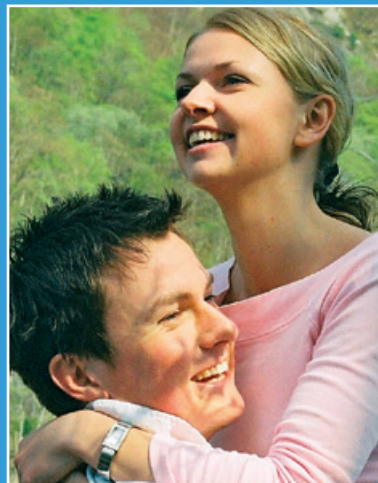


BRUKERHÅNDBOK

Ladycomp og Babycomp **PFC** (Personlig FruktbarhetsComputer) til prevensjon og familieplanlegging. Enkelt, sikkert, naturlig og helt fri for bivirkninger!



Lady
COMP®



Baby
COMP®

Ladycomp og Babycomp PFC er moderne prevensjon og familieplanlegging på sitt aller beste!

Mål kroppens morgentemperatur i
ca 60 sekunder, kombinér med nyeste
teknologi og computeren gir deg et
sikkert svar for de neste 24 timene.

● Rødt for fruktbar

● Grønt for ufruktbar

Enklere kan det ikke bli!



Denne brukerhåndboken er delt i seks deler:

I	10 skritt for å komme i gang	4
II	Funksjoner – punkt for punkt Disse er bygget opp som sjekklister/prosedyrer og tjener som oppslagsverk Første del er felles, andre del er Babycomps spesialfunksjoner	14
III	Brukertips: Noen praktiske råd og vink	23
IV	Ladycomps og Babycomps arbeidsmetodikk og om sikkerhet	25
V	Garantibestemmelser	28
VI	Medisinsk grunnlag	29

Skulle du stå fast eller ha spørsmål: Ring oss på 51 68 00 16 eller mail oss på post@pfc.no

I**II****III****IV****V****VI**

10 skritt for å komme i gang



1: Strømtilkobling og lading

Sett nettadapterens plugg i A og så i stikkontakten. Trykk sirkeltasten for å få frem klokka. Første gang lades batteriet i 24 timer. Senere oppladinger tar ca 12 timer.



2: Sjekk tid og dato

Tid kan avvike en time i periodene ved overgang fra / til sommer/ vintertid.
For eventuell korrigering, se side 16

3: Testmåling

For å sjekke at PFCen fungerer som den skal, kan du ta en testmåling. En testmåling lagres ikke og kan tas når som helst.

Fra tidsnivå: Trykk plusstasten en gang: Dagens dato vises. Trykk plusstasten en gang til: Årstall vises.

Trykk plusstast en gang til: PFCen går gjennom alle symboler. Til slutt lyser termometersymbolet.

Trykk sirkelen, termometeret begynner å blinke. Legg sensoren under tunga, du ser i displayet at PFCen tar temperaturen. Til slutt bekreftes målingen med et tonesignal. Hvis du vil avbryte målingen, trykker du pluss og minus samtidig.

4: Gjennomgang av de ulike nivåene i PFCen

Før du begynner å bruke PFCen, vil det ligge inne testdata som viser eksempler på funksjoner og symboler. Når du går gjennom disse, blir du kjent med de ulike nivåene og funksjonene. Testdataene forsvinner når du begynner å legge inn dine egne data.

FRUKTBARHETSNIVÅ

-  **RØDT:** Fruktbar
-  **GULT:** Overgangsdager.
Manglende måleverdier
-  **GRØNT:** Ufruktbar



SIRKELTAST



PLUSSTAST



MINUSTAST



KLOKKEALARM

TEMPERATURSYMBOL:
KLAR TIL MÅLINGTEMPERATURSYMBOL:
MÅLING PÅGÅR

LADYCOMP *BabyComp s. 9*

LadyComp har tre nivåer: Tid, fruktbarhet og statistikk. Du går fra nivå til nivå ved å trykke sirkeltasten.

