EN

alvita

Ovulation Test Kit
Indicates fertile days

Please read this leaflet carefully before beginning your test.

Where you are trying to become pregnant, it is important to understand when you are at your most fertile. Don't worry if you feel that it is taking longer to become pregnant than you anticipated, only 20% of couples will become pregnant in the first month of trying. Most couples take and average of 3 months to conceive and 10% take over a year.

One factor that can affect the time you take to conceive is timing and this is where ovulation tests can help. Typically there are only 2-3 days in your cycle where you can become pregnant. Alvita Ovulation Tests will indicate when these days occur by detecting the changes in your hormones during your menstrual cycle.

How the test works

Alvita Home Ovulation Test works by detecting the sudden increase in luteinising hormone (LH) in your urine that occurs 24-48 hours before an egg is released from the ovaries, a process known as ovulation. Once the surge has been detected you are most likely to become pregnant in this 48-hour period.

When should I use Alvita Home Ovulation Tests?

Firstly, you will need to work out which day to start testing. This will vary depending on the usual length of your cycle.

The first day of your cycle (day 1) is the day that your period starts. The length of your cycle is the number of days from day 1 to the day before your next period.

The diagram below enables you to work out the day to start testing from your cycle length. Work out the length of your cycle in one menstrual cycle. Then use the ovulation test in the next cycle.

Length of Cycle	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Start Testing	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

NB: If your cycle is irregular then use the shortest cycle you have had over the past 6 months to work out when to start testing e.g. If your cycle is 29 days long, then in your next menstrual cycle you should begin testing on day 13.

What time of day do I need to perform the test?

You may test at any time of day. However, you should not test with early morning urine, because although you can experience a surge in LH in the morning this may take up to 4 hours to show up in your urine. Reduce your fluid intake for 2 hours before testing as excessive liquid may dilute the hormone and make the test difficult to read. For the most accurate results you need to test at about the same time every day.

Performing the test

1. When you are ready to begin testing remove the test from the foil wrapper.
2. Remove the cap from the tip.
3. With the tip pointing downwards, hold the absorbent sample in your urine stream for at least 10 seconds, until thoroughly wet. Be careful not to splash above the arrow mark, as wetting the test window will affect the result. Still keeping the tip pointing downwards, remove the absorbent tip from the urine stream and replace the cap.
4. Alternatively, you may wish to collect a sample of your urine in a clean, dry container. Immerse the absorbent tip only as far as the arrow, in the urine for 5 seconds. Keep the absorbent sampler pointing down for a few seconds and then replace the cap.
5. Place the test on a flat surface with the window facing upwards and begin timing the test. The result is ready to read at 5 minutes regardless of which method you choose. Discard the test after 5 minutes

Reading the results

1. If there is no line in the test area of the window or the line is the test area of the window is lighter than the line in the control area of the window then your LH surge has not begun and you should continue testing daily.

2. If the line in the test area of the window is the same or darker than the one in the control area of the window then the LH surge has been detected. You should ovulate in the next 24-48 hours.

3. If there are no lines in either the control or test area of the window at 5 minutes the test has not worked. Also, if there is only a pink line in the test area of the window this again has not worked and is invalid.

The test stick should then be discarded and a new stick should be used for a further test.

Questions and Answers

My cycle length is longer than the range shown in the table. How can I find out when I should start testing?
Don't worry, begin by testing 17 days before you expect your next period.

What time of day should I test?
It is important to ensure that you test at approximately the same time every day. You should reduce your fluid intake for 2 hours before carrying out the test.

Do I need to use all of the test sticks?
No, once your LH surge has been detected you can stop testing and save the remaining tests to use next month if necessary.

I've used 7 tests, but I've not detected my surge. What should I do?
Don't panic, the number of tests in the pack are sufficient for most women with regular cycles. However, if you have a cycle length that varies by more than 3 days, you may have to use additional test sticks to detect your surge.

I've used the test, but no lines appeared. What should I do?
This may be because too little urine has been used. You should test again using a second test. Take care to ensure that the test is held in the urine stream for longer than 10 seconds.

Can the test results be interpreted after more than five minutes?
No, test results must be read at 5 minutes. Although a positive result should not change for several days, a negative result may change to a false positive within minutes after the end of the testing period, which would not be an accurate reading. It is always best to read the results at the 5 minute testing period and then discard the test to avoid confusion.

A pink background colour and vertical streaking appeared in the result area during the testing period. Is this a concern?
No, such urine samples will vary in its chemical makeup. Such variations can cause vertical streaking and/or the pink-rose background colour but will not affect the test results. As long as the control band appears within 5 minutes, the test is working properly.

What factors can affect the test?
If you are actually pregnant, have recently been pregnant, or have reached the menopause you may get a misleading result.
Fertility drugs containing luteinising hormone or human Chorionic Gonadotrophin may affect the results. It is advised that you check with your GP before using the tests.
Clomiphene citrate (Clomid) should not affect the test, but can affect the length of your cycle causing you to require more than 7 tests. Breastfeeding can affect the test results.

I've recently stopped using the contraceptive pill, will this affect the results?
The contraceptive pill disrupts your natural hormone pattern, if you have recently stopped taking it, your cycles can be irregular and may take some time to stabilise. You may wish to wait until you have had two normal periods and your cycle has stabilised before testing.

Do I need to keep records of my daily readings?
No, each test will give a straightforward 'yes/no' answer.

Will a home ovulation test replace the basal body temperature method?
No, because it looks at ovulation from a different angle. If you wish you may use the two methods together to help you to calculate exactly when to start using the ovulation tests.

How long will the line remain visible?
The test should be read at 5 minutes for best results. A positive (Surge) result will never disappear. The coloured line(s) may become darker and a tinted background may appear after several minutes. Some negative results may later display a faint second colour line. This is normal and does not indicate a false result. The test stick should not read the result after 5 minutes. Discard the test once you have read the result.

Once I use a positive result, when is the best time to have intercourse?
Ovulation is likely to occur within 24-48 hours. This is your most fertile time. Sexual intercourse within this time frame is advised.

