

Eggløsningstest

Største sjanse

Med eggløsningstesten fra RFSU kan du selv raskt og enkelt finne ut når du har eggløsning 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. Bruk testen mellom kl. 10.00 og 20.00, da LH-nivået som skal måles, er på det høyeste. 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 96% sikkert resultat forutsatt at den blir tatt på riktig måte.



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 eggløsningstesten 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 Eggløsningstest 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?
Du bør ta testen mellom kl. 10.00 og kl. 20.00, for det er da du skiller ut mest LH. Test på omtrent samme tid hver dag. Du bør drikke mindre i cirka 2 timer og helst ikke tisse de siste 4 timene før du tar testen, for å unngå at LH-hormonet blir vannet ut 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 eggløsningstesten fra RFSU?
RFSUs Eggløsningstest er 96% sikker når det gjelder å påvise den økningen i LH-nivået som skjer under eggløsningen. Testen er av samme type som den leger og gynekologer bruker.

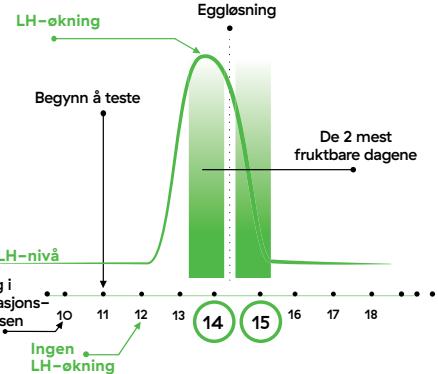
Jeg har brukt mange forskjellige testpinner og fulgt bruksanvisningene, men har aldri klart å påvise noen LH-økning. Hva gjør jeg?
Antall testpinner i pakken pleier å være nok for de fleste kvinner med regelmessig menstruasjon. Dersom menstruasjonssyklusen din varierer med mer enn tre dager, kan det 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.

Viktig å tenke på

- Les bruksanvisningen nøye før bruk. RFSUs Eggløsningstest 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.

Hva skjer under eggløsningen?

Nivået på det luteiniserende hormonet (LH) vil normalt stige betydelig før eggløsningen, som finner sted omtrent midt i menstruasjonssyklusen. Etter noen timer eller opptil et døgn fra denne toppen vil det løsne et egg fra eggstokken — det vi kaller eggløsning. 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 mennens sædceller kan overleve i flere dager, kan du bli gravid også dersom du har samleie før du har påvist økning i LH-verdiene.



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

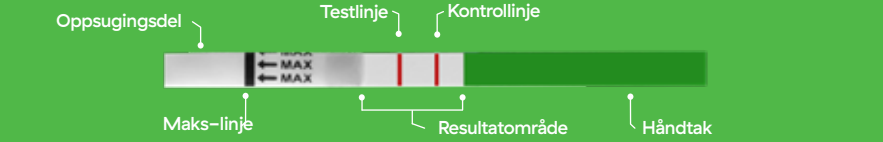
Når skal du begynne å teste?

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.

Slik bruker 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. Det gunstigste tidspunktet er mellom kl. 10.00 og kl. 20.00, det er perioden da kroppen skiller ut mest LH. Det er viktig at du ikke har tisset på minst 4 timer før du bruker testen, for å unngå at LH-hormonet i urinen blir vannet ut. Unngå også å drikke store mengder væske de siste to timene før du tester. Når du har lest instruksjonene og er klar til å ta testen, tar du eggløsningstesten ut av plastemballasjen. Bruk testpinnen med en gang.



Trinn 1. Ta testen

- a Samle urin i en ren og tørr beholder.**
Et par centimeter fra bunnen er nok.
- b Dypp delen med nedover-pekende piler i urinen.**
Unngå å føre den dypere enn til maks-linjen. Ta opp pinnen etter 5 sekunder, og legg den flatt på en ren og tørr flate.



Trinn 2. Vent 10 min



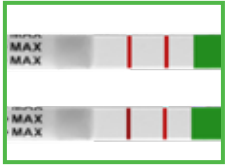
Trinn 3. Les av resultatet

Det vises én eller to rosa streker mot lys bakgrunn i resultatområdet ved siden av den fargede delen: Den ene er kontrollinjen, og den andre viser testresultatet. Les av resultatet så snart som mulig etter 10 minutter, men ikke senere enn etter 30 minutter.



