уд/мин	Положение / предлежание	Отеки / особенности

Жалобы, результаты осмотра, оценка состояния

Назначения и рекомендации

Что сделать / принимать	Как / когда	Срок контроля

Мой вопрос / что уточнить

Следующий приём: дата / время

Врач / подпись

ЦентрМаг

Анализы крови



Переносите значения и единицы из бланка лаборатории

Дата / срок	Hb, г/л	Лейкоциты, 10^9/л	Тромбоциты, 10^9/л	Комментарий врача

ЦентрМаг

Другие показатели / что пересдать / когда

Дополнительные анализы

По назначению врача

Дата	Исследование / показатель	Результат / единицы	Заключение / следующий шаг

Результат оценивают с учётом срока беременности, симптомов и референсных значений конкретной лаборатории.

ЦентрМаг

Исследования мочи



Общий анализ, посев и другие назначенные исследования

Дата / срок	Исследование	Результат / единицы	Решение врача

Подготовка к повторному исследованию / дата

ЦентрМаг

Инфекционные обследования



Перечень и сроки определяет медицинский специалист

Исследование	Дата	Результат	Повтор / действия
ВИЧ			
Сифилис			
Гепатит B			
Гепатит C			
Стрептококк группы B			
Другое			
Другое			

ЦентрМаг

Сведения переносит медицинский специалист. Уточните, когда и каким способом получить результат, а также нужен ли повторный анализ.

Углеводный обмен



Исследования и заключение по назначению врача

Дата / срок

Название исследования

Результаты лаборатории

Показатель	Результат	Единицы
Глюкоза натощак		
Через 1 час (если исследовано)		
Через 2 часа (если исследовано)		
Дополнительный показатель		

ЦентрМаг

Заключение врача

Следующие действия / дата контроля

Условия и возможность проведения теста уточните у врача.
Таблица предназначена для записи, не для самостоятельной диагностики.

Резус и антитела



Лабораторные данные и профилактика по назначению

ABO / RhD матери

Дата подтверждения

Дата / срок	Исследование антител	Результат / решение

ЦентрМаг

Если назначена профилактика

Препарат / доза

Дата / срок введения

Серия / медицинская организация

Основание / дальнейший план

Врач / подпись

Скрининг I триместра



Сводка по заключению специалиста

Дата исследования

Срок: нед. + дни

Медицинская организация / специалист

Число плодов

КТР, мм

ТВП, мм

ЧСС, уд/мин

УЗ-заключение / важные особенности

Результаты комбинированного скрининга / расчёт рисков

Дополнительные обследования и консультации, если назначены

Следующий шаг / дата

Врач / подпись

ЦентрМаг

Скрининг II триместра



Сводка по заключению УЗИ

Дата исследования

Срок: нед. + дни

Медицинская организация / специалист

Показатель	Значение / единицы	Комментарий
Биометрия / масса плода		
Плацента		
Околоплодные воды		
Шейка матки (если измерена)		

