



# ГАЙД: Твій перший візит до гінеколога

## Архітектура твого здоров'я: від першої зустрічі до результату

Перший візит у «Репродуктивну клініку Вікторії Гудзяк» — першу в Україні клініку персоналізованої репродуктології, гінекології, урології та ембріології — це не просто медична формальність. Це початок твого **Body Management** Твоєї власної турботи про своє тіло. Ми не використовуємо шаблони — ми вивчаємо Твій організм, унікальний і єдиний, щоб налаштувати його на довге та щасливе життя.

---



## Крок 1. Збір «метаданих» та генетичний бекап

Для персоналізованого підходу нам потрібна повна картина твого організму:

- **Твій цикл:** запиши дату початку останньої менструації та тривалість циклу (зручно використовувати застосунки Flo або Clue).
  - **Твої «баги»:** турбує біль, висипання на шкірі чи різкі зміни настрою? Занотуй усе — у персоналізованій медицині кожен симптом має значення.
  - **Генетичний код:** запитай у мами чи бабусі про їхній репродуктивний досвід (вік початку менструації, наявність ендометріозу чи операцій).
  - **Архів:** візьми з собою результати будь-яких попередніх аналізів або обстежень, якщо вони є.
- 



## Крок 2. Огляд дівчат, які не живуть статевим життям (незайманих)

Ми знаємо, що перший візит може викликати тривогу, тому створюємо простір повної безпеки:

- **Жодних «дзеркал»:** класичний огляд за допомогою гінекологічних інструментів дівчатам, які не живуть статевим життям, **не проводиться**.
  - **Тільки зовнішній огляд:** лікар делікатно оглядає лише зовнішні статеві органи, щоб переконатися у правильному розвитку та відсутності запалень.
  - **Твоя приватність:** лікар — це твій адвокат. Усе, що ми обговорюємо тет-а-тет, є суворо конфіденційним. Ти можеш ставити будь-які запитання про своє тіло без сорому.
- 



## Крок 3. Експертна УЗД-діагностика

Якість візуалізації — це фундамент нашої стратегії. У клініці УЗД проводиться двома способами:

1. **Трансабдоминально (через живіт):**
  - **Для кого:** для дівчат, які не живуть статевим життям.
  - **Підготовка:** за **1–1,5 години** до візиту потрібно випити **0,5–1 літр** негазованої води. Наповнений сечовий міхур дозволяє лікарю чітко побачити внутрішні органи.
2. **Трансвагінально (внутрішньо):**

- **Для кого:** для пацієнок, які живуть статевим життям.
- **Підготовка:** сечовий міхур має бути **порожнім**.

**Чому наше УЗД «експертне»?** Ми використовуємо апарати високої роздільної здатності та спеціальні протоколи (маркери DIE, sliding sign). Ми шукаємо не просто «кісти», а найдрібніші зміни розміром від 2–3 мм.

---



## Крок 4. Підготовка «базис» (Гігієна та комфорт)

- **Гігієна:** достатньо звичайного душу. Не використовуй агресивне мило або спринцювання — не заважай працювати природному Firewall твоєї системи.
  - **Комфорт:** спеціальна депіляція для візиту не потрібна. Ми видаємо затишні шкарпетки та одноразову білизну безпосередньо у кабінеті.
  - **Харчування:** за 2 дні до візиту краще обмежити бобові та сирі овочі, щоб газоутворення в кишківнику не заважали ультразвуку «бачити» органи.
- 



## Крок 5. Експерт vs AI: Чому ШІ — лише бібліотека

У світі, де симптоми можна «загуглити», пам'ятай про різницю:

- **ШІ не проведе огляд:** алгоритми не можуть відчувати твій біль або побачити специфічні мікрозміни на моніторі УЗД.
  - **Персоналізація:** ШІ однаковий для всіх. Мій підхід — це **Bio-mapping** саме твого організму. Лікар збирає пазл, враховуючи твою генетику та унікальні аналізи.
- 



## Часті питання (FAQ)

- **Чи боляче робити УЗД?** Наш підхід — це безпека. Ми контролюємо кожен рух датчика, і за твоєї потреби миттєво робимо паузу.
  - **Скільки триває візит?** Експертне сканування та консультація тривають від **30 до 45 хвилин**. Нам потрібен час, щоб розібратися у кожній деталі.
  - **Чи можна приходити під час місячних?** Для базового огляду краще обрати дні після менструації. Проте при підозрі на ендометріоз іноді потрібен огляд саме в певні фази циклу.
- 

Дізнатися про всі можливості клініки та персоналізовану дитячу гінекологію на:  
[www.clinic.in.ua](http://www.clinic.in.ua).



Вінниця | Львів | Тернопіль

Скануйте, підпишіться, розкажіть подружкам - подбайте про своє майбутнє. Я завжди відповім на усі Ваші запитання конфіденційно і – правильно. Будь-які запитання – щодо контрацепції, інтимних стосунків, гінекологічних захворювань і «норм» та стрьом» у сучасній персоналізованій гінекології. Чекаю на Вас.



**Ваш сімейний гінеколог Ірина Кравчук** — репродуктолог, експерт з підліткової репродуктології.