

## MiraTes Ovulatie ZelfTest – Informatie

De MiraTes Ovulatie ZelfTest is een snelle test waarmee u zelf eenvoudig en betrouwbaar kunt bepalen wanneer u de meeste kans heeft om zwanger te worden. De test meet de waarde van LH in uw urine.

### Wat is ovulatie?

De ovulatie (of eisprong) is het moment waarop de eicel door de eierstok wordt losgelaten en via de eileider naar de baarmoeder gaat. Dit proces vindt bij vrouwen één maal per menstruatiecyclus plaats. Na de ovulatie moet de eicel binnen 24-36 uur bevrucht worden door een zaadcel om tot de ontwikkeling van een embryo te komen.

### Wat is LH?

LH (Luteïniserend Hormoon) is een hormoon dat door de hersenen wordt geproduceerd en zorgt voor de stimulatie van de eisprong. Ongeveer 24 tot 36 uur voordat de eisprong plaatsvindt, neemt de LH-concentratie in de urine daarom ook toe. Door deze stijging te meten, kan het moment van ovulatie voorspeld worden en vervolgens het moment waarop de meeste kans bestaat om zwanger te worden.

### Hoe werkt de test?

De MiraTes Ovulatie ZelfTest maakt gebruik van een combinatie van antilichamen om een verhoogde LH-concentratie te meten. De test wordt uitgevoerd door over de absorberende top te plassen of deze in een bakje met urine te houden. Na enkele minuten kan het resultaat afgelezen worden van het testvenster.

De MiraTes Ovulatie ZelfTest bevat vijf identieke testcassettes. Hierdoor kunt u een aantal dagen achter elkaar een ovulatietest uitvoeren. Zo kunt u voorspellen wanneer u de meeste kans heeft om zwanger te raken.

### Voor wie is de test?

De MiraTes Ovulatie ZelfTest is een hulpmiddel voor vrouwen die de meest vruchtbare periode van hun cyclus willen bepalen. De test geeft géén garantie op bevruchting, omdat meer factoren een rol spelen (zoals leeftijd, stress, roken, drinken van alcohol, etc.).

De MiraTes Ovulatie ZelfTest is niet geschikt als voorbehoedsmiddel. Als op het moment van testen blijkt dat u niet ovuleert, dan is dat géén garantie voor geslachtsgemeenschap zonder kans op zwangerschap. U kunt namelijk ook zwanger worden als u geslachtsgemeenschap heeft gehad enkele dagen vóór of ná de eisprong.

### Wanneer testen?

Zodra u zwanger wilt worden, kunt u beginnen met het gebruik van de MiraTes Ovulatie ZelfTest.

**Stap 1:** Bepaal de duur van uw menstruatiecyclus gedurende een aantal maanden. Uw cyclus begint op de eerste dag van uw menstruatieperiode (dag 1) tot en met de dag vóór uw volgende menstruatie begint.

**Stap 2:** Omcirkel de lengte van uw cyclus in de onderstaande tabel. Let op! Wanneer u een onregelmatige cyclus heeft, kies dan uw kortste cyclus van de laatste 4 maanden.

Tabel 1

Lengte van uw cyclus (in dagen)	Starten op dag
21	6
22	6
23	7
24	7
25	8
26	9
27	10
28	11
29	12
30	13
31	14
32	15
33	16
34	17
35	18
36	19
37	20
38	21

**Stap 3:** Bepaal wanneer u het testen moet beginnen met behulp van een kalender en het voorbeeld.

### Voorbeeld:

Wanneer u een cyclus van 28 dagen heeft, dan begint u met testen op de 11e dag ná het begin van uw menstruatie (zie tabel 1). Stel dat uw laatste cyclus op 3 maart begon (zie tabel 2), dan begint u met testen op de 11e dag na 3 maart (de eerste dag). U moet dus beginnen met testen op de 13e.

Tabel 2

Dag van de week	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

○ = Eerste dag van de menstruatie

□ = Begin met testen

### Hoe moet de testuitslag geïnterpreteerd worden?

Wanneer u constateert dat het LH is toegenomen, hoeft u tijdens die cyclus géén tests meer uit te voeren. Vanaf het moment dat u de LH-stijging constateert, dient u binnen 36 uur geslachtsgemeenschap te hebben om de kans op een zwangerschap tijdens deze cyclus te vergroten.

### Betrouwbaarheid

Laboratoriumonderzoek heeft aangetoond dat de MiraTes Ovulatie ZelfTest een betrouwbaarheid heeft van >99,9%.

