

Nederlands  
www.matcare.nl  
info@matcare.nl

## Gebruiksaanwijzing Mat Care Ovulatiestrip

Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door, voordat u de test uitvoert

- Controleer of op de verpakking "Ovulation / LH" staat
- Haal de test uit de verpakking.
- Vang wat urine op in een schoen, droog bakje.
- Houdt de strip vast aan het groene handvat en houdt het absorptiegedeelte ongeveer 5 seconden in de opgevangen urine, maar niet verder dan de aanduiding "MARK".
- Zorg dat het absorptiegedeelte voldoende urine heeft opgenomen.
- Leg de test plat neer.
- U kunt het resultaat van de test na 10 minuten aflezen:

### negatief



### positief



De T staat voor **Testlijn**, de C staat voor **Controlelijn**.

**Negatief:** Als alleen de controlelijn verschijnt of de testlijn lichter is dan de controlelijn, is het resultaat negatief. Uw LH piek is nog niet begonnen.

**Positief:** Als de testlijn even donker of donkerder is dan de controlelijn, is het resultaat positief en vindt uw ovulatie waarschijnlijk binnen 48 uur plaats.

**Ongeldig:** Als er geen lijnen verschijnen, is de test ongeldig en dient u een nieuwe test uit te voeren. Zorg ervoor dat u de gebruiksaanwijzing nauwkeurig volgt.

**LET OP:** resultaat aflezen binnen 20 minuten! Interpreteer geen resultaten voordat de controlelijn verschijnt.

### Hoe werkt deze test?

De test detecteert LH (Luteïniserend Hormone) in urine. De primaire functie van LH is het vrijgeven van een rijpe eicel in de eierstokken.

De snelle stijging van de hoeveelheid LH in de urine, de "LH piek", is het signaal van de start van het ovulatieproces. LH is altijd aanwezig in de urine, maar tijdens de piek is de hoeveelheid 10-20 maal hoger dan de normale hoeveelheid.

Deze piek duurt 1-3 dagen, daarna daalt de LH snel naar de normale hoeveelheid. De ovulatie vindt 20-48 uur na de start van de LH piek plaats. Dit is de meest vruchtbare periode van uw menstruatiecyclus.

**Wanneer te beginnen met testen?** Bereken de gemiddelde lengte van uw menstruatiecyclus. Indien u een onregelmatige cyclus heeft, gaat u uit van de kortste cyclus. Zoek het gemiddelde aantal dagen van uw cyclus hieronder op. Daarachter vindt u de dag waarop u het beste kunt beginnen met testen. Hierbij telt de dag dat u de menstruatie begonnen is, als dag 1.

Gemiddelde cyclus	Begin op dag
25	7
26	8
27	9
28	10
29	11
30	12

Gemiddelde cyclus	Begin op dag
31	13
32	14
33	15
34	16
35	17
36	18

### Waar op te letten bij het uitvoeren van de test?

- Zorg dat u voor het uitvoeren van de test 4 uur niet plast en 2 uur niet teveel drinkt.
- Voer de test NIET uit met ochtendurine maar met urine opgevangen tussen 10:00 uur en 22:00 uur.
- Voer de test iedere dag op hetzelfde tijdstip uit. Rond de middag (12:00 uur) is het beste tijdstip.
- Zorg dat de test voldoende urine opneemt

**Hoe lang door te gaan met testen?** Vanaf de dag dat u begonnen bent met testen, voert u elke dag een test uit en gaat door totdat u een positief resultaat heeft. Dit kan 5 tot 15 dagen duren en dit kan per cyclus verschillend zijn.

**Wat als na 10 minuten geen enkele lijn verschijnt?** Het Testresultaat is ongeldig. Waarschijnlijk heeft u onvoldoende urine gebruikt. Voer een nieuwe test uit en zorg dat u voldoende urine gebruikt.

Bewaren en gebruiken op kamertemperatuur - Buiten bereik van kinderen houden - Niet blootstellen aan direct zonlicht, vocht of hitte - De test is voor eenmalig gebruik - Mat Care is niet aansprakelijk voor het onjuist uitvoeren van de test of het onjuist interpreteren van het testresultaat - Indien u vragen heeft kunt u een email sturen naar: info@matcare.nl

## Gebruiksaanwijzing Mat Care Ovulationstest Strip

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door, bevor Sie den Test durchführen

- Kontrollieren Sie ob auf den Verpackung "Ovulation / LH" steht.
- Nehmen Sie den Test aus der Verpackung.
- Fangen Sie etwas Urin in einem sauberen, trockenen Behälter auf.
- Halten Sie den Streifen am grünen Griff fest und halten Sie die saugfähige Spitze ca. 5 Sekunden in den opgefangenen Urin, aber nur bis zur Markierung MARK, nicht weiter.
- Achten Sie darauf, dass die saugfähige Spitze ausreichend nass ist.
- Legen Sie den Teststab auf eine ebene Fläche.
- Sie können das Ergebnis des Tests nach 10 Minuten ablesen:

### negativ



### positiv



Das T steht für **Testlinie**, das C steht für **Kontrolllinie**.