Can I use the test to avoid pregnancy?
No, the test should not be used as a form of birth control.

Keep out of reach of children.
Store in a dry place at 4°C - 30°C.
Keep away from direct sunlight, moisture and heat.
Do not freeze.
Do not use if foil wrapper is damaged.
Do not use a test stick that has passed its expiry date.
Each test stick can only be used once.
Dispose of with household waste.

DE

Ovulationstest Set
Zur Ermittlung der fruchtbaren Tage

Bitte lesen Sie dieses Faltblatt aufmerksam durch, bevor Sie mit Ihrem Test beginnen.

Wenn Sie versuchen, schwanger zu werden, müssen Sie wissen, an welchen Tagen Ihre Empfängnisbereitschaft am höchsten ist. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie das Gefühl haben, dass es länger dauert als erwartet, bis Sie schwanger werden. Nur bei 25% aller Paare ergibt sich bereits innerhalb eines Monats eine Schwangerschaft. Bei den meisten Paaren dauert es durchschnittlich 3 Monate bis zur Empfängnis, bei 10% dauert es sogar mehr als ein Jahr.

Einer der Faktoren, die die Dauer bis zu Ihrer Empfängnis beeinflussen kann, ist die richtige zeitliche Abstimmung. Dabei kann Ihnen ein Ovulationstest helfen. Typischerweise gibt es nur 2-3 Tage in Ihrem Zyklus, an denen Sie schwanger werden können. Alvita-Ovulationstests ermitteln diese Tage, indem sie Veränderungen Ihres Hormonspiegels während Ihres Menstruationszyklus feststellen.

Funktionsweise des Tests

Der Alvita-Ovulationstest für zuhause besteht auf der Erkennung des plötzlichen Anstiegs des LH (Lutenisierendes Hormon) in Ihrem Harn 24-48 Stunden vor der Freisetzung einer Eizelle aus den Eierstöcken. Dieser Vorgang wird als Ovulation bezeichnet. Es besteht die Wahrscheinlichkeit, dass Sie innerhalb der 48 Stunden nach diesem Hormonanstieg schwanger werden.

Wann soll ich den Alvita-Ovulationstest für Zuhause anwenden?

Dazu müssen Sie zunächst herausfinden, an welchem Tag Sie mit dem Testen beginnen. Dieser Zeitpunkt variiert je nach Ihrer üblichen Zykluslänge.

Der erste Tag Ihres Zyklus (Tag 1) ist der Tag, an dem Ihre Periode einsetzt. Die Zykluslänge entspricht der Anzahl der Tage von Tag 1 bis zum Tag vor Ihrer nächsten Periode.

Mithilfe der Diagramme unten können Sie ausgehend von Ihrer Zykluslänge den Tag ermitteln, an dem Sie den Test beginnen. Bestimmen Sie die Länge Ihres Zyklus in einem Menstruationszyklus. Verwenden Sie den Test dann erst im nächsten Zyklus.

Zyklus-länge	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Start der Tests	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Hinweis: Wenn Sie einen unregelmäßigen Zyklus haben, verwenden Sie den kürzesten Zyklus in den letzten 6 Monaten, um den Tag des Testbeginns zu bestimmen. Wenn Ihre Zykluslänge beispielsweise 29 Tage beträgt, sollten Sie im nächsten Menstruationszyklus an Tag 13 mit dem Tests beginnen.

Zu welcher Tageszeit muss ich den Test durchführen?

Sie können den Test zu einem beliebigen Zeitpunkt des Tages durchführen. Sie sollten für die Tests jedoch nicht den ersten Morgenharn verwenden. Der Anstieg des LH-Spiegels kann zwar am Morgen stattfinden, aber bis sich dies in Ihrem Urin zeigt, können bis zu 4 Stunden vergehen. Reduzieren Sie Ihre Flüssigkeitszufuhr in den 2 Stunden vor dem Test, da größere Mengen an Flüssigkeit den Hormon-Level verdünnen können, was die Auswertung des Tests erschwert. Damit Ihre Ergebnisse so genau wie möglich sind, müssen Sie den Test zu jedem Tag zur gleichen Zeit durchführen.

Testdurchführung

1. Wenn Sie bereit sind, den Test zu beginnen, entfernen Sie die Verpackungsfolie und nehmen Sie den Test heraus.
2. Nehmen Sie die Schutzkappe des Teststäbchens ab.
3. Halten Sie die Saugspitze mit der Spitze nach unten für mindestens 10 Sekunden in Ihren Urinstrahl, bis sie vollständig benässt ist. Achten Sie darauf, dass keine Spritzer hinter die Pfeilmarkierung gelangen, da das Ergebnis beeinflusst wird, wenn das Testfenster nass wird. Halten Sie die Spitze weiterhin nach unten, entfernen Sie die Saugspitze aus dem Urinstrahl und setzen Sie die Schutzkappe wieder auf.
4. Alternativ können Sie Ihren Urin in einem sauberen und trockenen Behälter auffangen und darauf eine Probe entnehmen. Tauchen Sie die saugfähige Spitze 5 Sekunden lang in den Urin, jedoch nicht weiter als bis zur Pfeilmarkierung. Halten Sie die Saugspitze einige Sekunden lang nach der Spitze nach unten, bevor Sie die Schutzkappe wieder aufsetzen.
5. Legen Sie das Teststäbchen flach hin, wobei das Fenster nach oben zeigen muss und beginnen Sie mit der Zeitmessung. Das Testergebnis kann nach genau 5 Minuten abgelesen werden, unabhängig davon welche Vorgehensweise Sie gewählt haben. Entsorgen Sie den Test nach 5 Minuten.

Ablesen des Ergebnisses

1. Wenn sich im Testbereich des Fensters keine Linie befindet, oder wenn die Linie im Testbereich des Fensters heller ist als die Linie im Kontrollbereich des Fensters, ist Ihr LH-Spiegel noch nicht angestiegen und Sie sollten die täglichen Tests fortsetzen.

2. Wenn die Linie im Testbereich des Fensters gleich oder dunkler ist als die Linie im Kontrollbereich des Fensters, wurde ein Anstieg des LH-Spiegels festgestellt. Sie sollten in den nächsten 24-48 Stunden einen Eisprung haben.