Positivt – LH-Økning

Hvis det dukker opp to rosa linjer i resultatområdet, og testlinjens rosa farge er like kraftig eller mørkere enn kontrollinjen, er det registrert en økning i LH-nivået. Da skal du få eggløsning 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 kontrollinje, eller dersom testlinjen vises, men er lysere enn kontrollinjen, 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 eggløsningen 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

Det skal alltid vises en rosa kontrollinje. Hvis det ikke dukker opp noen linje, bare testlinjen vises, eller at linjen har en annen farge enn rosa, har testen ikke fungert som den skulle, og testresultatet er ugyldig. 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.



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



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 RFUS-Æglossningstest. 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.

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.

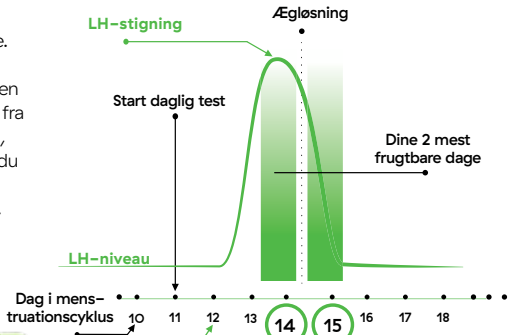
Skal jeg bruge alle teststrimlerne?
Nej. Fortsæt med at teste, til du har påvist LH-forøgelsen. Resterende teststave kan du gemme til næste menstruationscyklus, hvis du vil teste igen.

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 teststrimler fra en ny pakke for at påvise din LH-stigning, dvs. æglosning.

- Læs brugsvejledningen nøje inden brug. RFSGÆglingsstest 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.

Normalt stiger niveauet af det luteiniserende hormon (LH) drastisk før ægsløsningen, 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 ægsløsning. I forbindelse med LH-toppen er du mest frugtbar de nærmeste 2 dage. Har du samleje de nærmeste 48 timer, øges dine chancer for at blive gravid. Eftersom mandens særm 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.**

Jeg har udført RFSU Æglosningstest, men der vises ingen kontrolstreg. Hvad gør jeg?

Det kan skyldes, at der er anvendt for meget eller for lidt urin på teststaven. Test med en ny strimmel. Det er vigtigt, at du ikke har tisset i mindst 4 timer, før du udfører testen. Følg brugsvejledningen omhyggeligt. Hvis problemet fortsætter, kontakt da RFSU.

Jeg er for nylig holdt op med at tage hormonel prævention (f.eks. p-piller). Kan det påvirke resultatet?

Din naturlige hormonproduktion påvirkes af hormonel prævention, og hvis du for nylig er holdt op med at bruge denne form for prævention, kan dine menstruationscyklusser være uregelmæssige et stykke tid, før de stabiliserer sig. Det kan være en god ide at vente, til du har haft to naturlige menstruationscyklusser og har regnet ud, hvor længe de varer, før du begynder at bruge RFSU Ægsløsningstest.

Når RFSU Æggløsningstest giver besked om, hvornår jeg kan blive gravid, kan jeg så anvende det som præventionsmiddel?

Nej. RFSU Æggløsningstest påviser den LH-forøgelse, der indtræffer fra nogle timer op til et døgn før æggløsningen. Eftersom mandens sperm kan overleve flere dage, kan du stadig blive gravid, hvis har samleje, inden du har påvist LH-forøgelsen.

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg har mistanke om, at jeg er gravid?

RFSU graviditetstest er nem at anvende, og du får et pålideligt svar efter 5 minutter. Hvis testen viser et positivt resultat (dvs. du er gravid), bør du kontakte din læge eller en gynækolog for at få nærmere rådgivning. Jo før du taler med din læge eller gynækolog, desto bedre er det for din sundhed.