**Negativ:** Wenn nur eine Kontrolllinie erscheint oder die Testlinie heller ist als die Kontrolllinie, ist das Ergebnis negativ. Der LH-Anstieg hat noch nicht angefangen.

**Positiv:** Wenn die Testlinie und die Kontrolllinie gleich dunkel sind oder die Testlinie dunkler ist als die Kontrolllinie, ist das Ergebnis positiv und findet Ihre Eisprung innerhalb 48 Stunden statt.

**Ungültig:** Falls die Kontrolllinie nicht erscheint, ist der Test ungültig und Sie müssen einen neuen Test durchführen. Befolgen Sie die Gebrauchsanweisung ganz genau.

**ACHTUNG:** Lesen Sie das Testergebnis innerhalb von 20 Minuten nach Testdurchführung ab!

### Wie funktioniert dieser Ovulationstest?

Der Test spürt LH (luteinisierendes Hormon) im Urin auf. Die primäre Funktion des LH ist die Freisetzung einer reifen Eizelle in den Eierstöcken.

Der sprunghafte Anstieg der Menge an LH im Urin ist das Signal zum Auslösen des Eisprungs. LH ist immer im Urin anwesend, aber während des Anstiegs ist die Menge 10 bis 20 Mal höher, als die normale Menge.

Dieser Anstieg dauert 1-3 Tage, danach sinkt das LH schnell wieder auf die normale Menge. Die Ovulation (Eisprung) findet 20-48 Stunden nach dem Anfang des LH-Anstiegs statt. Dies ist der fruchtbarste Zeitraum Ihres Menstruationszyklus.

**Wann fängt man mit dem Testen an?** Berechnen Sie die durchschnittliche Dauer Ihres Menstruationszyklus. Wenn Sie einen unregelmäßigen Zyklus haben, nehmen Sie den kürzesten Zyklus als Ausgangspunkt. In der linken Spalte suchen Sie die durchschnittliche Dauer Ihres Menstruationszyklus. In der rechten Spalte finden Sie den Tag, an welchem Sie am besten mit dem Test beginnen sollten. Dabei zählt der Tag, an dem Ihre Menstruation angefangen hat, als Tag 1.

Durchschnittliche Zyklus	Anfangen am Tag
25	7
26	8
27	9
28	10
29	11
30	12

Durchschnittliche Zyklus	Anfangen am Tag
31	13
32	14
33	15
34	16
35	17
36	18

### Worauf muss man achten?

- Sorgen Sie vor der Ausführung des Tests dafür, dass Sie 4 Stunden nicht wasserlassen und 2 Stunden nicht zu viel trinken.
- Führen Sie den Test nicht mit dem Morgenurin durch, sondern mit dem Urin, den Sie zwischen 10:00 und 22:00 Uhr aufgefange haben.
- Sorgen Sie dafür, dass der Test gut genug mit Urin durchgezogen ist.
- Führen Sie den Test jeden Tag um die selbe Zeit durch. Um die Mittagszeit ist der beste Zeitpunkt.

**Wie lange sollten Sie den Test durchführen?** Ab dem Tag, an welchem Sie mit dem Test angefangen haben, führen Sie jeden Tag einen Test durch und machen so lange weiter, bis Sie ein positives Ergebnis haben. Dies kann 5 bis 15 Tage dauern und auch per Zyklus variieren.

**Was ist, wenn nach 10 Minuten gar keine Linie erscheint?** Das Testergebnis ist ungültig. Wahrscheinlich haben Sie nicht ausreichend Urin verwendet. Führen Sie einen neuen Test durch und achten Sie darauf ausreichend Urin zu verwenden.

Bei Zimmertemperatur aufbewahren und verwenden - Von Kindern fernhalten - Nicht in direktem Tageslicht, Feuchtigkeit oder Hitze stellen - Test ist für den einmaligen Gebrauch - Mat Care ist für ein falsches Interpretieren des Testergebnisses und/oder Verwendung des Produktes nicht haftbar - Falls Sie Fragen haben, schicken Sie einfach eine E-Mail an: info@matcare.de