

# Ägglossningstest

## Störst chans

Med RFSU Ägglossningstest kan du själv snabbt och enkelt ta reda på när du har ägglossning och störst chans att bli gravid.

Testet spårar ökningen av det Luteiniserande Hormonet (LH) i urinen vid nivåer över 25mIU/ml och visar dina 2 mest fertila dagar. Gör testet mellan kl. 10.00 och 20.00 då mängden LH-hormon i urinen kan avläsas mest korrekt. LH-ökningen äger rum cirka 24–36 timmar innan ett ägg lossnar från äggstockarna. Du är som mest fertil samma dag som LH-ökningen detekteras och dagen efter, har du samlag inom dessa 48 timmar ökar du dina chanser att bli gravid. Testet ger 99% säkert resultat förutsatt att det utförs på rätt sätt.

Läs instruktionerna noggrant!



## Frågor och svar

**Jag vet inte hur lång min menstruationscykel är eller jag har oregelbunden mens. När ska jag börja testa?**  
Om du inte känner till hur lång din menstruationscykel är, rekommenderas du att vänta en cykel och räkna ut hur lång den är innan du börjar använda RFSU Ägglossningstest. När du känner till hur lång din menstruationscykel är läser du igenom anvisningarna och tar reda på vilken dag du ska börja testa. Om längden på din menstruationscykel varierar mer än 3 dagar, väljer du den kortaste cykeln du har haft under de senaste 6 månaderna. Det är vanligt att du behöver testa flera gånger innan du kan påvisa LH-stegringen.

Om du vill börja använda RFSU Ägglossningstest innan du tagit reda på längden på din menstruationscykel, kan du börja testa på det 11:e dygnet i cykeln. Det kan dock hända att du missar LH-stegringen eftersom du riskerar att börja testa för sent i cykeln, eller behöver några extra stickor för att kunna påvisa LH-stegringen.

**Längden på min menstruationscykel finns inte med i tabellen. När ska jag då börja testa?**  
Om din cykel är kortare än 21 dagar eller längre än 38 dagar, rådfråga din gynekolog eller läkare.

**Vilken tid på dagen ska jag utföra testet?**  
Du bör utföra testet mellan 10.00 och 20.00 då mängden LH-hormon i urinen kan avläsas mest korrekt, hitta din egen bästa tidpunkt för testning under dagen. Testa ungefär samma tid varje dag. Undvik att dricka stora mängder vätska 2 timmar innan du utför testet för att undvika utspädning av LH-hormonet i urinen.

**Måste jag använda alla teststickor?**  
Nej. Fortsätt testa tills du har påvisat LH-ökningen. Resterande teststickor kan du spara till nästa menstruationscykel, om du vill testa igen.

**Hur pålitligt är RFSU Ägglossningstest?**  
RFSU Ägglossningstest är 99% säkert när det gäller att påvisa den LH-stegring som sker vid ägglossningen. Testet är av samma typ som används av barmorskor och gynekologer.

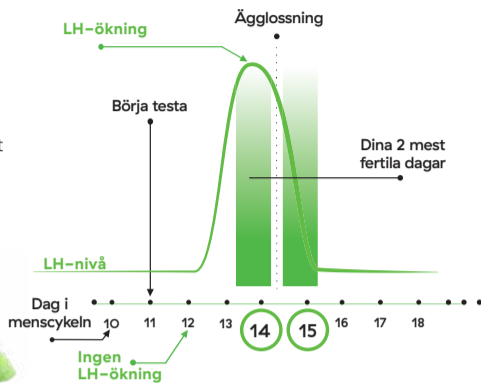
**Jag har använt många olika teststickor enligt anvisningar, men har inte lyckats påvisa någon LH-ökning. Vad gör jag?**  
Antalet teststickor i en förpackning brukar i regel vara tillräckligt för de flesta kvinnor med regelbunden menstruation. Men om din menstruationscykel varierar mer än 3 dagar kan det hända att du behöver utföra ytterligare tester för att påvisa din LH-stegring. Fortsätt att testa med stickor från en ny förpackning för att påvisa din LH-stegring.

