

## Egglosstrimlar – CE- merktir 0123

### Kynning:

Egglos er þegar egg losnar úr eggjastokki. Eggið fer í eggjaleiðarann og er tilbúið til frjóvgunar. Barn er getið þegar sæði karlmanns frjóvgar egg konu. Áður en kona fær egglos framleiðir líkami hennar talsvert magn hormónsins LH (Luteinising Hormone). LH er alltaf til staðar í þvagi kvenna en magn þess eykst og nær hámarki í miðjum tíðahring og veldur egglosi.

### Ætluð notkun:

One Step egglosstrimlar mæla magn LH í þvagi og segja þannig til um yfirvofandi egglos hjá konum. One Step strimillinn nemur hámark (topp) LH-hormónsins sem er undanfari eggloss og er getnaður líklegastur til að eiga sér stað á næstu 36 tímum eftir toppinn.

### Geymsla og ending:

Geymið við lægra hitastig en 30°C; Frystið ekki.

### Takmarkanir:

**One Step egglosstrimlarnir** eru ekki til innvortis notkunar.

Aukið magn þungunarhormónsins hCG truflar mælingu á LH-hormóninu. Notið ekki strimlana til að mæla þvag ólétttra kvenna eða kvenna sem af einhverjum ástæðum eru með stöðuga hækkun hCG.

One Step egglosstrimillinn er ekki hannaður til að koma í staðinn fyrir getnaðarvörn. Sæði getur lifað í líkama konu í allt að 72 tíma og því er hættu á getnaði ef samfarir eiga sér stað dagana áður en jákvæð útkoma fæst úr egglosprófi.

### Hvenær á að byrja að prófa?:

Fyrst þarftu að vita lengdina á þínum tíðahring. Hún er fjöldi daga frá fyrsta degi blæðinga og til dagsins áður en blæðingar hefjast í næsta hring. Fyrsti dagur blæðinga er dagur 1. Finndu út hver meðallengd tíðahrings hefur verið hjá þér undanfarna mánuði. Skoðuðu svo töfluna hér að neðan til að sjá hvaða dag tíðahringsins þú átt að byrja að prófa.

Lengd tíðahrings	Byrja að prófa
21 dagar	Dagur 6
22 dagar	Dagur 6
23 dagar	Dagur 7
24 dagar	Dagur 7
25 dagar	Dagur 8
26 dagar	Dagur 9
27 dagar	Dagur 10
28 dagar	Dagur 11
29 dagar	Dagur 12
30 dagar	Dagur 13
31 dagar	Dagur 14
32 dagar	Dagur 15
33 dagar	Dagur 16
34 dagar	Dagur 17
35 dagar	Dagur 18
36 dagar	Dagur 19
37 dagar	Dagur 20
38 dagar	Dagur 21
39 dagar	Dagur 22
40 dagar	Dagur 23

### Dæmi:

Ef tíðahringur þinn er venjulega 28 dagar, þá gefur taflan hér að ofan til kynna að þú eigir að byrja að prófa á degi 11.

Dagatalið hér að neðan sýnir þér hvernig þú finnur út hvenær dagur 11 er.

S	M	P	M	F	F	L
1	2	3 Dagur 1	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13 Dagur 11	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

3 = Fyrsti dagur blæðinga

13 = Þennan dag á að byrja að prófa. (Dagur 11)

### Athugaðu:

Ef tíðahringur þinn er styttri en 21 dagur eða lengri en 40 dagar skaltu ráðfæra þig við lækni. Ef þú veist ekki hvað tíðahringurinn þinn er langur gætirðu byrjað að prófa á degi 11 þar sem meðal tíðahringur er 28 dagar. Taktu eitt próf á dag þangað til prófið er jákvætt og sýnir hámark LH-hormónsins.

### Þvagprufa:

Þegar þú hefur fundið út hvaða dag þú átt að byrja að prófa á skaltu taka þvagprufu daglega.

1. Ekki nota fyrsta morgunþvag þar sem LH er myndað í líkamanum snemma á morgnana. Það verður ekki numið í þvagi fyrr en síðar um daginn.
2. Besti tíminn til að taka þvagprufuna er milli 10:00 og 20:00. Veldu tíma á því bili sem hentar þér best.
3. Safnaðu þvagi á sama tíma á hverjum degi. Reyndu að drekka ekki mikinn vökva tveimur tímum áður en prufan er tekin þar sem útþynnt þvag getur valdið falskri neikvæðri niðurstöðu.

### Áður en þú byrjar:

1. Lestu leiðbeiningarnar vel áður en þú byrjar.
2. Ekki opna pakkninguna fyrr en þú ert tilbúin að byrja.
3. Passaðu að þú hafir klukku eða niðurteljara við höndina.
4. Hafðu þvagprufuna og strimilinn við herbergishita áður en prófað er (u.þ.b. 20 mínútur).

### Framkvæmd prófsins:

1. Ákveddu hvaða dag þú ætlar að byrja að prófa.
2. Þegar þú ert tilbúin skaltu opna pakkninguna og taka strimilinn út. Ekki gera þetta fyrr en þú ert tilbúin að byrja að prófa.
3. Láttu örvarnar á strimlinum vísa niður og stingdu strimlinum í þvagprufuna. Passaðu að hann sé lóðréttur og vísi beint niður. Hafðu strimilinn í þvaginu í 10 sekúndur. Þvagið má **EKKI** fara yfir línuna sem merkt er MAX.
4. Fjarlægðu strimilinn úr þvaginu og leggðu á hreint og þurr yfirborð. Lestu niðurstöðuna eftir 5 mínútur.
5. ATH. Ekki lesa niðurstöðuna eftir að 10 mínútur eru liðnar. Til að forðast rugling skal henda strimlinum þegar búið er að skrá niðurstöðuna.

### Túlkun niðurstöðu:

Eftir hvert próf sem þú tekur þarftu að meta hvort LH-hormónið sé í hámarki.

Til að gera það þarftu að bera saman styrk lituðu línunnar á niðurstöðusvæðinu við línuna á viðmiðunarsvæðinu.

Viðmiðunarlínan staðfestir einnig að prófið hafi verið rétt framkvæmt.

### Jákvætt – LH í hámarki

Ef tvær litaðar línur birtast og niðurstöðulínan er jafndökk eða dekkri en viðmiðunarlínan er prófið jákvætt og LH í hámarki í líkamanum. Þú ættir að hafa egglos innan 24-36 klukkutíma. Mælt er með því að hafa samfarir sama kvöld og fyrsti strimillinn er jákvæður.

### Neikvætt – LH ekki í hámarki

Ef tvær línur sjást en niðurstöðulínan er ekki eins dökk og viðmiðunarlínan eða ekki til staðar er LH-hormónið í eðlilegu magni í líkamanum en ekki í hámarki. Haltu áfram að prófa daglega.

### Ógild niðurstaða

Ef engin viðmiðunarlína birtist innan 10 mínútna er prófið ógilt og ómarktækt. Nauðsynlegt er að viðmiðunarlína sé til staðar svo hægt sé að bera línurnar saman. Endurtaktu prófið með nýjum strimli. Athugið að þetta getur gerst ef strimillinn er styttra en 10 sekúndur í þvaginu.