Заключение и рекомендации

Дата контроля

Врач / подпись

ЦентрМаг

УЗИ и допплерометрия



Дополнительные исследования по плану врача

Дата / срок

Исследование / специалист

Ключевые результаты / заключение

Рекомендации и срок контроля

Дата / срок

Исследование / специалист

Ключевые результаты / заключение

Рекомендации и срок контроля

ЦентрМаг

Наблюдение за малышом



КТГ и другие назначенные исследования

Дата / срок	Исследование	Заключение специалиста	Следующий шаг / контроль

ЦентрМаг

Дополнительные рекомендации

Консультации 01



Специалист, заключение и понятный следующий шаг

Дата / срок

Специальность / ФИО

Причина обращения и заключение

Рекомендации / обследования / назначения

Повторный приём

Подпись специалиста

Дата / срок

Специальность / ФИО

Причина обращения и заключение

Рекомендации / обследования / назначения

Повторный приём

Подпись специалиста

ЦентрМаг

Консультации 04



Специалист, заключение и понятный следующий шаг

Дата / срок

Специальность / ФИО

Причина обращения и заключение

Рекомендации / обследования / назначения

Повторный приём

Подпись специалиста

Дата / срок

Специальность / ФИО

Причина обращения и заключение

Рекомендации / обследования / назначения

Повторный приём

Подпись специалиста

ЦентрМаг

Назначенные препараты

Лекарства, витамины и добавки: записи назначений врача

Назначение 01

Название / действующее вещество

Доза и способ приёма

Частота / время

Начало / окончание

Кто назначил

Особые указания / контроль

Назначение 02

Название / действующее вещество

Доза и способ приёма

Частота / время

Начало / окончание

Кто назначил

Особые указания / контроль

Назначение 03

Название / действующее вещество

Доза и способ приёма

Частота / время

Начало / окончание

Кто назначил

Особые указания / контроль

ЦентрМаг

Назначенные препараты

Лекарства, витамины и добавки: записи назначений врача

Назначение 04

Название / действующее вещество

Доза и способ приёма

Частота / время

Начало / окончание

Кто назначил

Особые указания / контроль

Назначение 05

Название / действующее вещество

Доза и способ приёма

Частота / время

Начало / окончание

Кто назначил

Особые указания / контроль

Назначение 06

Название / действующее вещество

Доза и способ приёма

Частота / время

Начало / окончание

Кто назначил

Особые указания / контроль

ЦентрМаг

Реакции и изменения



Что обсудить с врачом о лекарствах

Дата	Препарат / доза	Что изменилось / какая реакция	Когда сообщили / решение врача

ЦентрМаг

Не меняйте схему лечения самостоятельно. Если реакция тяжёлая, нужна срочная медицинская помощь; не откладывайте её ради записи.

Давление дома



Заполняйте, если врач рекомендовал домашний контроль

Как часто измерять

Когда и куда сообщать результаты

Дата / время	АД 1, мм рт. ст.	АД 2, мм рт. ст.	Пульс, уд/мин	Самочувствие / действия

ЦентрМаг

Техника измерения, интервалы и индивидуальные пороги обращения обсуждаются с врачом. При тревожных симптомах не ждите планового визита.

Давление дома



Заполняйте, если врач рекомендовал домашний контроль

Как часто измерять

Когда и куда сообщать результаты

Дата / время	АД 1, мм рт. ст.	АД 2, мм рт. ст.	Пульс, уд/мин	Самочувствие / действия

ЦентрМаг

Техника измерения, интервалы и индивидуальные пороги обращения обсуждаются с врачом. При тревожных симптомах не ждите планового визита.

Показатели в динамике



Измерения и оценка медицинского специалиста

Дата / срок	Масса, кг	ВДМ, см	Окружность живота, см	Комментарий врача

ЦентрМаг

ВДМ - высота дна матки. Заполняется на соответствующем сроке.
Индивидуальные ориентиры и динамику обсуждайте с врачом.

Моё самочувствие



Записи помогают точнее рассказать о симптомах

Дата / время	Что беспокоит / интенсивность	Когда возникает / что сопутствует	Обращение / решение врача

ЦентрМаг

Записывайте наблюдения без попытки поставить себе диагноз.
Симптомы, при которых нужна срочная помощь, указаны на странице 57.

Настроение и поддержка



Можно говорить о тревоге, усталости и трудностях

Как я себя чувствую / что сейчас особенно беспокоит

Что помогает отдыхать и восстанавливаться

Какая помощь нужна дома / кто может помочь

Специалист для обращения

Контакт / дата встречи

Что хочу обсудить с врачом или психологом

Если переживания мешают спать, есть или заниматься обычными делами, расскажите медицинскому специалисту и попросите поддержки.

ЦентрМаг

Шевеления малыша



Наблюдения и индивидуальные рекомендации



Если привычные шевеления стали заметно слабее, реже или исчезли, сразу обратитесь за медицинской помощью. Не ждите следующего дня.

Когда впервые почувствовала шевеления

Как врач рекомендовал наблюдать за шевелениями

Дата / срок	Что заметила	Когда обратилась / рекомендации

У всех малышей свой ритм. Отдельная цифра не заменяет оценку изменений привычной активности и консультацию специалиста.