## Viktigt att tänka på

- Läs användaranvisningen noga före användande. RFSU Ägglossningstest är endast ämnad för mätning av LH-hormon i urin enligt instruktionsanvisning. Om instruktionen inte följs i detalj, kan utfallet bli felaktigt.
- Testet är endast för utvärtes bruk och varje teststicka är avsedd för engångsbruk.
- Använd inte testet efter utgångsdatum eller om folieomslaget verkar skadat (utgångsdatum finner du på yttre- och innerförpackning).
- Testresultaten påverkas i regel inte av smärtstillande medel, antibiotika och andra vanliga läkemedel. P-piller och p-plåster som innehåller hCG eller LH kan påverka testresultatet och bör inte användas i samband med detta test. Testet fungerar inte om du är gravid eller i klimakteriet.
- Om du är osäker på resultatet eller om det inte stämmer överens med dina förväntningar, ta kontakt med din läkare, barmorska eller gynekolog.
- Återvinn! Sortera förpackningen som papper, släng använd sticka i vanliga hushållsoppor.

## Vad händer vid ägglossning?

Normalt stiger nivån av det Luteiniserande Hormonet (LH) drastiskt före ägglossningen, vilket sker ungefär i mitten av varje menstruationscykel. Efter några timmar och upp till ett dygn från denna topp, lossnar ett ägg från äggstocken, s.k. ägglossning. I samband med LH-toppen är du som mest fertil de närmaste 2 dagarna. Har du samlag de närmaste 48 timmarna ökar dina chanser att bli gravid. Eftersom människans spermier kan överleva under flera dagar kan du även bli gravid om du har samlag innan du har påvisat LH-ökningen.



Exempel på en 28 dagar menstruationscykel. Dina mest fertila dagar kan variera från cykel till cykel.

## När ska du börja testa?

Dagen när LH-ökningen inträffar varierar mellan olika kvinnor och från en menscykel till en annan. För att maximera chanserna att detektera din LH-ökning måste du känna till din vanliga cykellängd. Dagen då din mens börjar är dag 1 och cykellängden är totala antalet dagar från dag 1 fram till och med dagen innan din nästa menstruationsblödning börjar.

Om du inte känner till din vanliga cykellängd eller om du har oregelbunden mens där cykellängden varierar, kan du börja testa på dag 11 efter din första mens eftersom menstruationscykelns längd i genomsnitt är 28 dagar. Det kan dock hända att du missar din LH-ökning på grund av att du började testa för sent eller behöva testa en längre period. Om din cykellängd varierar med mer än 3 dagar ska du använda den kortaste cykeln.

Använd tabellen för att beräkna vilken dag du ska börja testa.

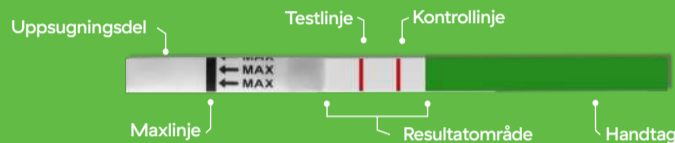
**Första blödningsdagen är dag 1.** Om din menscykel är kortare än 21 dagar eller längre än 38 dagar bör du rådfråga läkare. Alla kvinnor har dock inte ägglossning vid mitten av sin menstruationscykel och därför kanske du inte får något positivt resultat under testets första 5 dagar. Gör 1 test varje dag under en 7-dagars-period eller tills ökad halt av LH kan konstateras.

**Tiden från ägglossning till mens kan variera men brukar vara 14 dagar.** Men eftersom menscykelns längd varierar kan tiden från menscykelns början till ägglossning skilja sig ganska mycket åt. **Exempelvis om man har en regelbunden menscykel på 28 dagar, sker ägglossningen omkring dag 14** räknat från första mensdagen.

