

ÚTMUTATÓ FÉRFIAKNAK

Termékenységési ondó vizsgálat előtt



Kedves férfitársam!

Nem te vagy az egyetlen, aki kényelmetlenül érzi magát akkor, amikor egy egészségügyi intézménybe ondó analízisre kell menned. Idegen helyen, „rendelésre” kell mintát produkálnod úgy, hogy a főleg hölgyekből álló személyzet tudja, hogy éppen mi zajlik a falak mögött. Hidd el, a személyzetből senkit sem foglalkoztat a dolog, hogy éppen mit csinálsz a zárt ajtó mögött. Mint bármilyen más egészségügyi intézményben itt is mindenki végzi a saját dolgát. Az csak a filmekben van, a poén kedvéért, hogy testes, mély hangú nővér stopperrel a kezében áll az ajtó előtt és időnként bekopogtat, hogy mi lesz már. Nincs rohanás. Sőt, a késleltetett ejakuláció kedvezőbb tulajdonságú ondó mintát eredményez. Ne érezd kellemetlenül magad, ha nehezen megy a „dolog”, vagy éppen nem sok „produktum” születik. Mi biztosítjuk neked a nyugodt, intim elkülönülést. Ha a következőkben leírtakból nem minden egyértelmű, fordulj hozzánk, vagy az egészségügyi személyzethez bizalommal!

Üdvözlettel :

Dr. Mikus Endre, PhD
LabMagister Kft. ügyvezetője
AndroMagister Központ vezető

Impresszum

Cégnév: LabMagister Kft.
Cím: 1163 Budapest Veres Péter út 6.
Telefon: 36 1 6909099
E-mail: info@labmagister.com
Internet: www.labmagister.hu
A céget bejegyző hatóság: Fővárosi Cégbíróság
Céggjegyzékszám: 0109984171
Adószám: 23923768-2-42
Hatósági engedély: BP-14/NEO/27667-3/2020

Tanácsok

Önmegtartóztatás Az egyik legfontosabb, hogy tartózkodj az ejakulációval végződő szexuális együttléttől és/vagy játéktól a mintaadás előtti 3-5 napban. A 3 napnál rövidebb és az 5 napnál hosszabb önmegtartóztatás negatívan hathat bizonyos ondó paraméterekre és/vagy spermium funkcióra. Így, ha nem tartod be az előírt önmegtartóztatási időszakot, akkor alacsonyabb spermium számot és mozgékonyságot észlelhetünk a mintában. Sok férfi azt gondolja, hogy annál jobb lesz a sperma kép, minél tovább „tartalékol”. Azonban ez nem jó megközelítés. Az idősebb spermiumok elkezdenek elhalni, így a „túl tartalékol” ondó mintában az életképes spermiumok száma csökken. Értelemszerűen, romlik a termékenyítő képesség.



Önmérséklet Szintén nagyon fontos, hogy a mintaadás előtti 10 napban mérsékelj a káros szenvedélyeid. Csökkentsd az elszívott cigaretták számát, lehetőleg ne fogyassz alkohol tartalmú italokat és/vagy bármiféle kábítószer (kokain, marihuána stb.). Mérsékelj a napi kávék számát és erősségét! Amennyiben a pároddal úgy döntötök, hogy gyermeket szeretnétek, célszerű az előbb felsorolt káros szenvedélyek végleges feladása. Két héttel a mintaadás előtt kerüld a szaunázást, vagy a forró ülőfürdőket. Ha bizonytalan vagy, vajon min kell változtatnod, kérdezz minket!

Sport/testmozgás A rendszeres, nem megerőltető fizikai aktivitás, a sport, szintén pozitívan hat az ondó összetételére és a spermium funkcióra. Azonban, ha ezt a mintaadás előtt nem gyakoroltad, ne az önmegtartóztatási időszakban kezd el az edzést 😊. A túlfárasztás, túledzettség szintén ronthat a spermium képen.

Gyógyszerek Néhány gyakran szedett gyógyszer hatóanyag és/vagy élvezeti szer negatívan befolyásolja a spermium paramétereket. Ilyen például a cimetidin, nemi hormonok (tesztoszteron, ösztrogén), szulfaszalazin, nitrofurantoin és kemoterápiás szerek. Ne fogyassz kasvirág (echinacea), vagy orbáncfű kivonatot. Amennyiben a felsoroltak közül valamelyiket, vagy éppen más gyógyszert rendszeresen szedsz, hozd a kezelőorvosod tudomására!