3. Wenn weder der Kontroll- noch der Testbereich in dem Fenster nach genau 5 Minuten eine Linie aufweisen, war der Test nicht erfolgreich. Auch wenn sich nur im Testbereich des Fensters eine rosa Linie befindet, war der Test nicht erfolgreich und ist ungültig.

Das Teststäbchen muss in diesem Fall weggeworfen werden und es ist ein weiteres Test mit einem neuen Teststäbchen durchzuführen.

Fragen und Antworten

Mein Zyklus ist länger als in der Tabelle angegeben. Wie finde ich heraus, wann ich mit den Tests beginnen soll?
Beginnen Sie den Test einfach 17 Tage vor dem erwarteten Einsetzen Ihrer nächsten Periode.

Zu welcher Tageszeit soll ich testen?
Es ist wichtig sicherzustellen, dass Sie jeden Tag um etwa die gleiche Zeit testen. Sie sollten Ihre Flüssigkeitszufuhr 2 Stunden vor der Durchführung des Tests reduzieren.

Muss ich alle Tests durchführen?
Nein, sobald der Anstieg Ihres LH-Spiegels festgestellt wurden ist, können Sie die Tests beenden und die verbleibenden Teststäbchen gegebenenfalls bis zum nächsten Monat aufheben.

Ich habe alle 7 Tests nach Anleitung benutzt, aber keinen Hormonanstieg feststellen können. Was soll ich tun?
Die Anzahl der Tests in der Packung ist für die meisten Frauen mit regelmäßigem Zyklus ausreichend. Wenn Ihre Zykluslänge jedoch um mehr als 3 Tage variiert, brauchen Sie unter Umständen weitere Teststäbchen, um Ihren LH-Anstieg festzustellen.

Ich habe den Test durchgeführt, aber es sind keine Linien sichtbar geworden. Was soll ich tun?
Möglicherweise haben Sie zu wenig Urin verwendet. Sie sollten den Test mit einem weiteren Teststäbchen wiederholen. Achten Sie darauf, dass Sie das Teststäbchen länger als 10 Sekunden in den Urinstrahl halten.

Können die Testergebnisse auch nach Ablauf der 5 Minuten noch ausgewertet werden?

Nein, die Testergebnisse müssen genau nach 5 Minuten abgelesen werden. Ein „positives" Ergebnis dürfte sich zwar einige Tage lang nicht verändern, aber aus einem „negativen" Ergebnis können innerhalb von Minuten nach Ende des Testzeitraums ein falschpositives und daher ein unzutreffendes Ergebnis werden. Sie sollten die Ergebnisse immer nach Ablauf des Testzeitraums von 5 Minuten ablesen und das Teststäbchen anschließend wegwerfen, um Unklarheiten zu vermeiden.

Während des Testzeitraums hat sich der Hintergrund im Ergebnisbereich was verfärbt und es haben sich senkrechte Streifen gebildet. Ist das normal?

Ja, jede Urinprobe ist chemisch etwas anders zusammengesetzt. Solche Schwankungen können dazu führen, dass sich senkrechte Streifen bilden und/oder der Hintergrund rosa rot verfärbt, aber das Testergebnis bleibt davon unbeeinflusst. Solange sich die Kontrollbande innerhalb von fünf Minuten entwickelt, ist der Test in Ordnung.

Welche Faktoren können das Testergebnis beeinflussen?

Wenn Sie bereits schwanger sind, vor kurzem schwanger waren oder die Menopause erreicht haben, erhalten Sie unter Umständen ein irreführendes Ergebnis.
Fertilitätsfördernde Arzneimittel, die Gelbkörperhormone bzw. humanes Choriongonadotropin enthalten, können die Ergebnisse beeinflussen. Sie sollten vor Anwendung der Tests Ihren Frauenarzt zu Rate ziehen. Clomiphencitrat (Clomid) sollte den Test nicht beeinflussen, hat aber unter Umständen Einfluss auf Ihre Zykluslänge, so dass Sie mehr als 7 Teststäbchen benötigen. Das Testergebnis kann auch durch Stillen beeinflusst werden.

Ich habe kürzlich die Pille abgesetzt. Hat das Einfluss auf die Ergebnisse?

Die Pille durchbricht Ihr natürliches Hormonausschüttungsmuster. Falls Sie dieser die Pille kürzlich abgesetzt haben, ist Ihr Zyklus möglicherweise unregelmäßig und stabilisiert sich eventuell erst nach einiger Zeit. Sie sollten mit den Tests warten, bis Sie zwei normale Menstruationen hatten und Ihr Zyklus sich stabilisiert hat.

Muss ich meine täglichen Werte notieren?

Nein, jeder Test gibt Ihnen die einfache Antwort „ja" oder „Nein".

Kann ein Ovulationstest für zuhause die Basiskörpertemperaturmethode ersetzen?

Nein, weil der Eisprung mit dieser Methode auf andere Weise ermittelt wird. Wenn Sie möchten, können Sie die beiden Methoden zusammen anwenden und damit genau berechnen, wann Sie mit den Ovulationstests beginnen sollten.

Wie lange bleibt die Linie sichtbar?

Für ein optimales Ergebnis sollte der Test nach 5 Minuten abgelesen werden. Ein positives Ergebnis (Hormonanstieg) verblasst nicht. Nach einigen Stunden werden die Testlinien unter Umständen dunkler und der Hintergrund verfärbt sich. Aufgrund der Verdunstung von der Testlinie kann sich bei manchen negativen Ergebnissen später eine schwache zweite Farblinie ausbilden. Sie sollten den Test daher nach Ablauf der 5 Minuten nicht mehr ablesen. Werfen Sie das Teststäbchen weg, sobald Sie das Ergebnis abgelesen haben.

Wann ist der beste Zeitpunkt für Geschlechtsverkehr, nachdem ich ein positives Ergebnis erhalten haben?