Menstruationscykelns längd	Börja testa
21 dagar	Dag 6
22 dagar	Dag 6
23 dagar	Dag 7
24 dagar	Dag 7
25 dagar	Dag 8
26 dagar	Dag 9
27 dagar	Dag 10
28 dagar	Dag 11
29 dagar	Dag 12
30 dagar	Dag 13
31 dagar	Dag 14
32 dagar	Dag 15
33 dagar	Dag 16
34 dagar	Dag 17
35 dagar	Dag 18
36 dagar	Dag 19
37 dagar	Dag 20
38 dagar	Dag 21

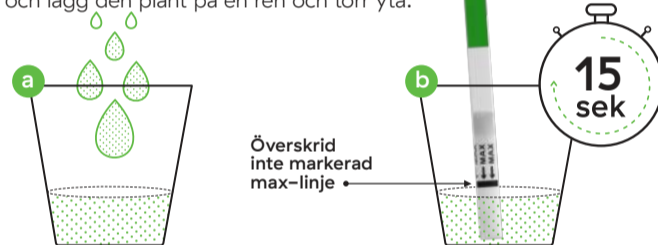
## Så här gör du testet

Du bör helst utföra testet vid ungefär samma tid alla dagar. Använd inte den första morgonurinen då LH-halten inte påvisas i urinen förrän senare under dagen. Lämpligast tid är mellan kl. 10.00–20.00 då mängden LH-hormon i urinen kan avläsas mest korrekt. Undvik att dricka stora mängder vätska 2 timmar innan du utför testet för att undvika utspädning av LH-hormonet i urinen. När du har läst instruktionerna och är redo att utföra testet tar du ut ägglossningstestet ur innerförpackningen. Använd teststickan med en gång. Håll i det gröna handtaget, RÖR INTE den vita ytan då det kan ge felaktiga resultat.



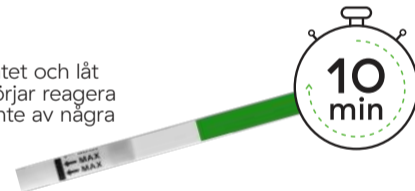
### Steg 1. Utför testet

- Samla urin i en ren och torr behållare. Ett par centimeter från botten räcker.
- Håll i det gröna handtaget, RÖR INTE den vita ytan då det kan ge felaktiga resultat.
- Doppa ner uppsugningsdelen med nedåtriktade pilar i urinen. Doppa inte djupare än till max-linjen. Ta upp efter 15 sekunder och lägg den plant på en ren och torr yta.



### Steg 2. Vänta 10 min

Vänta i 10 minuter innan du läser av resultatet och låt teststickan ligga helt still. När teststickan börjar reagera färgas hela resultatområdet ljus rosa. Läs inte av några resultat efter 15 minuter då detta kan ge missvisande resultat.



### Steg 3. Läs av resultatet

Ett eller två rosa färgband visas mot ljus bakgrund i resultatområdet, den ena linjen för kontroll och andra linjen för testresultat. Läs av resultatet så snart som möjligt efter 10 minuter, läs inte av några resultat efter 15 minuter då detta kan ge missvisande resultat.



### Positivt - LH-ökning

Om två rosa färgade linjer framträder inom resultatområdet och testlinjens rosa färg är lika stark eller mörkare än kontrollinjen har LH-ökning registrerats. Du bör få ägglossning inom 24–36 timmar. Du är som mest fruktsam de närmaste 2 dagarna. Om du har samlag under de närmaste 48 timmarna ökar dina möjligheter att bli gravid. Du kan spara överblivna tester om du behöver testa igen.



### Negativt - Ingen LH-ökning

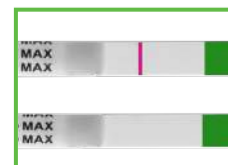
Om endast en rosa färgad kontrollinje framträder eller om testlinjen framträder men är ljusare än kontrollinjen så finns ingen påvisad LH-stegring i urinen. Fortsätt testa kommande dagar. Om du inte kunde spåra någon LH-stegring i denna cykel kan det bero på följande:



- Du kanske inte hade någon LH-topp i denna cykel. Det är normalt att ägglossningen hoppar över någon gång.
- Du kan ha testat för tidigt eller för sent i cykeln.
- Mängden LH i urinen kan ha varit för låg.

### Ogiltigt resultat

Om inget rosa/rött kontrollstreck är synligt, inga streck alls visas eller om strecken har annan färg än rosa/röda/lila har testet inte fungerat som det ska. Det kan bero på att uppsugningsdelen inte har sugit upp tillräckligt mycket urin eller att du inte har utfört testet på rätt sätt. Gör ett nytt test och följ noga anvisningarna. Om problemet kvarstår kontakta RFSU.



