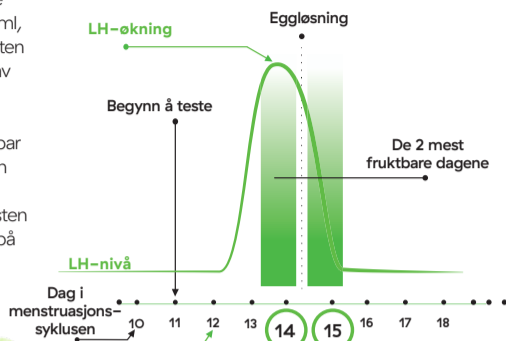


Egglosningstest

Største sjanse

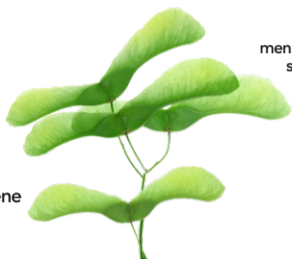
Med RFSUs egglosningstest kan du selv raskt og enkelt finne ut når du har egglosning og størst mulighet for å bli gravid.

Testen registrerer økninger av det luteiniserende hormonet (LH) i urinen ved nivåer over 25 mIU/ml, og viser de 2 mest fruktbare dagene dine. Ta testen mellom kl.10.00 og 20.00. Da blir mengden av LH-hormonet i urinen målt mest nøyaktig. LH-økningen finner sted cirka 24–36 timer før egget løsner fra eggstokkene. Du er mest fruktbar den dagen LH-økningen blir registrert og dagen etter, og hvis du har samleie i løpet av disse 48 timene, øker du sjansene for å bli gravid. Testen gir 99% sikkert resultat forutsatt at den blir tatt på riktig måte.



Eksempel på 28 dager menstruasjonssyklus. Dine mest fruktbare dager kan variere fra syklus til syklus.

Les instruksjonene nøye!



Spørsmål og svar

Jeg vet ikke hvor lang menstruasjonssyklus jeg har, eller jeg har uregelmessig mens. Når skal jeg begynne å teste?

Hvis du ikke vet hvor lang menstruasjonssyklus du har, anbefaler vi å vente en syklus og regne ut hvor lenge den varer, før du begynner å bruke egglosningstesten fra RFSU. Når du vet hvor lang menstruasjonssyklusen er, leser du gjennom bruksanvisningen på nytt og finner ut hvilken dag du skal begynne å teste. Hvis lengden på menstruasjonssyklusen varierer med mer enn 3 dager, velger du den korteste syklusen du har hatt de siste 6 månedene. Det er vanlig å måtte teste flere ganger før man kan påvise økning i LH-verdiene.

Hvis du vil begynne å bruke RFSUs Egglosningstest før du har funnet ut hvor lang menstruasjonssyklus du har, kan du begynne å teste det ellevte døgnet i syklusen. Du kan imidlertid komme til å gå glipp av LH-økningen siden du risikerer å begynne å teste for sent i syklusen, eller trenge flere testpinner for å kunne påvise LH-økningen.

Lengden på menstruasjonssyklusen min er ikke med i tabellen. Når skal jeg da begynne å teste?

Hvis syklusen er kortere enn 21 dager eller lengre enn 38 dager, kan du rådføre deg med gynekolog eller lege.

Når på dagen skal jeg ta testen?

Ta testen mellom kl.10.00 og 20.00. Da blir mengden av LH-hormonet i urinen målt mest nøyaktig. Test på omtrent samme tid hver dag. Unngå å drikke store mengder væske 2 timer før du tar testen, for å unngå at LH-hormonet blir utvannet i urinen.

Må jeg bruke alle testpinnene?

Nei. Fortsett å teste til du har påvist LH-økningen. De gjenværende testpinnene kan du ta vare på til neste menstruasjonssyklus, i tilfelle du vil teste på nytt.

Hvor pålitelig er egglosningstesten fra RFSU?

RFSUs Egglosningstest er 99% sikker når det gjelder å påvise den økningen i LH-nivået som skjer under egglosningen. Testen er av samme type som den leger og gynekologer bruker.

Jeg har brukt mange forskjellige testpinner og fulgt bruksanvisningene, men har aldri klart å påvise noen LH-økning. Hva gjør jeg?

Antall testpinner i pakken pleier å være nok for de fleste kvinner med regelmessig menstruasjon. Dersom menstruasjonssyklusen din varierer med mer enn tre dager, kan det imidlertid hende at du må teste flere ganger for å kunne påvise LH-økningen. Fortsett å teste med pinner fra en ny pakke for å se når LH-verdiene øker.