Der Eisprung wird wahrscheinlich innerhalb von 24-bis 48 Stunden stattfinden. In dieser Zeit sind Sie am fruchtbarsten. Es ist daher ratsam, während dieser Zeit Geschlechtsverkehr zu haben.

Kann ich den Test verwenden, um eine Schwangerschaft zu vermeiden?

Nein, der Test eignet sich nicht zur Geburtenkontrolle.

Aufbewahrung und Verwendung

Trocken bei 4°C bis 30°C aufbewahren.
Von direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit und Wärme fernhalten.
Nicht einfrieren.
Nicht verwenden, wenn die Verpackungsfolie beschädigt ist.
Ein Teststäbchen, dessen Verfallsdatum überschritten ist, nicht verwenden.
Jedes Teststäbchen kann nur einmal verwendet werden.
Als Haushaltsmüll entsorgen.

FR

Test d'Ovulation
Indique la période la plus favorable pour concevoir un enfant

Merci de lire attentivement cette notice avant toute utilisation

Lorsque vous souhaitez être enceinte, il est important de connaître les périodes les plus favorables à la conception. Si la conception prend un peu de temps, il n'y a en général pas d'inquiétude à avoir car seulement 25% des couples parviennent à concevoir durant le premier mois. La majorité des couples mettent en moyenne 3 mois pour concevoir et 10% mettent jusqu'à un an.

La période de votre cycle à laquelle vous tentez de concevoir est extrêmement importante. Les tests d'ovulation Alvita peuvent vous aider à déterminer les 2 ou 3 jours les plus fertiles en détectant les changements hormonaux de votre cycle menstruel.

Principe de fonctionnement:

Les tests d'ovulation Alvita détectent l'accroissement soudain de l'hormone lutéinisante (LH) dans les urines qui se produit 24 à 48 heures avant l'ovulation (libération de l'ovul par les ovaires). Le détection de cette montée d'hormones LH permet de déterminer les 2 jours les plus fertiles à chaque cycle, autrement dit les 48 heures durant lesquelles vos chances de concevoir un enfant sont les plus importantes.

Quand utiliser les Tests d'Ovulation Alvita ?

Tout d'abord, vous devez déterminer le jour de début du test. Celui-ci dépendra de la durée de votre cycle habituel.

Le premier jour de votre cycle (jour 1) est le premier jour de vos règles. La durée de votre cycle s'étend du jour 1 (premier jour de vos règles) jusqu'au jour avant vos prochaines règles. Le tableau ci-dessous vous permet de déterminer précisément le jour où commencer votre test selon la durée de votre cycle menstruel. Confirmez la durée de votre cycle durant un cycle menstruel puis utilisez les tests d'ovulation Alvita sur le cycle suivant.

Durée du cycle	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Jour à partir duquel vous devez tester	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

NB: Si votre cycle est irrégulier, il est préférable de considérer le plus court des cycles que vous avez eu durant les 6 derniers mois afin de déterminer le jour de début du test. Par exemple, si votre cycle est de 29 jours vous devrez débuter le test au 13ème jour de votre prochain cycle menstruel.

Quel moment de la journée dois-je faire le test pour obtenir les résultats les plus fiables ?

Vous pouvez effectuer le test à n'importe quel moment de la journée. Malgré cela, il est préférable d'éviter de faire le test avec les urines matinales du fait de leur importante concentration en hormones LH (4 heures peuvent être nécessaires avant de revoir à une concentration normale des urines). A l'inverse, il est conseillé d'éviter de boire trop de liquides durant les 2 heures précédant le test afin d'éviter la dilution de l'hormone LH dans votre urine, ce qui rendrait, de ce fait, la lecture du test plus difficile. Pour des résultats plus fiables il est recommandé d'effectuer les différents tests au même moment de la journée.

Réaliser le test

1. Lorsque vous êtes prêts à commencer le test, retirez le test de son emballage.
2. Ôtez le capuchon du test.
3. Placez la partie absorbante têtu vers le bas, au contact de l'urine pendant au moins 10 secondes, jusqu'à ce qu'elle soit bien imbibée. Veillez à ne pas éclabousser au-delà de la flèche car la mouillé gaulle sur la fenêtre du résultat faussera ce dernier. Gardez le test d'ovulation tête en bas lorsque vous l'enlevez de votre jet d'urine et remettez le capuchon.

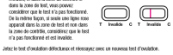
4. Vous pouvez alternativement recueillir vos urines au préalable, dans un récipient propre et sec, trempez alors la partie absorbante jusqu'à la flèche de la flèche durant 5 secondes (de la même façon la fenêtre de résultat ne doit aucunement recevoir d'urine). Conservez la partie absorbante tête vers le bas durant quelques secondes puis remettez le capuchon.
5. Placez le test sur une surface plane, fenêtre de résultat vers le haut. Vous verrez alors apparaître le résultat sous 5 minutes (quel que soit la méthode de test choisie). Jetez le test au-delà des 5 minutes.

Lecture des résultats

1. S'il n'y a pas de ligne dans la zone de test ou si la ligne de la zone de test est plus claire que la ligne de la zone de contrôle alors votre montée d'hormones lutéinisantes n'a pas débuté. Vous devez alors renouveler le test quotidiennement les jours prochains.

2. Si la ligne de la zone de test est la même, voire de couleur légèrement plus foncée que celle de la zone de contrôle, alors votre montée d'hormones lutéinisantes a été détectée. Votre période d'ovulation devrait débuter sous 24h à 48 heures.

3. Si aucune ligne n'apparaît dans les 5 minutes, ni dans la zone de contrôle ni dans la zone de test, vous pouvez considérer que le test n'a pas fonctionné. De la même façon, si seule une ligne rose apparaît dans la zone de test et non dans la zone de contrôle, considérez que le test n'a pas fonctionné et est invalide.



Jetez le test d'ovulation défectueux et nécessaire avec un nouveau test d'ovulation.

Questions - Réponses

La durée de mon cycle est plus importante que celles proposées dans le tableau. Comment définir la date de début du test ?
Ne vous inquiétez pas et débutez le test 17 jours avant la date à laquelle vous prévoyez d'avoir vos prochaines règles.

