

**Памятка
по подготовке к исследованию спермы (эякулята)**

1. Время полового воздержания до проведения исследования не менее 48 часов и не более 7 суток.
2. При повторных анализах спермы период полового воздержания должен быть одинаковым.
3. В течение 7-10 суток до исследования спермы не употреблять алкоголь.
4. В течение 2,5 месяцев до анализа исключить действие токсических факторов (производственных, бытовых, лекарственных, наркотических).
5. При воспалительных заболеваниях мочеполовых органов сперма сдается не ранее 2-х недель после проведения лечения основного заболевания.
6. При простудных заболеваниях, протекающих с высокой температурой, исследовать сперму нужно через 7-10 дней после выздоровления.
7. В течение 2-х недель перед исследованием не следует посещать сауны, бани, исключить тепловые процедуры.
8. Накануне сдачи спермы исключить тяжелые физические нагрузки, конфликтные ситуации, психоэмоциональное перенапряжение.