# Ovulaatiotesti Parhaat päivät

RFSU Ovulaatiotestillä voit selvittää nopeasti ja helposti, milloin munasolu irtoaa ja mahdollisuus tulla raskaaksi on suurimmillaan.

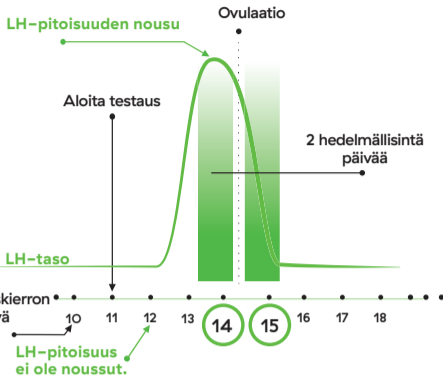
Testi havaitsee lutenisoivan hormonin (LH) pitoisuuden nousun virtsassa kun pitoisuus ylittää 25mIU/ml ja osoittaa 2 päivää, jolloin munasolun hedelmöitymiskyky on parhaimmillaan. Tee testi klo 10.00 – 20.00 välisenä aikana, jolloin LH-hormonin määrä virtsassa on havaittavissa tarkimmin. Lutenisoivan hormonin määrän lisääntyminen tapahtuu noin 24–36 tuntia ennen munasolun irtoamista. Munasolun hedelmöitymiskyky on paras samana päivänä, kun LH-pitoisuuden nousu havaitaan, ja sitä seuraavana päivänä. Raskauden mahdollisuus kasvaa, jos yhdyntä tapahtuu näiden 48 tunnin sisällä. Ohjeiden mukaisesti tehdyn testin varmuus on 99%.

Lue ohjeet huolellisesti



## Mitä ovulaation yhteydessä tapahtuu?

Lutenisoivan hormonin (LH) erityis lisääntyä yleensä voimakkaasti ennen munasolun irtoamista, suunnilleen kuukautiskierron puolivälissä. Munasolu vapautuu munarakkula (ns. munasolun irtoaminen) muutamasta tunnista ennen vuorokautteen ulottuvan ajan kuluessa tästä huipusta. LH-huipun yhteydessä munasolu on hedelmöitymiskykyisin seuraavan kahden vuorokauden ajan. Raskauden todennäköisyys kasvaa, jos yhdyntä tapahtuu näiden 48 tunnin kuluessa. Koska miehen siittiöt voivat elää useiden päivien ajan, raskaaksi voi tulla, vaikka yhdyntä olisi tapahtunut ennen LH-huippua.



Esimerkkinä käytetty 28 päivän kuukautiskierron. Ovulaation ajankohta voi vaihdella kuukautiskierron toiseen.

## Kysymyksiä ja vastauksia

**En tiedä kuukautiskierroni pituutta tai kuukautiseni ovat epäsäännölliset. Milloin testauksen voi aloittaa?**  
Jos et tiedä kuukautiskierron pituutta, suosittelme sinun odottavan yhden kierron ajan ja laskevan sen pituuden, ennen kuin aloitat RFSU Ovulaatiotestien käyttöön. Kun tiedät kuukautiskierron pituuden, lue käyttöohjeet ja selvitä testauksen paras aloitusajankohta. Jos kuukautiskierron pituus vaihtelee enemmän kuin 3 päivää, valitse kuuden edellisen kuukauden kierroista lyhin. LH:n nousun havaitseminen voi vaatia useampia testauskertoja.

Jos haluat aloittaa RFSU Ovulaatiotestien käyttöön tietämättä kuukautiskierron pituutta, aloita testaaminen kierron 11. päivänä. LH-tason nousu saattaa kuitenkin jäädä havaitsematta, koska testaus käynnistyy liian myöhään kierrossa. LH-tason nousun havaitseminen voi myös vaatia ylimääräisiä testiliuskoja.