A quel moment de la journée dois-je effectuer le test ?
Il est important d'effectuer les différents tests à des périodes identiques de la journée. Nous vous recommandons par ailleurs d'éviter de boire trop de liquide 2 heures avant le test.

Dois-je utiliser l'ensemble des 7 tests d'ovulation ?
Non, pour faire votre montée d'hormones lutéinisantes détectez vous pouvez arrêter les tests et conserver les tests d'ovulation non utilisés pour votre prochain cycle, si nécessaire.

J'ai utilisé 7 tests, mais je n'ai pas détecté de montée d'hormones LH. Que dois-je faire ?
Rassurez-vous, le nombre de tests composant ce pack suffisent pour la majorité des femmes ayant un cycle régulier. Malgré cela, si vous avez un cycle plus long ou résultats peuvent varier de plus de 3 jours, vous aurez besoin alors de tests supplémentaires pour détecter votre montée d'hormones.

J'ai utilisé le test mais aucune ligne n'apparaît. Que puis-je faire ?
Il est possible que le test n'ai pas reçu suffisamment d'urine. Nous vous conseillons de renouveler le test avec un nouveau test d'ovulation Alvita en prenant bien soin de vous assurer que le test reste bien en contact avec l'urine durant plus de 10 secondes.

Le résultat du test peut-il être interprété au-delà des 5 minutes ?
Non. Le résultat du test doit être lu dans les 5 minutes. Bien qu'un résultat positif puisse se manifester durant plusieurs jours, un résultat négatif peut se transformer en tout positif quelques minutes après la fin de la période de test, ce qui ne doit en aucun cas être considéré comme un résultat positif. Il est toujours mieux de lire le résultat durant les 5 minutes de la période d'affichage du résultat que de jeter le test pour éviter toute confusion.

Un arrêt-à-plan-nuit et des traits verticaux apparaissent dans la zone de résultat durant la période de test. Est-ce un problème ?
Non, chaque échantillon d'urine varie en densité en raison de sa composition chimique. Ou bien, certaines personnes peuvent produire des traits verticaux et/ou un fond de couleur rose rose lors de la lecture du résultat du test. Si la bande de contrôle apparaît sous la période de 5 minutes, vous pouvez considérer que le test a fonctionné.

Quels paramètres peuvent influencer le test ?
Si vous êtes actuellement enceinte, avez récemment été enceinte, ou êtes proche de la ménopause il est possible que vos résultats soient faussés.
Des médicaments pour la fertilité contenant des hormones lutéinisantes ou des HCG (Human Chorionic Gonadotrophin) peuvent fausser les résultats. Il est alors préférable de demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant d'effectuer les tests. Le choix de commencer ne perturbe pas les tests d'ovulation mais peut affecter la durée de votre cycle (nécessitant parfois plus de 7 jours). Enfin, l'allaitement peut affecter à résultat des tests.

J'ai récemment arrêté de prendre la pilule contraceptive. Cela affectera-t-il les résultats ?
La pilule contraceptive perturbe votre cycle hormonal naturel, de ce fait, si vous avez récemment arrêté la pilule votre cycle peut être irrégulier et jusqu'à ce que votre cycle se stabilise.

Dois-je consommer l'ensemble des tests que j'aurais effectué ?
Non, chaque test vous donne une réponse unique et immédiate (sous un délai maximum de 5 minutes).

Est-ce qu'un test d'ovulation remplace la méthode classique de la prise de température supposée ?
Non. Le test traite de l'ovulation sous un angle différent. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi noter la température avec un thermomètre pour vous aider à calculer précisément le moment où vous devez commencer à utiliser les tests d'ovulation.

Combien de temps la ligne demeure-t-elle visible ?
Le test doit être lu au bout de 5 minutes pour un meilleur résultat. Un résultat positif (montrée) ne disparaîtra pas. La ligne colorée peut devenir plus sombre et un fond coloré peut apparaître après plusieurs heures. Certains résultats négatifs peuvent laisser apparaître légère trace une seconde ligne à cause de l'évaporation de la ligne de test (faux positif). Par conséquent, vous ne devez pas lire le résultat passé un délai de 5 minutes. Jetez le test une fois le résultat lu.

Dès lors que le test est positif, quel est le moment le plus propice aux rapports sexuels ?
L'ovulation se situe lieu dans les prochaines 24-48 heures. C'est la période durant laquelle vous êtes le plus fertile. Il est conseillé d'avoir des rapports durant cette période.

Puis-je utiliser le test d'ovulation comme moyen de contraception ?
Non. Le test ne doit pas être utilisé comme moyen de contraception.

Ne pas laisser à la portée des enfants
Conserver entre 4°C et 30°C dans un endroit sec.
Ne pas stocker au soleil, à la chaleur ou dans un lieu humide.
Ne pas congeler.
Ne pas utiliser si la pochette est endommagée.
Ne pas utiliser le test au-delà de la date d'expiration.
Ce produit est à USAGE UNIQUE.
Jeter avec les déchets ménagers.

FR

Test d'ovulation
Indice : gare fertile

Par lisser lega attentamente il presente foglio delle istruzioni prima di procedere con il test.

Quando cerca di rimanere incinta, è importante capire quali sono i giorni più fertili. Non si preoccupi se impiega più tempo di quanto ha previsto a rimanere incinta, solo il 20% delle coppie che cerca una gravidanza ci riesce durante il primo mese in cui prova. Le maggior parte delle coppie impiega una media di tre mesi e comunque un 10% addirittura un anno. Uno dei fattori che può influire su tempo necessario a concepire è la scelta del momento giusto e in questo caso il test di ovulazione le può aiutare.
In particolare ci sono solo 2-3 giorni del suo ciclo in cui può restare incinta. Il Test di Ovulazione Alerta le indicherà quando è l'ovulo e quali giorni rilevanti la settimana del suo concepimento durante il suo ciclo mestruale.

Come funziona questo test :
Il Test di Ovulazione Alerta funziona rilevando l'improvviso aumento di ormone luteinizzante (LH) nelle sue urine che avviene 24-48 ore prima che un ovulo sia rilasciato dalle ovaie, un processo noto come ovulazione. Una volta che l'aumento improvviso (picco) è stato rilevato, nelle successive 48 ore ci sono maggiori probabilità che le rimanga incinta.