Hva skjer under egglosningen?

Nivået på det luteiniserende hormonet (LH) vil normalt stige betydelig før egglosningen, som finner sted omtrent midt i menstruasjonssyklusen. Etter noen timer eller opptil et døgn fra denne toppen vil det løse et egg fra eggstokken — det vi kaller egglosning. De 2 neste dagene etter denne LH-toppen er perioden da du er mest fruktbar. Har du samleie i løpet av de neste 48 timene, øker sjansene for å bli gravid. Siden menns sædceller kan overleve i flere dager, kan du bli gravid også dersom du har samleie før du har påvist økning i LH-verdiene.

Når skal du begynne å teste?

Hvilken dag LH-økningen inntreffer på vil variere fra kvinne til kvinne og fra én menstruasjonssyklus til en annen. For at mulighetene til å oppdage LH-økningen skal være så gode som mulig, må du vite hvor lang syklus du vanligvis har. Den dagen da menssen starter, er dag én, og syklusen består av antall dager fra dag én og til og med dagen før den neste blødningen starter.

Hvis du ikke vet hvor lang syklus du vanligvis har, eller om du har uregelmessig mens med varierende sykluslengde, kan du begynne å teste på dag elleve etter første menstruasjonssyklus, siden gjennomsnittlig lengde på menstruasjonssyklusen er 28 dager. Da kan du imidlertid gå glipp av LH-økningen fordi du har begynt å teste for sent, eller måtte teste i en lengre periode. Hvis syklusen varierer med mer enn 3 dager, skal du bruke den korteste syklusen.

Bruk tabellen til å beregne hvilken dag du skal begynne å teste på.

Den første dag med blødning er dag 1. Hvis menstruasjonssyklusen er kortere enn 21 dager eller lengre enn 38 dager, bør du rådføre deg med legen. Ikke alle kvinner har egglosning midt i menstruasjonssyklusen, og derfor vil du kanskje ikke få noe positivt resultat under testens første 5 dager. Test LH-nivået hver dag i en sjudagers periode, eller til det økte LH-nivået kan registreres.

Tiden fra egglosning til mens kan variere, men pleier å være 14 dager. Siden menstruasjonssyklusens lengde varierer, kan imidlertid tiden fra syklusstart til egglosning være ganske forskjellig. **Hvis man for eksempel har en regelmessig menssyklus på 28 dager, vil egglosningen skje rundt dag 14** regnet fra første mensdag.

Menstruasjons-syklusens lengde	Begynn å teste
21 dager	Dag 6
22 dager	Dag 6
23 dager	Dag 7
24 dager	Dag 7
25 dager	Dag 8
26 dager	Dag 9
27 dager	Dag 10
28 dager	Dag 11
29 dager	Dag 12
30 dager	Dag 13
31 dager	Dag 14
32 dager	Dag 15
33 dager	Dag 16
34 dager	Dag 17
35 dager	Dag 18
36 dager	Dag 19
37 dager	Dag 20
38 dager	Dag 21

Slik tar du testen

Testen skal helst utføres til omtrent samme tid alle dagene. Unngå å bruke den første morgenurinen. LH-innholdet i urinen kan ikke påvises for senere på dagen. Ta testen mellom kl.10.00 og 20.00. Da blir mengden av LH-hormonet i urinen målt mest nøyaktig. Unngå å drikke store mengder væske 2 timer før du tar testen, for å unngå at LH-hormonet blir utvannet i urinen. **Når du har lest instruksjonene og er klar til å ta testen, tar du egglosningstesten ut av plastemballasjen. Bruk testpinnen med en gang. Hold i den grønne delen av testpinnen, RØR IKKE den hvite delen av testpinnen, da dette kan gi feilaktig resultat.**



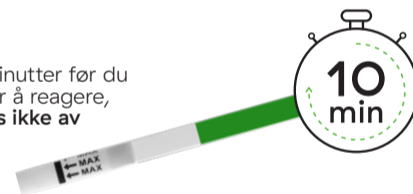
Trinn 1. Ta testen

- Samle urin i en ren og tørr beholder.** Et par centimeter fra bunnen er nok.
- Hold i den grønne delen av testpinnen, RØR IKKE den hvite delen av testpinnen, da dette kan gi feilaktig resultat.**
- Dypp delen med nedover-pekende piler i urinen.** Unngå å føre den dypere enn til maks-streken. Ta opp pinnen etter 15 sekunder, og legg den flatt på en ren og tørr flate.



