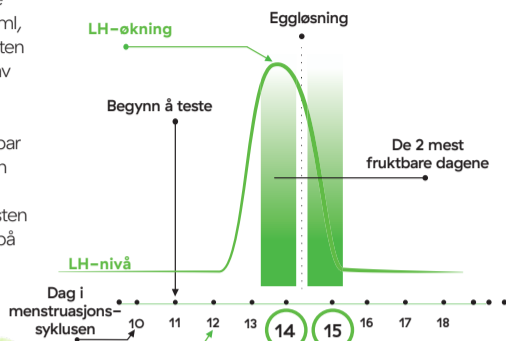


Egglosningstest

Største sjanse

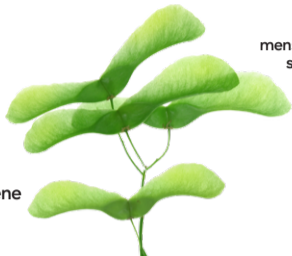
Med RFSUs egglosningstest kan du selv raskt og enkelt finne ut når du har egglosning og størst mulighet for å bli gravid.

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.

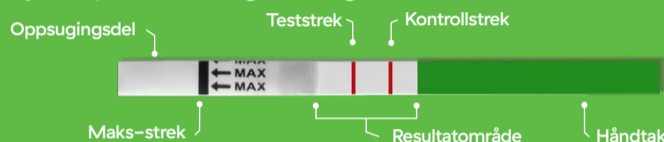
Den første dag med blødning er dag 1. Hvis menstruasjonssyklusen er kortere enn 21 dager eller lengre enn 38 dager, bør du rådføre deg med legen. Ikke alle kvinner har egglosning midt i menstruasjonssyklusen, og derfor vil du kanskje ikke få noe positivt resultat under testens første 5 dager. Test LH-nivået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



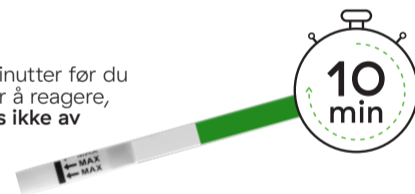
Trinn 1. Ta testen

- 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.



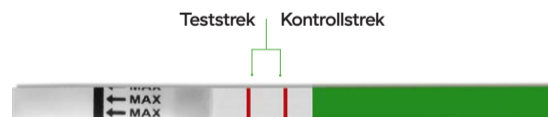
Trinn 2. Vent 10 min

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/røde 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.

- Bruk kun en nylig tatt urinprøve.
- 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 - Kinikknen.

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



Bruk ikke testen dersom folieemballasjen er skadet.



v2022-08-9 artnr I3601DN
RFS-230-07



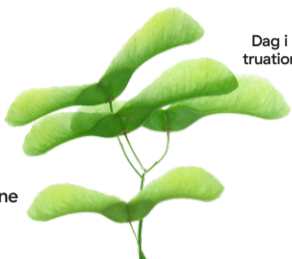
Ægløsningstest

Største chance

Med RFSU Ægløsningstest kan du selv hurtigt og enkelt finde ud af, hvornår du har ægløsning og størst chance for at blive gravid.

Testen sporer føreløsen af det luteiniserende hormon (LH) i urinen ved niveauer over 25mIU/ml, og viser dine 2 mest frugtbare dage. Tag testen mellem kl. 10.00 og 20.00. Der aflæses mængden af LH-hormon i urinen mest nøjagtigt. LH-stigningen finder sted ca. 24-36 timer inden et æg løsnes fra æggestokken. Du er mest frugtbar samme dag, som LH-stigningen måles og dagen efter. Har du samleje i disse 2 dage, øges dine chancer for at blive gravid. Testen giver et 99% sikkert resultat, forudsat at den udføres korrekt.

Læs instruktionerne grundigt!



Spørgsmål og svar

Jeg ved ikke, hvor lang min menstruationscyklus er, eller jeg har uregelmæssig menstruation. Hvornår skal jeg begynde at teste?

Hvis du ikke ved, hvor lang din menstruationscyklus er, anbefales det, at du venter en cyklus og regner ud, hvor lang den er, før du begynder at anvende RFSU Ægløsningstest. Når du ved, hvor lang din menstruationscyklus er, skal du læse vejledningen og finde ud af, hvilken dag du skal begynde at teste. Hvis længden på din menstruationscyklus varierer mere end 3 dage, skal du vælge den korteste cyklus, du har haft inden for de sidste 6 måneder. Det er normalt, at du må teste flere gange, før du kan påvise LH-stigningen.