Quando devono eseguire il test?
In primo luogo dovrebbe determinare quali giorni fosterà. Questi variano a seconda della lunghezza del suo ciclo.
Il primo giorno del suo ciclo (giorno 1) è il primo in cui comincia la sua mestruazione. La lunghezza del suo ciclo è il numero di giorni dal giorno 1 fino al giorno prima del suo successivo ciclo mestruale.

Lunghezza del ciclo	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Inizio test	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

NB: se il suo ciclo è irregolare, allora utilizzi il ciclo più breve che ha avuto negli ultimi 6 mesi per determinare quando iniziare il test, per esempio se il suo ciclo è di 29 giorni, allora nel suo successivo ciclo mestruale dovrà iniziare il test al giorno 13.

In quale momento della giornata dovrei eseguire il test?
Può eseguire il Test in ogni momento della giornata. Comunque, non dovrebbe eseguire il test con le prime urine del mattino, infatti, tende a possa essere un aumento dell'ormone LH a mattino, quindi impiega almeno 4 ore a compiere nelle urine. Riduca l'apporto di liquidi nelle 2 ore precedenti al test, eccorre un apporto eccessivo di liquidi può diluire l'ormone e rendere difficile la lettura. Per risultati maggiormente accurati, dovrebbe cercare di eseguire il test alla stessa ora tutti i giorni.

Esecuzione del test
1. Quando è pronto ad eseguire il test, rimuova il test dall'involucro di alluminio.
2. Rimuova il cappuccio del test.
3. Con la punta rivolta verso il basso, tenga la zona assorbente sotto il flusso della sua urina per almeno 10 secondi. Inoltre non è completamente bagnata. Faccia attenzione a non bagnare il segno della freccia, perché bagnare la finestra di test potrebbe alterare il risultato. Sempre mantenendo la punta rivolta verso il basso, rimuova la punta assorbente dal flusso dell'urina e rimetta il cappuccio.
4. Se preferisce può eseguire di raccogliere un campione delle sue urine in un contenitore pulito e asciutto. Immerga per 3 secondi la zona assorbente nell'urina fino alla freccia. Poi mantenga la zona assorbente rivolta verso il basso ancora per cinchi secondi e quindi rimetta il cappuccio.
5. Appoggi il test su una superficie piana con la finestra rivolta verso l'alto e attenda. Il risultato sarà disponibile dopo 5 minuti, a prescindere dal metodo di esecuzione che ha scelto. Butti il test dopo 5 minuti.

Come leggere i risultati

1. Se non ci sono due linee nell'area di test (sulla finestra, o la linea nella metà di test in alto) non rispetta la data nel campo di test, o se il test è stato letto dopo 5 minuti. Ci consigliamo di ripetere il test con un nuovo kit.

2. Se la linea nell'area di test della finestra è uguale o più intensa di quella nell'area di controllo, allora il picco del vostro LH è stato rilevato. L'ovulazione dovrebbe essere nelle successive 24-48 ore.

3. Se entro 5 minuti non c'è alcuna linea nell'area di controllo, né nell'area di test della finestra, allora il test non ha funzionato. Anche nel caso in cui ci sia solo una linea nell'area di test della finestra significa che non ha funzionato e il test non è valido.

Lo stick del test deve quindi essere smaltito e per un successivo test le deve essere utilizzato uno nuovo.

Domande e Risposte

Il mio ciclo è più lungo rispetto agli intervalli mostrati nella tabella. Come posso capire quando devo iniziare il test?
Non si preoccupi, rilegga il test 17 giorni prima di quando prevede di avere la successiva mestruazione.

In quale momento della giornata dovrei eseguire il test?
E' importante che le cerchi di eseguire il test sempre nello stesso momento della giornata. Generalmente risulta l'apporto di liquidi nelle 2 ore precedenti il test.

Devo utilizzare tutti gli stick test?
No, una volta che il suo picco di LH è stato rilevato, può cessare dare il test e utilizzare gli stick rimanenti il mese successivo, se necessario.

Ho utilizzato 7 test, ma non ho rilevato il mio picco. Cosa devrei fare?
Non si preoccupi, il numero di test nella confezione sono sufficienti per la maggior parte delle donne non solo regolari. Tuttavia, se ha un ciclo con una lunghezza che varia di più di 3 giorni, dovrà utilizzare ulteriori stick test per rilevare il successo.

Ho utilizzato il test ma non è apparsa nemmeno linea. Cosa devrei fare?
Potrebbe essere causato dal fatto che lo stick è stato utilizzato poco urina. Dovrebbe eseguire nuovamente il test utilizzando un nuovo stick. Si assicuri che il test sia mantenuto sotto il flusso dell'urina per almeno 10 secondi.

I risultati del test posso essere letti anche dopo più di 5 minuti?
No, i risultati dei test devono essere letti entro 5 minuti. Anche se un risultato positivo potrebbe non cambiare per molti giorni, un risultato negativo potrebbe variare in un falso positivo dopo pochi minuti dalla fine del periodo di test e sarebbe, quindi, una lettura non accurata. E' sempre meglio leggere il risultato entro i primi 5 minuti del periodo di test e poi smaltire il test per evitare confusioni.

Uno sfondo di colore rosa o una struttura verticale appaiono nell'area di risultato durante il periodo di test. Deve preoccuparmi?
No, ciascun campione di urina varia la sua composizione chimica. Tali versioni possono causare strutture verticali e/o uno sfondo rosa pallido, ma questo non pregiudica il risultato del test. Se appare la banda di controllo entro 5 minuti, allora il test funziona correttamente.

Quali fattori possono influire sul test?
Se è già incinta, se è stata recentemente in gravidanza o ha raggiunto la menopausa, potrebbe ottenere un risultato fuorviante.
Farmaci per la fertilità contenenti ormone luteinizzante o Gonadotropina Corionica umana (HCG) possono alterare i risultati. Ci consigliamo consultare il medico prima di utilizzare il test. Anche se la scelta del momento non dovrebbe influire sul test, ma potrebbe alterare la durata del tuo ciclo, rallentandolo di utilizzare più di 7 test. L'allattamento al seno potrebbe influire sul risultato.