**Kuukautiskierroni pituutta ei näy taulukossa. Milloin testauksen voi aloittaa?**

Jos kuukautiskierronsi on alle 21 päivää tai yli 38 päivää, kysy neuvoa gynekologilta.

**Mihin aikaan päivästä testi tulee tehdä?**

Testi tulisi tehdä klo 10.00 – 20.00 välisenä aikana, jolloin LH-hormonin määrä virtsassa on havaittavissa tarkimmin: valitse itsellesi tällä aikavälillä paras hetki testin tekemiseen. Tee testi samaan aikaan joka päivä. Vältä juomasta suuria määriä nestettä 2 tuntia ennen testin tekemistä, jotta LH-hormonin pitoisuus ei laimene virtsassa.

**Onko kaikki testiliuskat käytettävissä?**

Ei. Jatka testausta, kunnes LH-pitoisuuden nousu havaitaan. Loput testiliuskat voidaan säästää seuraavalle kuukautiskierrolle, jos haluaa testata silloin uudestaan.

**Miten luotettava RFSU Ovulaatiotesti on?**

RFSU Ovulaatiotesti on 99% varma munasolun irtoamisen yhteydessä tapahtuvan LH-pitoisuuden nousun toteamiseksi. Testi on neuvolan ja gynekologien käyttämän testin kaltainen.

**Olen käyttänyt monia eri testiliuskoja ohjeiden mukaisesti, mutta olen onnistunut havaitsemaan LH-pitoisuuden nousua. Mitä tehdä?**

Pakkauksessa olevien testiliuskojen määrä riittää useimmille, joilla on säännölliset kuukautiset. Jos kuukautiskierron vaihtelee enemmän kuin 3 päivää, saatat joutua tekemään useampia testejä havaitaksesi, milloin virtsan LH-taso nousee. Jatka testaamista uusilla testiliuskoilla LH-pitoisuuden nousun havaitsemiseksi.

## Hyvä muistaa

- Lue käyttöohjeet huolella ennen testauksen aloittamista. RFSU Ovulaatiotesti on tarkoitettu vain virtsan LH-hormonin mittaukseen käyttöohjeen mukaisesti. Jos ohjeita ei noudateta yksityiskohtaisesti, tulos voi olla virheellinen.
- Testi on tarkoitettu vain ulkoiseen käyttöön, ja testiliuska on kertakäyttöinen.
- Älä käytä testiä (ulko- ja sisäpakkauksessa mainitun) viimeisen käyttöpäivän jälkeen.
- Särkylääkkeet, antibiootit ja muut tavalliset lääkkeet eivät yleensä vaikuta testin tuloksiin. hCG- tai LH-hormonia sisältävät e-pillerit ja ehkäisyalaastari saattavat kuitenkin vaikuttaa tulokseen, eikä niitä tule käyttää testin yhteydessä. Testi ei toimi raskauden tai vaihdevuosien yhteydessä.
- Jos olet epävarma tuloksesta tai se ei vastaa odotuksiasi, ota yhteyttä gynekologiin, neuvolaan tai lääkäriin.
- Kierrät! Lajittele pakkaus paperinkeräykseen ja käytetty liuska sekäjäteeseen.

**Säilytys**

Säilytä testiä ehjässä pakkauksessa jääkaapissa tai huoneenlämmössä. Testiä ei saa säilyttää alle +4°C tai yli +30°C lämpötilassa. Älä jätä pakkausta suoraan auringonvaloon, kosteaan tai kuumaan tilaan. Säilytettävä lasten ulottumattomissa.

RFSU Ovulaatiotesti on kehitetty yhteistyössä RFSU Klinikin kanssa. Lisätietoja tuotteesta löydät osoitteesta [www.rfsu.com](http://www.rfsu.com)

RFSU on voittoa tavoittelematon aatteellinen järjestö. Toimintamme tuotteiden ylijäämää käytetään seksuaaliterveys- ja ihmisoikeusystävöiden Pohjoismaissa ja muualla maailmassa.

