**Подготовка к исследованию спермы**

**Подготовка:**

* Емкость и инструкцию для сбора спермы можно получить в медицинском центре НОРИС заранее.
* Предварительно напишите на этикетке емкости Ваши данные: Ф.И.О., дату рождения, дату и время сбора материала. Запись должна быть сделана разборчивым почерком.
* Перед исследованием необходимо половое воздержание от 3 до 7 дней (оптимально 3-4 дня)
* При повторном исследовании желательно придерживаться, по возможности, одинаковых периодов воздержания для правильной оценки полученных результатов в динамике.

**В день сдачи:**

* Утром после сна необходимо помочиться, произвести тщательный туалет наружного отверстия мочеиспускательного канала теплой водой с мылом.
* В этот период нельзя принимать алкоголь, лекарственные препараты, посещать баню или сауну, подвергаться воздействию УВЧ, переохлаждаться.

**Правила сбора**

* Сперму собирают в специальный одноразовый стерильный контейнер 60 мл. Его можно получить в Медицинском центре НОРИС заранее вместе с инструкцией.
* Сбор биоматериала производить путем мастурбации, не касаясь стенок контейнера.
* Для исследования собрать весь объем выделенной спермы.

**Запрещено:**

Использовать для сбора спермы презерватив (вещества, используемые при производстве презервативов, влияют на подвижность сперматозоидов) и прерванный половой акт.