Ho recentemente smesso di assumere la pillola anticoncezionale, questo potrebbe influire sul risultato?
La pillola anticoncezionale interrompe il suo normale profilo ormonale, se ha recentemente smesso di assumerla, i suoi cicli potrebbero essere irregolari e potrebbero impiegare un po' di tempo prima di stabilizzarsi. Potrebbe essere preferibile aspettare sino a che non abbia due mestruazioni normali e il suo ciclo sia stabilizzato prima di eseguire il test.

Devo ingerirare i risultati dello lettura quotidiano?
No, ogni test darà una chiara risposta 'sì-no'.

Un test di ovulazione ad uso domestico può rimpiazzare il metodo della temperatura basale?
No, perché guarda dell'ovulazione da un diverso punto di vista. Se lo desidera potrà utilizzare i due test insieme, in modo da aiutarla a calcolare esattamente quando inizare il test di ovulazione.

Per quanto tempo la linea rimane visibile?
Il test deve essere letto entro 5 minuti per un migliore risultato. Un risultato positivo (picco) non scomparirà. Le linee colorate(o) potrebbe diventare più intense e uno sfondo colorato potrebbe apparire dopo molte ore. Alcuni risultati negativi nel tempo potrebbero far apparire una seconda linea debolmente colorata a causa dell'evaporazione della linea di test. Quindi non deve leggere il risultato dopo 5 minuti. Butti via il test una volta che ha letto il risultato.

Una volta che lo stick il risultato positivo, qual'è il momento migliore per avere un rapporto?
L'ovulazione avverrà presumibilmente entro 24-48 ore. Questo è il suo momento più fertile. E' consigliabile avere un rapporto sessuale entro questo periodo di tempo.

Posso utilizzare il test per evitare gravidanze?
No, il test non può essere utilizzato come una forma di controllo delle nascite.

Tenere lontano dalla portata dei bambini.
Conservare in un luogo asciutto a 4°C - 30°C.
Tenere lontano dalla luce solare diretta, dal calore e dal calore.
Non congelare.
Non utilizzare nel involucro di alluminio è danneggiato.
Non utilizzare lo stick test se ha superato la data di scadenza.
Ogni stick test o può utilizzare una sola volta.
Smaltire con i rifiuti domestici.

ES

Test de ovulación
Indicador de días fértiles

Por favor lea con atención este prospecto antes de iniciar el test.

Cuando intenta quedarse embarazada, es importante saber cuál es su momento más fértil. No se preocupe si le está costando más de lo que pensaba quedarse embarazada, sólo el 20% de las parejas consiguen un embarazo en el primer mes. A la mayoría de las parejas les cuesta concebir una media de 3 meses, y a un 10% les cuesta más de un año.
Un factor que puede determinar el tiempo que necesita en concebir es el momento más indicado para el coito, y es ahí donde el test de ovulación puede ser de ayuda. En general, sólo hay 2-3 días en su ciclo en los que puede quedarse embarazada. El test de ovulación Alvita le indicará cuáles son esos días gracias a que detecta los cambios hormonales durante su ciclo menstrual.

¿Cómo funciona el test?
El test de ovulación Alvita detecta el aumento repentino de la hormona luteinizante (HL) en la orina producido 24-48 horas antes de que los ovarios liberen un óvulo, proceso llamado ovulación. Una vez detectado este aumento, es más probable que se quede embarazada en ese período de 48 horas.

¿Cuándo debería realizar el test de ovulación Alvita?
En primer lugar, debe saber qué día empezar con el test. Esto dependerá de la duración media de su ciclo.
El primer día del ciclo (día 1) es el día en que empieza su período. La duración del ciclo es el número de días entre el día 1 y el día anterior al siguiente período.
El diagrama inferior le permite averiguar el día en el que empezar los pruebas según la duración de su ciclo. Calcule la duración de su ciclo en un ciclo menstrual. Luego realice test de ovulación en el ciclo siguiente.

Duración del ciclo	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Inicio de los pruebas	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Nota: Si su ciclo es irregular tome el ciclo más corto que haya tenido en los últimos 6 meses para calcular cuándo empezar a realizar el test, por ejemplo, si su ciclo dura 29 días, debe empezar a realizar el test el día 13 de su siguiente ciclo menstrual.

¿En qué momento del día debe realizar el test?
Puede realizarlo en cualquier momento del día. Sin embargo, conviene evitar la primera orina de la mañana porque, aunque es posible que se produzca un aumento de HL por la mañana, puede tardar hasta 4 horas en superarse en la orina. Reduzca la ingesta de líquidos 2 horas antes de realizar el test, ya que un exceso de líquidos podría diluir la hormona y dificultar la lectura del test. Para un resultado más exacto, debe realizar el test a la misma hora todos los días.

¿Cómo realizar el test?
1. Cuando esté lista, extraiga el test del envoltorio metalizado.
2. Retire la tapa del test.
3. Con la punta hacia abajo, mantenga el extremo absorbente en contacto con su flujo de orina durante al menos 10 segundos hasta que quede completamente mojado. Tenga en cuenta que no debe mojar por encima de la marca de la flecha, ya que el resultado se verá afectado si se moja la ventana del test. Manteniendo la punta hacia abajo, retire el extremo absorbente de la orina y vuelva a colocar la tapa.
4. También puede recoger una muestra de orina en un recipiente limpio y seco. Sumerja el extremo absorbente del test en la orina sólo hasta la flecha durante 3 segundos. Mantenga el extremo absorbente apuntando hacia abajo durante unos segundos y vuelva a colocar la tapa.
5. Coloque el test en una superficie plana con la ventana hacia arriba y empiece a contar el tiempo. Puede leer el resultado al cabo de 5 minutos independientemente del método que haya elegido. Deseche el test al cabo de 5 minutos.