### Bedenk dit voor u de test uitvoert

- De MiraTes Ovulatie ZelfTest dient niet gebruikt te worden om zwangerschap te voorkomen.
- Gebruik van anticonceptiemiddelen of geneesmiddelen die de geslachtshormonen LH of hCG bevatten, kunnen het testresultaat beïnvloeden. Indien u geneesmiddelen gebruikt om de eisprong op te wekken, raadpleeg dan uw (huis-)arts om te bepalen hoe u uw ovulatie kunt voorspellen.
- Er is een aantal factoren dat de kans om zwanger te worden beïnvloedt. Gemiddeld duurt het een half jaar voor een vrouw in verwachting raakt. Het is dus heel gewoon als u niet direct zwanger wordt. Wanneer u herhaaldelijk met behulp van een ovulatietest uw vruchtbare periode heeft vastgesteld en na geslachtsgemeenschap toch niet in verwachting raakt, raadpleeg dan uw (huis-)arts.

### Gebruiks- en bewaaradvies

Bewaar de MiraTes Ovulatie ZelfTest buiten het bereik van kinderen, in de gesloten folieverpakking op kamertemperatuur of in de koelkast (4-30°C). Vries de MiraTes Ovulatie ZelfTest niet in. Laat de test vóór gebruik eerst op kamertemperatuur (15-30°C) komen. De MiraTes Ovulatie ZelfTest dient niet gebruikt te worden na de uiterste houdbaarheidsdatum (zie verpakking).

### Productgarantie

MiraTes garandeert de kwaliteit van deze test, mits gebruikt volgens de gebruiksaanwijzing. Indien u de verpakking geopend heeft ontvangen, er onderdelen van de test missen of beschadigd zijn, dan kunt u deze ongebruikt aan onderstaand adres retourneren. U krijgt dan gratis een nieuw exemplaar toegezonden.



Bezoek ook eens onze internetsite voor meer informatie over onze producten:

[www.mirates.nl](http://www.mirates.nl)

Issue number: 0610  
Revision number: 01  
Date of issue: 09-03-2006



# MiraTes Ovulatie ZelfTest - Gebruiksaanwijzing

## Inhoud van de verpakking

- 5 witte folieverpakkingen met elk 1 testcassette
- 1 gebruiksaanwijzing

## Overige benodigdheden

Klok, horloge of timer.

## Stap 1: Wanneer testen?

Zodra u zwanger wilt worden, kunt u beginnen met het gebruik van de MiraTes Ovulatie ZelfTest. Bereken met behulp van een kalender en het voorbeeld op de andere zijde wanneer u moet beginnen met testen.

Gebruik voor de test niet de eerste ochtendurine, omdat deze de grootste hoeveelheid hormonen bevat en daarom het minst betrouwbare resultaat geeft. Voer de test elke dag op hetzelfde tijdstip uit. Het is belangrijk dat u 2 uur vóór de test niet meer plast. Het LH in uw urine is dan eventueel hoog genoeg om door de test te kunnen worden opgespoord.

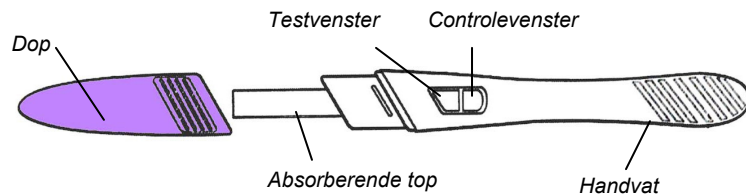
Alvorens de tests uit te voeren dient u de gebruiksaanwijzing goed door te lezen.

## Stap 2: Openen van de verpakking

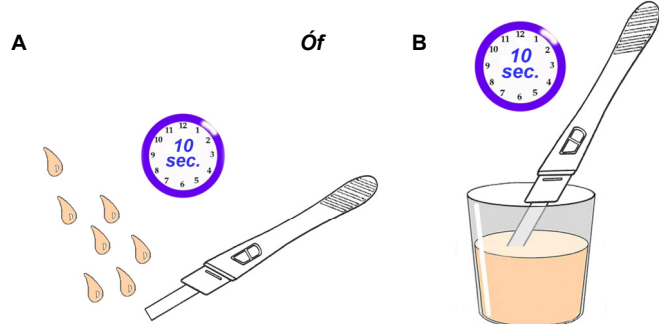
Wanneer de MiraTes Ovulatie ZelfTest in de koelkast is bewaard, laat deze dan eerst op kamertemperatuur komen (15-30°C). Open vervolgens de folieverpakking en gebruik de test zo snel mogelijk. Open de witte folieverpakking pas als u klaar bent om de test uit te voeren.