Hvis du vil begynde at anvende RFSU Ægløsningstest, før du har regnet dig frem til længden af din menstruationscyklus, kan du begynde at teste, når du når til det 11. døgnet i cyklussen. Det kan dog ske, at du ikke har kunnet påvise LH-stigningen, da du risikerer, at du begynder testen for sent i cyklussen, eller du skal måske bruge ekstra teststave for at kunne påvise en LH-stigning.

Længden på min menstruationscyklus findes ikke i tabellen. Hvornår skal jeg begynde at teste?

Hvis din cyklus er kortere end 21 dage eller længere end 38 dage, skal du konsultere din læge eller en gynækolog.

Hvilken tid på dagen skal jeg foretage testen?

Du bør tage testen mellem kl. 10.00 og 20.00 hvor mængden af LH-hormon i urinen aflæses mest korrekt. Find det tidspunkt som passer bedst for dig i løbet af dagen. Udfør testen omkring det samme tidspunkt hver dag. Undgå at drikke store mængder væske i 2 timer før du tager testen. Dette gøres for at undgå udvanding af LH-hormonet i urinen.

Skal jeg bruge alle teststrimlerne?

Nej. Fortsæt med at teste, til du har påvist LH-føreløsen. Resterende teststave kan du gemme til næste menstruationscyklus, hvis du vil teste igen.

Hvor pålidelig er RFSU Ægløsningstest?

RFSU Ægløsningstest er mere end 96% sikker, når det gælder påvisning af den LH-stigning, der sker ved ægløsningen. Testen er af samme type, som læger og gynækologer anvender.

Jeg har brugt mange forskellige teststrimler i overensstemmelse med anvisningerne, men det er ikke lykkedes mig at påvise nogen LH-stigning. Hvad gør jeg?

Antallet af teststrimler i en pakke plejer normalt at være tilstrækkeligt for de fleste kvinder med regelmæssig menstruation. Men hvis din menstruationscyklus varierer mere end 3 dage, kan det være, at du skal udføre yderligere test for at påvise din LH-stigning. Fortsæt med at teste med strimler fra en ny pakke for at påvise din LH-stigning, dvs. ægløsning.

Vigtigt

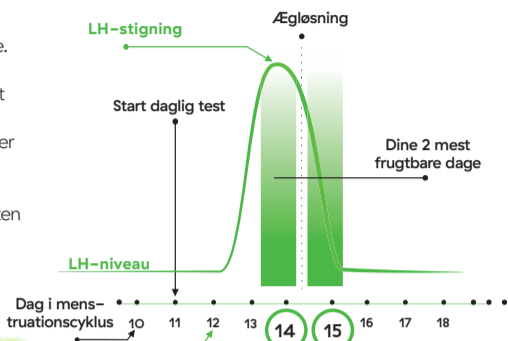
- Læs brugsvejledningen nøje inden brug. RFSU Ægløsningstest er kun beregnet til måling af LH-hormon i urin i henhold til vejledningen. Hvis vejledningen ikke følges i detaljer, kan udfaldet blive forkert.
- Testen er kun til udvortes brug, og hver teststav er beregnet til engangsbrug.
- Anvend ikke testen efter udløbsdatoen (som du finder på yder- og inderemballagen).
- Testresultaterne påvirkes normalt ikke af smertestillende midler, antibiotika og andre almindelige lægemidler. P-piller og p-plastre, der indeholder hCG eller LH, kan påvirke testresultatet og bør ikke anvendes i forbindelse med denne test. Testen fungerer ikke, hvis du er gravid eller i overgangsalderen.
- Hvis du er usikker på resultatet, eller hvis det ikke stemmer overens med dine forventninger, kontakt da din læge eller gynækolog.
- Affaldssortering! Emballagen sorteres som pap. Teststaven kasseres som almindeligt husholdningsaffald.
- Testspinden skal have stuetemperatur når den benyttes.

Producent:
RFSU AB, Box 1279,
Färögatan 33
164 51 Kista, Sweden
www.rfsu.com

Distributør:
Conaxess Trade Denmark,
København

Hvad sker der ved ægløsning?