Lectura de los resultados

1. Si no aparece una línea en la zona de test de la ventana o si la línea de la zona de test de la ventana es más clara que la línea de la zona de control de la ventana, significa que no ha contestado el aumento de HL y que debe volver a realizar la prueba el día siguiente.

2. Si la línea de la zona de test de la ventana es igual o más oscura que la línea de la zona de control de la ventana, significa que se ha detectado un aumento de HL. Debería ovular en las siguientes 24-48 horas.

3. Si no hay líneas o si en la zona de control ni en la de test de la ventana o los 5 minutos, significa que el test no ha funcionado. Asimismo, si sólo hay una línea roja en la zona de test de la ventana, el test tampoco ha funcionado y no es válido.

Debe desechar este test y utilizar uno nuevo para repetir el test.

Preguntas y respuestas

La duración de mi ciclo es mayor que las mostradas en la tabla, ¿cómo puedo saber cuándo empezar el test?
No se preocupe, empiece el test 17 días antes de cuando espera su próximo período.

¿En qué momento del día debo realizar el test?
Es importante realizar el test a la misma hora aproximada todos los días. Debe reducir la ingesta de líquidos 2 horas antes de realizar el test.

¿Debo usar todos los tests del envase?
No, una vez detectado el aumento de HL, puede dejar de realizar tests y guardar los sobrantes para utilizarlos el mes siguiente en caso necesario.

He realizado 7 tests, pero no he detectado ningún aumento, ¿qué debo hacer?
No se preocupe, la cantidad de tests del envase es suficiente para casi todas las mujeres con ciclos regulares. Sin embargo, si la duración de sus ciclos varía entre sí en más de 3 días, puede debe utilizar tests adicionales para detectar el aumento de HL.

He realizado el test, pero no ha aparecido ninguna línea, ¿qué debo hacer?
Puede deberse a que la orina utilizada es insuficiente. Debe volver a realizar el test usando un segundo test. Asegúrese de mantener el test bajo el flujo de orina durante más de 10 segundos.

¿Pueden interpretarse los resultados después de más de cinco minutos?
No, los resultados del test deben leerse a los 5 minutos. Aunque un resultado positivo no debería cambiar durante días, un resultado negativo podría cambiar a un falso positivo minutos después del final del período de lectura, lo que no sería un resultado exacto. Siempre es mejor leer los resultados a los 5 minutos y luego desechar el test para evitar confusiones.

No aparecido un color rosa de fondo y rayitas verticales en la zona de test durante el período de prueba, ¿es esto un problema?
No, cada muestra de orina puede variar en su composición química. Tales variaciones pueden provocar la aparición de rayitas verticales y/o un color de fondo rosa, pero sólo no afectará al resultado del test. Siempre que aparezca la línea de control a los 5 minutos, el test funciona correctamente.

¿Qué factores pueden afectar al test?
Si está embarazada, ha estado embarazada recientemente o tiene la menopausia, puede que obtenga un resultado erróneo.
Los medicamentos de fertilidad con hormonas luteinizantes o gonadotropina coriónica humana (HCG) pueden afectar al resultado. Aconsejamos que hable con su ginecólogo antes de realizar el test.
El ciclo de clomifeno (Clomid) no debería afectar al test, pero puede afectar a la duración de su ciclo, con lo que quizás deba realizar más de 7 tests. El resultado del test puede verse afectado si está amamantando a su bebé.

Hace poco que he dejado la píldora anticonceptiva, ¿puede afectar al resultado?
La píldora anticonceptiva interrumpe el patrón hormonal natural, a raíz de lo cual, si ha dejado de tomarla, sus ciclos pueden ser irregulares y pueden tardar algún tiempo en estabilizarse. Quizás prefiera esperar hasta tener dos períodos normales y que su ciclo se haya estabilizado antes de realizar el test.

¿Debo mantener un registro de mis lecturas diarias?
No, cada test le dará una respuesta clara afirmativa o negativa.

¿Puede un test de ovulación de autodiagnóstico reemplazar al método de la temperatura corporal basal?
No, porque enfoca la ovulación desde un punto de vista diferente. Si lo desea, puede utilizar ambos métodos para ayudarse a calcular exactamente cuándo empezar a utilizar los tests de ovulación.

¿Durante cuánto tiempo podrá verse la línea?
Lo mejor es leer el test a los 5 minutos. Un resultado positivo (aumento de la HL) no desaparecerá nunca. El color de una línea, pueden oscurecerse las líneas de colores o aparecer un fondo de color. Algunos resultados negativos pueden mostrar una segunda línea débilmente coloreada debido a la evaporación de la línea de test. No debe leer el test después de 5 minutos. Deseche el test una vez haya leído el resultado.

Cuando vea un resultado positivo, ¿cuál es el mejor momento para tener relaciones sexuales?
La ovulación que la ovulación se producirá en los siguientes 24-48 horas. Este será su momento más fértil. Se aconseja mantener relaciones sexuales en ese período de tiempo.

¿Puedo utilizar el test para evitar un embarazo?
No, no debe utilizar el test como método anticonceptivo.

Mantener fuera del alcance de los niños.
Conservar en un lugar seco entre 4°C - 30 °C.
Mantener alejado de la luz solar directa, humedad y calor.
No congelar.
No utilice si el envoltorio metalizado está dañado.
No utilice el test después de su fecha de caducidad.
Cada test sólo puede ser utilizado una vez.
Desechar con los desperdicios domésticos.

DRAFT COPY
VERSION 1
DRAFT ISSUE 3
DATE 3.6.2013

The Boots Company PLC, 1 Thane Road, Nottingham England NG2 3AA

Alvita® UK, 43 Cox Lane, Chessington, Surrey KT9 1SN
EC Alvita® Kundenservice Deutschland, Telefon: 0800-1295482
Alvita® France, tel. +33 1 40 90 19 60
Alvita® Italia, Numero verde 800-094242
Alvita® Española, Av. Virgen del Montserrat, 6 08820 El Prat de Llobregat, Barcelona
Info@Alvita.es

NO Self test
Selbst-Test
Autodiagnostic
Test per autodiagnosi
Autodiagnóstico

CE
0473
AU2-4547