ЦентрМаг

Вопросы на приём



Чтобы не забыть то, что важно именно вам

1 Мой вопрос

Ответ / следующий шаг

2 Мой вопрос

Ответ / следующий шаг

3 Мой вопрос

Ответ / следующий шаг

4 Мой вопрос

Ответ / следующий шаг

5 Мой вопрос

Ответ / следующий шаг

ЦентрМаг

Готовлюсь к родам



Маршрут, контакты и вопросы для обсуждения

Планируемая медицинская организация

Адрес / как добраться

Приёмное отделение: телефон

Человек для связи

Когда и куда обращаться: индивидуальные указания врача

Пожелания к родам / что обсудить с командой

Помощь дома после выписки / кто за что отвечает

ЦентрМаг

Собираюсь в роддом

Уточните перечень вещей в выбранной организации

Документы

- [ ] Документ, удостоверяющий личность
- [ ] Полис ОМС и другие необходимые документы
- [ ] Обменная карта, результаты, направления и выписки

Личные вещи

- [ ] Телефон, зарядное устройство, нужные контакты
- [ ] Разрешённая одежда, обувь и средства гигиены
- [ ] Предметы для малыша по списку роддома
- [ ] Назначенные препараты: согласовать заранее

Что ещё нужно взять

Сумка готова: дата

Кто поможет добраться

ЦентрМаг

Сведения о родах



Для краткой записи по выписке из стационара

Дата / время родов

Срок беременности

Медицинская организация

Способ родоразрешения

Обезболивание (если было)

Особенности течения родов / проведённые вмешательства

Осложнения и важные сведения для дальнейшего наблюдения

Дата выписки

Номер / дата выписки

Врач / подпись

ЦентрМаг

После выписки: мама



Назначения и план дальнейшего наблюдения

Состояние при выписке / важные сведения

Рекомендации по восстановлению и уходу

Лекарства: название, доза, длительность, контроль

Плановый приём: дата / место

Контакт для вопросов

Какие обследования / консультации запланированы

ЦентрМаг

После выписки: малыш



Основные сведения из документов ребёнка

Имя / пол ребёнка

Дата рождения

Масса при рождении, г

Длина, см

Апгар: 1 / 5 мин

Масса при выписке, г

Дата выписки

Особенности состояния / рекомендации из выписки

Проведённые обследования, скрининги и прививки по документам

Детская поликлиника / специалист

Телефон

Первый осмотр / патронаж: дата

ЦентрМаг

Первые недели дома



Самочувствие, помощь близких и вопросы специалисту

Дата / сколько времени после родов

Самочувствие / боль / выделения / вопросы о восстановлении

Сон, настроение и поддержка дома

Кормление: что получается / в чём нужна помощь

Рекомендации специалиста и следующий контакт

Индивидуальные сроки осмотров и восстановления согласуйте с врачом.

ЦентрМаг

Когда нужна помощь



При тревожных признаках обращайтесь сразу

Не ждите планового приёма

В России: 112 - экстренная помощь, 103 - скорая.

- **Кровотечение или подтекание жидкости**

  Во время беременности; после родов - сильное или нарастающее кровотечение.

- **Сильная боль или резкое ухудшение**

  Боль в животе или груди, затруднение дыхания, обморок, судороги.

- **Головная боль и нарушения зрения**

  Особенно при внезапном отёке лица или рук, повышении давления.

- **Температура и другие выраженные симптомы**

  38 °C и выше, тяжёлая рвота, односторонняя боль и отёк ноги.

- **Изменение привычных шевелений**

  Заметное ослабление, уменьшение или исчезновение активности малыша.

Если кажется, что что-то не так, свяжитесь с медицинским специалистом. Сообщите, что вы беременны или недавно родили.

Телефон экстренной помощи

Контакт медицинской организации

ЦентрМаг

Заметки

Место для важных подробностей

ЦентрМаг

Заметки



Место для важных подробностей

ЦентрМаг



Мои документы



Где найти результаты, направления и выписки

Дата	Документ / исследование	Где хранится / что сделать

ЦентрМаг

Берите оригиналы важных результатов и выписок на консультации.

ЦентрМаг

Маленькие шаги.
Большая забота.

ЦентрМаг

01 Приёмы и обследования

02 Рекомендации врача

03 Ваши вопросы

Всё важное
под рукой.