Normalt stiger niveauet af det luteiniserende hormon (LH) drastisk før ægløsningen, hvilket sker omtrent i midten af hver menstruationscyklus. Efter nogle timer og op til et døgn fra denne top løsnes et æg fra æggestokken, såkaldt ægløsning. I forbindelse med LH-toppen er du mest frugtbar de nærmeste 2 dage. Har du samleje de i løbet af de næste 48 timer, øges dine chancer for at blive gravid. Eftersom mandens sperm kan overleve i flere dage, kan du stadig blive gravid, hvis du har samleje, inden du har påvist LH-stigningen.



Eksempel på 28 dage menstruationscyklus. Dine mest frugtbare dage kan variere fra cyklus til cyklus.

Hvornår skal jeg begynde at teste?

Dagen, hvor LH-stigningen opstår, kan variere da, menstruationscyklussens længde er individuel fra kvinde til kvinde. For at øge chancerne for at detektere din LH-stigning, skal du først fastslå, hvor lang din menstruationscyklus er. Dagen, hvor din menstruationsblødning begynder er dag 1, og cykluslængden er det totale antal dage frem til din næste menstruationsblødning begynder.

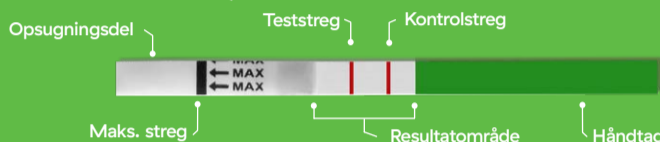
Hvis du ikke kender længden på din menstruationscyklus eller hvis du har uregelmæssig menstruation, kan du begynde at teste 11 dage efter din første menstruation, eftersom menstruationscyklussens længde i gennemsnit er 28 dage. Det kan dog ske, at du ikke kan påvise LH-stigningen, da du risikerer, at du begynder testen for sent i cyklussen, eller at du skal teste i en længere periode. Hvis længden på din menstruationscyklus varierer mere end 3 dage, skal du vælge den korteste cyklus.

Brug tabellen til at afgøre, hvornår du bør begynde at teste. Den første dag med blødning er dag 1. Hvis din menstruationscyklus er kortere end 21 dage eller længere end 38 dage, bør du rådføre dig med din læge. Ikke alle kvinder har dog ægløsning i midten af deres menstruationscyklus, og derfor får du måske ikke noget positivt resultat i testens første 5 dage. Tag 1 test hver dag i en 7-dagesperiode, eller til forøget indhold af LH kan konstateres. **Perioden fra ægløsning til menstruation kan variere, men er normalt 14 dage.** Men eftersom længden på menstruationscyklus kan variere, kan tiden fra cyklusstart til ægløsning variere meget. **Hvis du for eksempel har en regelmæssig menstruationscyklus på 28 dage, sker ægløsningen omkring 14 dage**

Menstruationscyklens længde	Tag testen
21 dage	Dag 6
22 dage	Dag 6
23 dage	Dag 7
24 dage	Dag 7
25 dage	Dag 8
26 dage	Dag 9
27 dage	Dag 10
28 dage	Dag 11
29 dage	Dag 12
30 dage	Dag 13
31 dage	Dag 14
32 dage	Dag 15
33 dage	Dag 16
34 dage	Dag 17
35 dage	Dag 18
36 dage	Dag 19
37 dage	Dag 20
38 dage	Dag 21

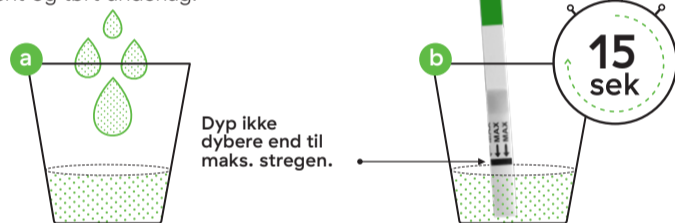
Sådan foretager du testen

Du bør udføre testen på omtrent samme tid alle dage. Anvend ikke den første morgenurin, da LH-indholdet ikke påvises i urinen før senere på dagen. Tag testen mellem kl. 10.00 og 20.00. Der aflæses mængden af LH-hormon i urinen mest nøjagtigt. Undgå at drikke store mængder væske i 2 timer før du tager testen. Dette gøres for at undgå udvanding af LH-hormonet i urinen. **Når du har læst brugsvejledningen og er klar til at tage testen, skal du tage ægløsningstesten ud af pakken. Anvend teststaven med det samme. Hold kun på det grønne håndtag, RØR IKKE ved den yderste hvide del af testen, da dette kan medføre et forkert resultat.**