**Haluatko tietää lisää raskaudesta ja hedelmällisyydestä, tai onko sinulla kysymyksiä tuotteistamme? Lue lisää: [rfsu.com](http://rfsu.com)**



v2019-02-01:05 art nr I3601SF



## Milloin testauksen voi aloittaa?

LH-pitoisuuden nousun ajankohdan vaihtelu on yksilöllistä ja se vaihtelee myös kuukautiskierron toiseen. Oman kuukautiskierron pituuden tunteminen maksimoi mahdollisuudet havaita LH-pitoisuuden nousu. Kuukautisten alkamispäivä on kierron 1. päivä, ja kierron pituus lasketaan tästä päivästä seuraavien kuukautisten alkamista edeltävään päivään.

Jos kuukautiskierron pituutta ei tiedetä tai jos kuukautiset ovat epäsäännölliset ja kierron pituus vaihtelee, voi testauksen käynnistää 11 päivää kuukautisten ensimmäisen päivän jälkeen, koska kuukautiskierron pituus on keskimäärin 28 päivää. Voi kuitenkin tapahtua, ettei LH-pitoisuuden nousu havaita, koska testaus käynnistettiin liian myöhään tai testausta on suoritettava pidemmän kauden aikana. Jos kuukautiskierron pituus vaihtelee enemmän kuin 3 päivää, aloita testaus lyhyemmän kierron mukaan.

**Taulukon avulla voit laskea, milloin testaus kannattaa aloittaa.**

**Ensimmäinen vuotopäivä on päivä 1.** Jos kuukautiskierron on alle 21 päivää tai yli 38 päivää, kysy neuvoa gynekologilta. Kaikilla naisilla munasolu ei irtoa kuukautiskierron puolivälissä, minkä takia positiivista tulosta ei ehkä saada testin ensimmäisten viiden päivän aikana. Tee testi päivittäin 7 päivän ajan, tai kunnes LH-pitoisuuden nousu havaitaan.

**Seuraavien kuukautisten alkamisajankohta munasolun irtoamisen jälkeen voi vaihdella, mutta välissä on yleensä 14 päivää.** Koska kuukautiskierron pituus vaihtelee, voi aika kuukautisten ensimmäisestä päivästä munasolun irtoamiseen vaihdella. **Jos kuukautiskierron on esim. 28 päivää, munasolun irtoaminen tapahtuu noin 14 päivää ensimmäisen vuotopäivän jälkeen.**

Kuukautiskierron pituus	Aloita testaus
21 päivää	Päivä 6
22 päivää	Päivä 6
23 päivää	Päivä 7
24 päivää	Päivä 7
25 päivää	Päivä 8
26 päivää	Päivä 9
27 päivää	Päivä 10
28 päivää	Päivä 11
29 päivää	Päivä 12
30 päivää	Päivä 13
31 päivää	Päivä 14
32 päivää	Päivä 15
33 päivää	Päivä 16
34 päivää	Päivä 17
35 päivää	Päivä 18
36 päivää	Päivä 19
37 päivää	Päivä 20
38 päivää	Päivä 21

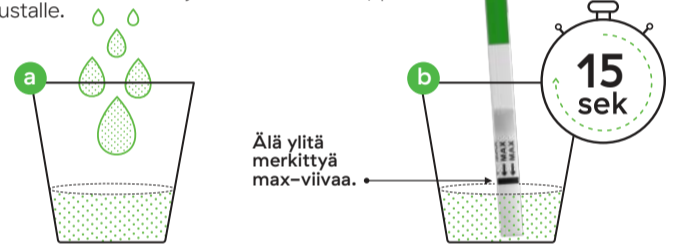
## Näin teet testin

Tee testi jokaisena testipäivänä suunnilleen samaan aikaan. Älä käytä ensimmäistä aamuvirtsaa, sillä virtsan LH-pitoisuus lisääntyy yleensä vasta myöhemmin päivällä. Sopivin aika on klo 10.00–20.00 välillä, jolloin LH-hormonin määrä virtsassa on havaittavissa tarkimmin. Vältä juomasta suuria määriä nestettä 2 tuntia ennen testin tekemistä, jotta LH-hormonin pitoisuus ei laimene virtsassa. **Kun olet lukenut ohjeet ja olet valmis tekemään testin, ota testitikki sisäpakkauksesta ja käytä testi mahdollisimman pian. Pidä kiinni vihreästä päästä, ÄLÄ KOSKETA valkoiseen alueeseen, jotta testi ei anna väärää tulosta.**