Ondóminta minta gyűjtés, maszturbáció

A megfelelő „**inspiráció**” elérése végett a mintaadásra vigyél magaddal szexuális tartalom elérésére alkalmas eszközöket (pl. telefon, laptop, magazinok). Higiéniai megfontolásokból kifolyólag, lehetőleg, kerülj a mások által is használt/forgatott sex magazinokat. Ha mégis használnál ilyeneket, a maszturbáció megkezdése előtt fertőtlenítő szappannal mindenképpen moss kezet!

Mintaadás Ennek leggyakoribb módja a maszturbációval elért ejakuláció. A legtöbb orvos azt ajánlja, hogy az ejakulációt direkt a mintagyűjtő edénybe végezd és ne használj condomot.



Condom vagy nem condom A condomok legnagyobb részét valamilyen síkosító anyaggal és/vagy spermiumokat ölő (spermicid) anyagokkal kezelik, amelyek negatívan hatnak a spermium funkcióra. Ha az orvos valamilyen okból kifolyólag condomba való ejakulációt javasol, akkor az adott intézet olyan condomot fog a rendelkezésedre bocsátani, amely nem befolyásolja a spermium funkciót.

Higiénia A mintaadás előtt, ha lehet zuhanyozz és alaposan mosd meg a hímvessződ! Közvetlen a mintaadás előtt szappannal moss még egyszer kezet és ha szükségesnek érzed, újra mosd meg a hímvessződ! A szappant bőséges vízzel öblítsd le! Ha a szappan a húgycsővedbe jut akkor az irritálhatja a húgycsövet. A hímvessző és a kéz tisztasága az ondóból végzendő baktérium és gomba tenyésztést megelőzően különösen fontos. Ilyen vizsgálatok előtt direkt a steril edénybe kell ejakulálni. Az ondóminta bőrről való bakteriális és gomba szennyeződésnek az elkerülése végett ne éri az edény belső feléhez. A szükséges higiéniaival kapcsolatban is nyugodtan kérdezheted az egészségügyi személyzetet.

Sikosítószer A mintaadáshoz végzett maszturbáció alkalmával ne használj síkosító szert! Kivéve, ha azt az adott kezelő intézet bocsátja a rendelkezésedre.

Idő faktor Ne siesd el az ejakulációt! A vizsgálatok azt mutatják, hogy a 10-15 percig tartó maszturbáció (késleltetésekkel) utáni ejakulátum adja a legjobb ondó analízis eredményt. Tehát, ha megfelelő a merevedésed, akkor próbáld késleltetni az ejakulációt.



Ne aggódj, ha nehezen jön össze a dolog! Átlagban 12 perc kell a férfiaknak, hogy a mintaadó helyen elérjék az ejakulációt. Azonban ez széles határok között mozoghat, a 3 perctől akár a 40 percig is. Érdekes megfigyelés, hogy aki a párjával volt a mintaadó szobában, azoknál a mintaadás átlag 4 perccel tovább tartott 😊.

Ejakuláció Figyelj arra, hogy az ejakulátum első része is az edényben végezze, mert ez az adag tartalmazza a legtöbb spermiumot. Ha mégis valamennyi ejakulátum „mellé megy” azt ne próbáld valahogy „visszakanalazni” az edénybe.

Az ejakuláció után egyből helyezd a kupakot az edényre, és alkoholos írónnal írd rá a neved, születési időd, a mintaadás dátumát és annak az idejét. Az egészségügyi intézmény kérheti, hogy az edényre egyéb adatokat is írfel.



Amennyiben otthonról viszed az ondómintád az intézménybe

Otthon is maszturbációval érd el az ejakulációt! A megszakított közösülésből származó ondóminta diagnosztikai célú analízisre nem megfelelő. Az orális izgatást követő ejakulátum sem megfelelő. A szájüregben található mikroorganizmusok szennyezhetik az ondó mintát, mely mikroorganizmus tenyésztés során álpozitív eredményt adhat.

Nem kötelező, hogy személyesen vidd be a mintát, ha egyébként nem konzultálsz az orvossal, vagy nem vagy alanya az orvosi vizsgálatnak. A párod, ismerősöd, barátod is beviheti. Előtte egyeztess a fogadó intézménnyel!

Az otthoni mintaadásra, a helyszíni mintaadásnál leírt higiénias és egyéb szabályok is vonatkoznak.

Ha a leírtakból valami nem egyértelmű, nyugodtan fordulj az egészségügyi személyzethez, például az AndroMagisterhez (+36-1-6909099; info@labmagister.com) !

