**Спермограмму**, которая представляет собой тщательное лабораторное исследование количественных и качественных показателей спермы, мужчине рекомендуется сдать в том случае, если семья решила заняться планированием беременности. Именно на этапе планирования, а не тогда, когда пара обратится к врачу с жалобами на невозможность зачать ребенка.

Раннее выявление отклонений в качестве и функционале сперматозоидов поможет семье сэкономить много времени, нервов и денег, которые пара потратит на безуспешные попытки забеременеть другими способами, если причина бесплодия кроется именно в мужчине.


 **Подготовка**

* Пища, которую ест мужчина, обязательно отражается на составе эякулята. Поэтому перед сдачей семенной жидкости следует примерно за 7-8 дней перестать употреблять в пищу острое — перец, горчицу и другие специи, соленые и копченые продукты, крепкий чай и кофе
* В рационе обязательно должны присутствовать продукты, богатые белками. Нежирное красное мясо, рыба, приготовленная на пару или в духовке, молочные каши, овощные пюре — это пример правильного питания перед спермограммой.
* Необходимо отказаться от алкоголя и курения
* Половое воздержание – 3е суток
* Необходимо отказаться от посещения бани, сауны, солярия примерно за 10 суток. В этих местах половые органы мужчины подвергаются нагреванию, что приводит к увеличению количества погибших половых клеток в эякуляте.
* Также противопоказаны повышенные психические и физические нагрузки

**Как обирается биоматериал?**

Эякулят собирается исключительно путем мастурбации в стерильный контейнер (можно получить в клинике или в аптеке)

При транспортировке температура окружающей среды должна быть близкой к температуре тела человека. Можно воспользоваться специальными медицинскими термоконтейнерами для перевозки биоматериалов, либо под мышкой. Анализ доставляется не дольше 1 часа после взятия, желательно раньше.

**Анализ не проводится в следующих случаях:**

* У мужчины имеются воспалительные процессы в организме независимо от места их дислокации на фоне высокой температуры.
* У мужчины имеются в острой стадии воспалительные процессы мочеполовой системы.
* Пациент заболел гриппом, ОРВИ или другой инфекций.
* Мужчина проходит лечение антибиотиками, гормональными препаратами, средствами для лечения онкологических заболеваний.
* У пациента обострились хронические заболевания.