Opbevaring
Opbevar testen i uåbnet emballage i køleskab eller ved stuetemperatur. Testen bør ikke udsættes for temperaturer under +2 grader eller over +30 grader. 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 nonprofitorganisation 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

   Self-test Device

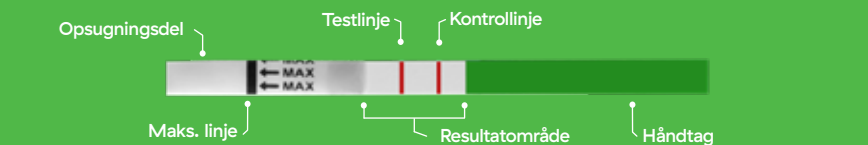
v2018-01-20:04 artnr I1701DN

Dagen, hvor LH-stigningen opstår, kan variere da, menstruationscyklussens længde er individuel fra kvinde til kvinde. For at øge chancen 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 mens, eftersom menstruationscyklens 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 cyklusen, 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.

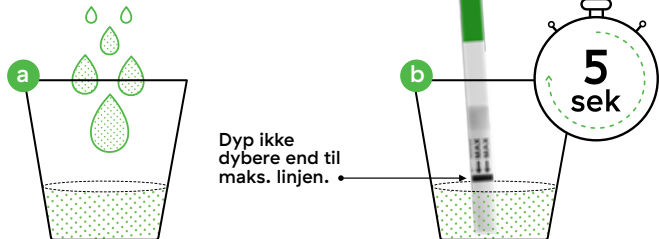
© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

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. Bedste tid er fra kl. 10.00 – 20.00, hvor mængden af LH- i urinen er højest. Det er vigtigt, at du ikke har tisset i mindst 4 timer, før du tager testen, for at undgå fortynding af LH-hormonet i urinen. Undgå også at drikke store mængder væske 2 timer inden testen. **Når du har læst brugsvejledningen og er klar til at tage testen, skal du tage ægløsningstesten ud af pakken. Anvend teststaven med det samme.**

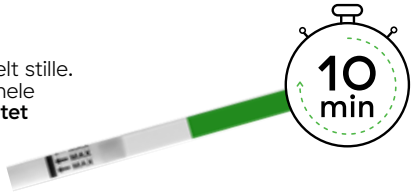


a Saml urinen i en ren og tør beholder.
Et par centimeter fra bunden er nok.

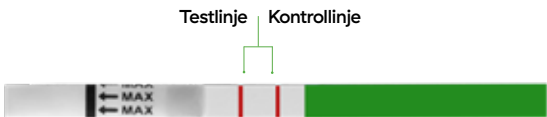
b Hold i den farvede del af staven, og dyp den anden del med nedadrettede pile i urinen. Dyp ikke dybere end til maks. linjen. Tag staven op efter 5 sekunder og læg den fladt på et rent og tørt underlag.



Vent i 10 minutter og lad teststaven ligge helt stille. Når teststaven begynder at reagere, farves hele resultatområdet lyserødt. **Aflæs ikke resultatet efter 30 minutter.**



En eller to røde farvelinjer kommer til syne mod lys baggrund i resultatområdet. Den ene linje for kontrol og den anden linje for testresultat. **Læs resultaterne hurtigst muligt efter 10 minutter. Aflæs ikke resultatet efter 30 minutter.**



Hvis to lyserøde farvede linjer kommer til syne, og testlinjen er lige så kraftig eller kraftigere end kontrollinjen, 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.

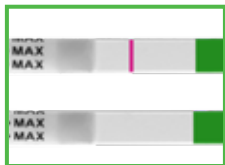


Hvis kun én lyserød farvet kontrollinje kommer til syne i kontrolområdet, eller hvis testlinjen kommer til syne, men er lysere end kontrollinjen, er der ingen LH-stigning i urinen. Fortæst med at teste de kommende dage. Hvis du ikke kunne spore nogen LH-stigning i denne cyklus, kan det skyldes følgende:



- 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 cyklen.
- Mængden af LH i urinen kan have været for lav.

Du skal altid kunne se en lyserød kontrollinje. Hvis ingen linjer eller kun kontrollinjen kommer til syne, eller har en anden farve end lyserød, har testen ikke virket og testresultatet er ugyldigt. 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.



Menstruations- cyklens 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