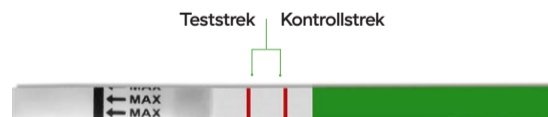
Trinn 2. Vent 10 min

La testpinnen ligge helt i ro, og vent i 10 minutter før du leser av resultatet. Når testpinnen begynner å reagere, blir hele resultatområdet farget lys rosa. **Les ikke av testens resultat etter 15 minutter da dette kan gi misvisende resultater.**



Trinn 3. Les av resultatet

Det vises en eller to rosa/røde streker mot lys bakgrunn i resultatområdet ved siden av den fargede delen: Den ene er kontrollstrek, og den andre viser testresultatet. **Les av resultatet så snart som mulig etter 10 minutter, Les ikke av testens resultat etter 15 minutter da dette kan gi misvisende resultater.**



Positivt - LH-Økning

Hvis det dukker opp to rosa/røde streker i resultatområdet, og teststrekens rosa farge er like kraftig eller mørkere enn kontrollstrekken, er det registrert en økning i LH-nivået. Da skal du få egglosning i løpet av 24–36 timer. Du vil nå være på ditt mest fruktbare de neste 2 dagene. Hvis du har samleie i løpet av de nærmeste 48 timene, øker muligheten for å bli gravid. Ta vare på tester du har til overs, i tilfelle du vil teste på nytt.



Negativt - ingen LH-Økning

Hvis det kommer frem bare en rosa/rød kontrollstrek, eller dersom teststrekken vises, men er lysere enn kontrollstrekken, er det ikke påvist økte LH-verdier i urinen. Fortsett å teste de neste dagene. Hvis du ikke kan se noen LH-stigning i denne syklusen, kan det skyldes følgende:



- Du har kanskje ikke hatt noen LH-topp i denne syklusen. At egglosningen hopper over en gang, er helt normalt.
- Du kan ha testet for tidlig eller for sent i syklusen.
- Mengden LH i urinen kan ha vært for lav.

Ugyldig resultat

Hvis ingen rosa/rød kontrollstrek er synlig, ingen strek vises eller streken har en annen farge enn rosa/rød/lilla har testen ikke fungert som den skal. Det kan skyldes at oppsugingsdelen ikke har trukket til seg nok urin, eller at du ikke har tatt testen på riktig måte. Test på nytt, og følg bruksanvisningen nøye. Hvis problemet vedvarer, ta kontakt med RFSU.



Viktig å tenke på

- Les bruksanvisningen nøye før bruk. RFSUs Egglosningstest er kun beregnet på å måle nivået av LH-hormoner i urinen i samsvar med instruksjonene. Hvis du ikke følger instruksjonene nøye, kan resultatet bli feil.
- Testen er kun til utvortes bruk, og hver enkelt testpinne kan brukes én gang.
- Bruk ikke testen etter utløpsdatoen (den finner du på utvendig og innvendig emballasje).
- Testresultatene blir vanligvis ikke påvirket av smertestillende midler, antibiotika eller andre vanlige legemidler. P-piller og p-plaster som inneholder hCG eller LH, kan påvirke testresultatet og bør ikke brukes i forbindelse med testen. Testen vil ikke fungere dersom du er gravid eller i overgangsalderen.
- Hvis du er usikker på resultatet, eller om det ikke stemmer med det du forventet, ta kontakt med lege eller gynekolog.
- Gjenvinn! Sorter emballasjen som papir, og kast brukte testpinner sammen med vanlig avfall.

- Testpinnen skal ha romtemperatur ved bruk.
- Kvinner som lider av polycystisk ovariesyndrom (PCOS) kan ha forhøyd LH-konsentrasjon.

Oppbevaring

Oppbevar testen i uåpnet pakning i kjøleskap eller romtemperatur. Testen skal ikke utsettes for temperaturer under +2°C eller over +30°C. Unngå å utsette pakningen for direkte sollys, fuktighet og varme. Oppbevares utilgjengelig for barn.

RFSU Egglosningstest er utviklet i samarbeid med RFSU - Kinikkjen.

RFSU er en ideell organisasjon uten private fortjenesteinteresser. Overskuddet går til informasjon og utdanning i sex- og samlivsspørsmål.

Vil du vite mer om graviditet og fertilitet eller har spørsmål om våre produkter, les mer på rfsu.no



IVD Self-test Device



v2019-09-25:07 artnr I3601DN
RFS-230-05

Produsent:
RFSU AB, Box 1279,
Färögatan 33
164 29 Kista, Sweden
www.rfsu.com

Importør:
RFSU Norge AS, Oslo
Norge