## Stap 3: Maak de test klaar voor gebruik

Verwijder de paarse dop van de testcassette waardoor de absorberende top vrijkomt. Hou deze dop bij de hand. U dient deze weer terug te plaatsen als u klaar bent.



## Stap 4: Urine toevoegen



**A)** Pak de test vast bij het handvat. Houdt vervolgens de absorberende top, naar beneden wijzend, in uw urinestraal gedurende tenminste 10 seconden. Voorkom, dat u over het test- en controlevenster plast!

**B)** Indien gewenst, kunt u ook in een schoon en droog opvangbakje plassen. Houdt vervolgens de absorberende top voor tenminste 10 seconden in uw urine.

## Stap 5: Kleurreactie

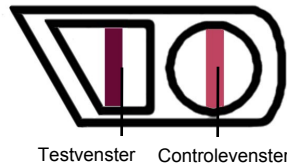
Wanneer de absorberende top lang genoeg in de urine is gehouden, plaats dan de paarse dop terug over de absorberende top. Leg de testcassette, met het test- en controlevenster naar boven gericht, plat neer op een schoon en droog oppervlak. Neem vervolgens de tijd op. Wanneer de test begint te werken, zult u een licht paarse vloeistof waarnemen die door het test- en controlevenster vloeit.



## Stap 6: Aflezen van het testresultaat

Lees het resultaat af 3 minuten nadat de test horizontaal is neergelegd. Wanneer er na drie minuten géén gekleurde lijn(en) te zien zijn/is, wacht dan nóg 1 minuut. Omdat na verloop van tijd de kleuren kunnen veranderen, dient het resultaat niet langer dan 10 minuten ná het neerleggen van de test afgelezen te worden.

## Positief testresultaat (verhoogde LH-concentratie):



Testvenster Controlevenster



Een rode testlijn verschijnt in het vierhoekige testvenster. Bovendien verschijnt er een rode controlelijn in het ronde controlevenster.

Wanneer de testlijn donkerder of hetzelfde is als de controlelijn, dan heeft u een **positief testresultaat**. Hoe donkerder de testlijn is, des te hoger de LH-concentratie is.

Een positief testresultaat geeft aan dat de LH-concentratie hoger is dan normaal en dat de ovulatie binnen 24-36 uur zal plaatsvinden. Om de kans op een zwangerschap te vergroten, dient u binnen dit tijdsbestek geslachtsgemeenschap te hebben.

## Negatief testresultaat (normale zeer lage LH-concentratie):



Testvenster Controlevenster



Er verschijnt een rode controlelijn in het ronde controlevenster. Daarnaast verschijnt er helemaal geen testlijn óf een testlijn die lichter is dan de controlelijn in het vierhoekige testvenster.

Dit is een **negatief testresultaat**. Dit betekent dat de LH-concentratie op dit moment niet verhoogd is en de ovulatie dus niet binnen 24-36 uur zal plaatsvinden.

We raden u aan de test over 24 uur te herhalen.

## Ongeldig testresultaat:



Testvenster Controlevenster



Er verschijnt géén controlelijn in het ronde controlevenster. Ongeacht of er een testlijn verschijnt, is dit een **ongeldig resultaat**.

Onvoldoende urine of een incorrecte uitvoering zijn de meest voorkomende oorzaken van een ongeldig testresultaat. Wanneer dit uitgesloten kan worden, neem dan contact op met MiraTes. Gooi de test a.u.b niet weg.

## Afval

Wanneer u de MiraTes Ovulatie ZelfTest succesvol heeft uitgevoerd, stop dan alle onderdelen terug in het originele doosje en deponeer het bij het huishoudelijk afval.

## Service

MiraTes besteedt veel zorg aan zijn producten. Om hoogwaardige service en producten te kunnen blijven leveren, vernemen wij graag uw opmerkingen of suggesties. U kunt uw vraag of opmerking naar ons sturen via het serviceformulier op onze website [www.mirates.nl](http://www.mirates.nl). Wij zullen u dan zo spoedig mogelijk van een antwoord voorzien. Mocht u vragen hebben over de uitvoering van de test of de betekenis van het test resultaat, dan zult u de meeste antwoorden vinden bij "De meest gestelde vragen" op [www.mirates.nl](http://www.mirates.nl).

☎ 00 800 46 63 83 78 (vast netwerk gratis)

MiraTes Europe BV  
Caïrostraat 60  
3047 BC Rotterdam  
Nederland

T +31 (0) 10-262 13 38  
F +31 (0) 10-262 43 71  
E [service@mirates.com](mailto:service@mirates.com)  
I [www.mirates.nl](http://www.mirates.nl)



Bezoek ook eens onze internetsite voor meer informatie over onze producten:

[www.mirates.nl](http://www.mirates.nl)