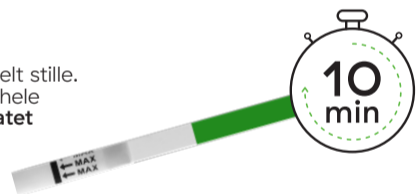
Trin 1. Sådan foretager du testen

- Saml urinen i en ren og tør beholder. Et par centimeter fra bunden er nok.
- Hold kun på det grønne håndtag, RØR IKKE ved den yderste hvide del af testen, da dette kan medføre et forkert resultat.
- Hold i den farvede del af staven, og dyp den anden del med nedadrettede pile i urinen. Dyp ikke dybere end til maks. linjen. Tag staven op efter 15 sekunder og læg den fladt på et rent og tørt underlag.



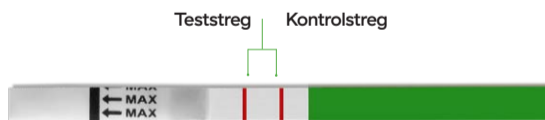
Trin 2. Vent 10 min

Vent i 10 minutter og lad teststaven ligge helt stille. Når teststaven begynder at reagere, farves hele resultatområdet lyserødt. **Aflæs ikke resultatet efter 15 minutter, da dette kan give et misvisende resultat.**



Trin 3. Sådan aflæser du resultatet

En eller to røde farvede streger kommer til syne mod lys baggrund i resultatområdet. Den ene streg for kontrol og den anden streg for testresultat. **Læs resultaterne hurtigst muligt efter 10 minutter. Afslæs ikke resultatet efter 15 minutter, da dette kan give et misvisende resultat.**



Positivt resultat – LH-stigning

Hvis to lyserøde farvede streger kommer til syne, og teststregen er lige så kraftig eller kraftigere end kontrolstregen, er der en LH-stigning. Du bør få ægløsning inden for 24-36 timer. Du er nu mest frugtbar de nærmeste 2 dage. Hvis du har samleje i løbet af de nærmeste 48 timer, øges dine muligheder for at blive gravid. Du kan gemme tiloversblevne tests, hvis du vil teste igen.



Negativt resultat – ingen LH-stigning

Hvis kun én lyserød farvet kontrolstreg kommer til syne i kontrolområdet, eller hvis teststregen kommer til syne, men er lysere end kontrolstregen, er der ingen LH-stigning i urinen. Fortsæt med at teste de kommende dage. Hvis du ikke kunne spore nogen LH-stigning i denne cyklus, kan det skyldes følgende:

- Du havde måske ingen LH-top i denne cyklus. Det er normalt, at ægløsningen udebliver af og til.
- Du kan have testet for tidligt eller for sent i cyklussen.
- Mængden af LH i urinen kan have været for lav.



Ugyldigt resultat

Hvis ingen lyserød/rød kontrolstreg er synlig, eller der slet ikke er ses nogen streg overhovedet, eller hvis strengen har en anden farve end lyserød/rød/lilla – så har testen ikke fungeret som den skulle. Det kan skyldes, at opsugningsdelen ikke har opsuget tilstrækkeligt meget urin, eller at du ikke har udført testen korrekt. Udfør en ny test og følg anvisningen nøje. Hvis problemet fortsætter, kontakt da RFSU.



- Benyt udelukkende en frisk urinprøve.
- Kvinder som lider af polycystisk ovariesyndrom (PCOS) kan have forhøjet LH-koncentration.

Opbevaring

Opbevar testen i uåbnet emballage i køleskab eller ved stuetemperatur. Testen bør ikke udsættes for temperaturer under +2°C eller over +30°C. Undgå at udsætte pakken for direkte sollys, fugt og varme. Opbevares utilgængelig for børn.

RFSU Ægløsningstest er udviklet i samarbejde med RFSU-klinikken. Hvis du vil vide mere om produkterne, gå ind på www.rfsu.com.

RFSU er en nonprofitorgsation uden private overskudsinteresser. Overskuddet går til information og uddannelse i sex- og samlivsspørgsmål.

Vil du vide mere om graviditet og fertilitet eller har spørgsmål om vores produkter, læs mere på www.rfsu.dk



v2022-08-9 artnr I3601DN
RFS-230-07

