

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗ ΣΠΕΡΜΑΤΟΣ

- 1. Αποχή από σεξουαλική επαφή ή εκσπερμάτιση από δύο μέχρι τέσσερις μέρες.** Είναι εξίσου βασικό να μην υπάρχει αποχή μικρότερη από 2 ή και μεγαλύτερη από 4 μέρες. Το διάστημα αυτό υπολογίζεται από τις μέρες που μεσολαβούν χωρίς να μετράμε τη μέρα της επαφής και τη μέρα της εξέτασης.
- 2. Εάν θέλετε μπορείτε να κάνετε την λήψη του σπέρματος στο σπίτι σας, με την προϋπόθεση ότι η μεταφορά δεν διαρκεί περισσότερο από μισή ώρα,** εκτός κι αν υπάρχουν διαφορετικές οδηγίες από το γιατρό σας. Κατά τη μεταφορά προσπαθήστε να κρατήσετε το δείγμα σε θερμοκρασία μεταξύ 18 και 30 °C μακριά από τον ήλιο.
- 3. Κάνετε ένα καλό πλύσιμο με σαπούνι όλου του σώματος και ιδιαίτερα των γεννητικών οργάνων,** ξεπλύνετε πολύ καλά με νερό. Φοράτε καθαρό εσώρουχο. Πλύνετε καλά τα χέρια σας πριν την λήψη.
- 4. Η συλλογή πρέπει να γίνει σε αποστειρωμένο ουροδοχείο που μπορείτε να προμηθευτείτε από ένα φαρμακείο.**
- 5. Πρέπει να τονίσουμε εδώ ότι η συλλογή καλύτερα να γίνει μηχανικά με αυνανισμό.** Ο στοματικός έρωτας ή η διακεκομμένη συνουσία καλό θα είναι να αποφεύγονται. Σε περιπτώσεις που υπάρχει πρόβλημα στην συλλογή σπέρματος τότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα ειδικό μη τοξικό προφυλακτικό που μπορείτε να προμηθευτείτε από το ανδρολογικό εργαστήριο.
- 6. Προσπαθήστε να συγκεντρωθεί όλο το υλικό στο αποστειρωμένο δοχείο,** ώστε να μην υπάρχουν απώλειες σπέρματος. Αν αυτό δεν ήταν δυνατό, ενημερώστε το εργαστήριο για να σημειώσουν τυχόν απώλειες ή για το ενδεχόμενο επανάληψης της συλλογής μία άλλη μέρα.
- 7. Παραδώστε το δοχείο με το σπέρμα στο υπεύθυνο άτομο του εργαστηρίου.** Βεβαιωθείτε ότι το όνομά σας είναι γραμμένο καθαρά στα πλάγια του δοχείου.