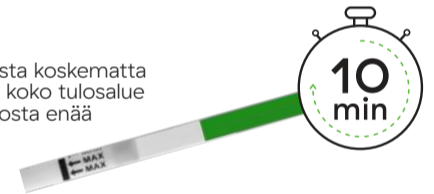
### Vaihe 1. Testaus

- Kerää virtsaa puhtaaseen ja kuivaan astiaan. Pari senttimetriä astian pohjalla riittää.
- Pidä kiinni vihreästä päästä, ÄLÄ KOSKETA valkoiseen alueeseen, jotta testi ei anna väärää tulosta.
- Upota näytteenottopää virtsaan siten, että nuolet osoittavat alaspäin. Älä upota tikkua max-iviivaa syvemmmälle. Nosta tikku pois 15 sekunnin kuluttua ja laita se tasaiselle, puhtaalle ja kuivalle alustalle.



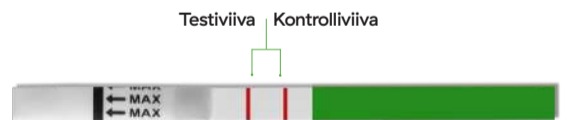
### Vaihe 2. Odota 10 min

Odota 10 minuuttia ennen tuloksen lukemista koskematta testiliuskaan. Kun testiliuska alkaa reagoida, koko tulosalue värjäytyy vaaleanpunaiseksi. Älä lue testitulosta enää 15 minuutin jälkeen, sillä se saattaa antaa harhaanjohtavan tuloksen.



### Vaihe 3. Lue testin tulos

Tulosalueen vaalealle taustalle ilmaantuu joko yksi tai kaksi värillistä viivaa. Toinen on kontrolliviiva ja toinen testitulos. **Lue tulos mahdollisimman pian 10 minuutin kuluttua. Älä lue testitulosta enää 15 minuutin jälkeen, sillä se saattaa antaa harhaanjohtavan tuloksen.**



### Positiivinen tulos – kohonnut LH-pitoisuus

Jos tulosalueella näkyy kaksi värillistä viivaa ja testiviivan vaaleanpunainen väri on yhtä voimakas tai tummempi kuin kontrolliviiva, LH-pitoisuuden lisääntyminen on havaittu. Munasolun irtoaminen tulee tapahtumaan 24–36 tunnin sisällä. Hedelmöitymiskyky on paras seuraavien kahden päivän aikana. Raskauden todennäköisyys kasvaa, jos yhdyntä tapahtuu näiden 48 tunnin kuluessa. Sästä jäljelle jääneet testiliuskat, jos haluat testata uudelleen seuraavassa kierrossa.



### Negatiivinen tulos – LH-pitoisuus ei ole kohonnut

Jos vain kontrolliviiva ilmestyy, tai jos testiviiva on kontrolliviivaa vaaleampi, virtsan LH-pitoisuuden nousua ei ole havaittu. Jatka testausta seuraavana päivänä. Jos LH-pitoisuuden nousua ei ole voitu havaita tämän kierron aikana, syynä voi olla, että:

- LH-huippua ei ehkä ollut tämän kierron aikana.
- On normaalia, ettei munasolu irtoa joka kierrossa.
- Testaus on tehty liian aikaisin tai liian myöhään kierron aikana.
- Virtsan LH-pitoisuus on voinut olla liian alhainen.



### Epäonnistunut tulos

Jos punainen/vaaleanpunainen kontrolliviiva ei näy, tai jos yhtään viivaa ei näy testi-ikkunassa, tai jos viivat ovat erivärisiä kuin punainen/vaaleanpunainen/violetti, niin testi ei ole toiminut odotetusti eikä tulos ole pätevä. Tämä saattaa johtua siitä, että näytteenottopää ei ole inenyt riittävästi virtsaa, tai testi on tehty virheellisellä tavalla. Tee tällöin uusi testi ja seuraa ohjeita huolella. Jos ongelma toistuu, ota yhteyttä RFSU:hun.

