

## OVULAATIOTESTI (liuska)

OneStep ovulaatiotesti on nopea ja helppokäyttöinen virtsasta tehtävä testi. Ovulaatiotestillä voidaan ennustaa koska LH (luteinisoiva hormoni) pitoisuus on huipussaan ja koska on todennäköisintä, että ovuloit.

### KOSKA ALOITTA A TESTAAMINEN ?

Ensimmäiseksi sinun tulee selvittää kuukautiskierronsi pituus. Kuukautiskierron pituus lasketaan ensimmäisestä kuukautisvuotopäivästä päivään ennen seuraavan kierron ensimmäistä vuotopäivää. Tarkista taulukosta milloin sinun tulee aloittaa testaaminen. Jos kuukautiskierronsi on lyhyempi kuin 21 päivää tai pidempi kuin 38 päivää, käänny lääkärisi puoleen. Jos et tiedä kuukautiskierronsi pituutta, aloita testaaminen 11 päivää ensimmäisestä kuukautisvuotopäivästä sillä keskimääräinen kuukautiskierron pituus on 28 päivää. Testaa viiden päivän ajan tai kunnes LH huippu on havaittavissa.

### MILLOIN VIRTSANÄYTE TULEE OTTAA?

1. Paras aika päivästä ovulaation testaamiselle on kello 10–20 välillä.
2. Ovulaation testaaminen olisi hyvä tehdä joka päivä samaan aikaan.
3. Vähennä nesteen ottamista noin 2 tuntia ennen kun otat virtsanäytteen, ettei LH huipun näkyminen esty.

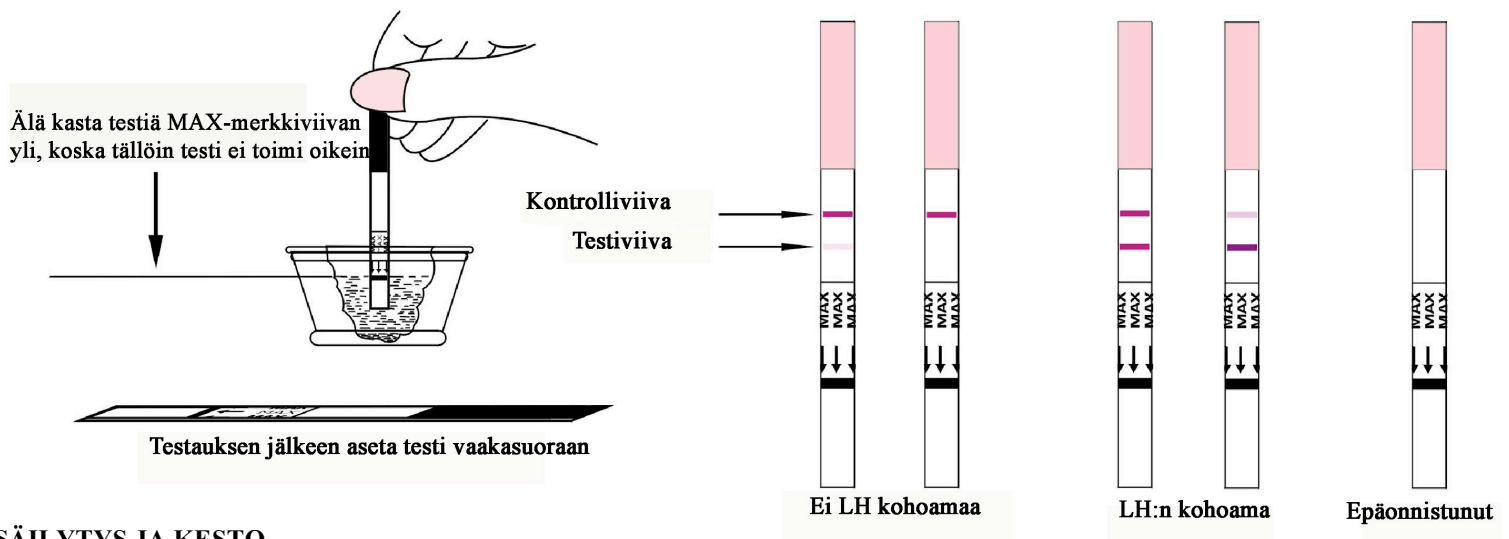
### MITEN TESTI TEHDÄÄN ?

1. Testitikun ja virtsan tulee olla suurin piirtein huoneenlämpöisiä (18°C - 30°C)
2. Avaa ilmatiivis pakkaus ja ota testi esiin
3. Upota testiliuska virtsaan MAX-merkkiin saakka nuoli alaspäin osoittaen. Ota testi pois virtsasta 10 sekunnin päästä ja aseta tasaiselle, puhtaalle, kuivalle ja imukyvyttömälle pinnalle (esimerkiksi pakkauspaperin päälle). **Älä anna testin kastua MAX-merkkirajan yli sillä testi ei silloin toimi oikein.**
4. Odota värillisten viivojen ilmaantumisesta testitikkuun. Lue tulos kymmenen minuutin sisällä. Testitulokset ei ole enää luotettava kun aikaa on kulunut enemmän kuin 10 minuuttia.

### MITEN TULOS LUETAAN ?

- \***Ei LH kohoamista:** Vain yksi väriviiva tulee esiin kontrollialueelle tai myös testiviiva tulee esiin mutta se on kontrolliviivaa vaaleampi. Tämä tarkoittaa että LH ei ole kohonnut.
- \***LH:n kohoaminen:** Jos kaksi väriviivaa näkyy ja testiviiva on samanvahvuinen tai tummempi kuin kontrolliviiva, ovulaatio tapahtuu todennäköisesti 24-48 tunnin kuluessa. Jos yrität tulla raskaaksi, paras aika olla yhdynnässä on 24-48 tunnin sisällä.
- \***Epäonnistunut:** Ei viivaa näkyvissä. Toista testaus uudella testillä.

Kierron pituus	Testin aloittaminen
21 päivää	päivä 6
22 päivää	päivä 6
23 päivää	päivä 7
24 päivää	päivä 7
25 päivää	päivä 8
26 päivää	päivä 9
27 päivää	päivä 10
28 päivää	päivä 11
29 päivää	päivä 12
30 päivää	päivä 13
31 päivää	päivä 14
32 päivää	päivä 15
33 päivää	päivä 16
34 päivää	päivä 17
35 päivää	päivä 18
36 päivää	päivä 19
37 päivää	päivä 20
38 päivää	päivä 21



### SÄILYTYS JA KESTO

Testi tulee säilyttää 4°C - 30°C avaamattomassa pakkauksessa. Testipakkauksien tulee välttää suoraa auringonpaistetta ja kosteutta. Testipakkauksissa lukee parasta ennen päiväys.