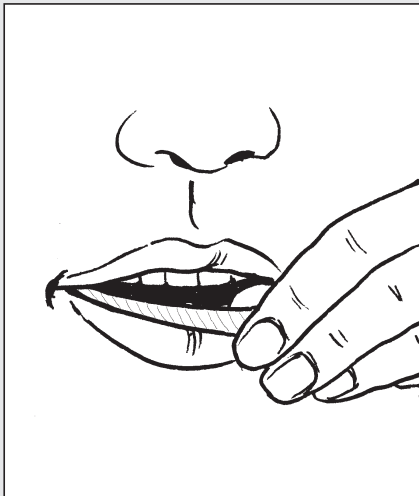
Du blar frem og tilbake i nivåene med pluss eller minus. Du kan når som helst trykke pluss og minus samtidig for å komme tilbake til tidsnivået.

Tidsnivået:

- **Dato:** Trykk pluss en gang: dagens dato vises.
- **Årstall:** Trykk pluss en gang til: årstall vises.
- **Vekkeklokke:** Trykk minus to ganger og du er tilbake til klokka.
Trykk minus en gang: vekketidspunkt vises.

SÅ ENKELT ER DET

- 1) Du vekkes av Lady-/Babycomp
 - 2) Trykk sirkeltasten. Putt sensoren under tungen og vent **40 - 60 sek.** Et tonesignal bekrefter at målingen er ferdig.
 - 3) Les av dagens fruktbarhetssymbol.
- RØDT:** **Fruktbar**
- GULT:** **Lære- eller overgangs-**
 dager/manglende måling
- GRØNT:** **Ufruktbar**



- **Aktiver vekking:** Trykk minus en gang til, vekkesymbol blinker. Hvis du trykker pluss, aktiverer du vekking, trykker du minus, skruer du av vekking. Trykk pluss og minus samtidig for å komme tilbake til klokka.

Fruktbarhetsnivået:

- **Dagens fruktbarhetssymbol og syklusdag:** Fra klokka: trykk sirkel en gang. Eksempel på målt temperatur, 36.68, vises alternerende med syklusdag 14, dvs. 14 dager siden første dag i forrige menstruasjon.
- **Tidligere målte temperaturer:** Når du trykker minus, blir du en og en dag bakover i tid. Ved temperatur 36.55 blinker rødt-gult-grønt i eksempelet. Dette betyr mistanke om graviditet.

FRUKTBARHETSNIVÅ



RØDT: Fruktbar



GULT: Lære- eller overgangs-
dager/manglende måling



GRØNT: Ufruktbar



RØDT BLINKER: Prognose for
eggløsning

KUN BABYCOMP



PIKE-, GUTT- OG BEFRUKTNINGS-
SYMBOL. BLINKING = PROGNOSE



SAMLEIESYMBOL

- Ved temperatur 36.53 lyser rødt-gult-grønt samtidig. Dette betyr bekreftet graviditet. For å bla hurtig bakover: trykk og hold minus.
- **Prognose:** Trykk pluss og minus samtidig for å komme tilbake til klokka. Tidligere egglosninger: Når du blir bakover, blinker rødt den dagen egglosningen var i hver eneste syklus. Trykk deretter sirkel en gang for å komme til fruktbarhetsnivået. Trykk pluss en gang: prognose for i morgen vises. **M** og grønt lys vises som eksempel. **M** betyr at menstruasjon forventes. Trykk pluss flere ganger, LadyComp viser prognose for de neste 6 dagene. På dag 6 blinker det røde lyset, dvs. egglosning forventes.

Statistikknivået:

- **Antall sykler som er registrert:** Fra klokka: trykk sirkeltasten to ganger. Eksempelet viser C:10. Dette viser at 10 sykler er registrert i LadyCompen.
- **Syklenes lengde:** Trykk minus en gang: L:28 viser at gjennomsnittlig sykluslengde er 28 dager.
- **Temperaturstigning:** Trykk pluss to ganger: JF:27 betyr at gjennomsnittlig temperaturstigning etter eggøsning er 0.27°C.
- **Variasjon eggøsning:** Trykk pluss en gang til: O:02 betyr at eggøsning varierer med to dager.

BABYCOMP:

BabyComp har fire nivåer: Tidsnivå,

fruktbarhetsnivå, planleggingsnivå og statistikknivå. Du går fra nivå til nivå ved å trykke sirkeltasten. Du blar frem og tilbake i nivåene med pluss eller minus. Du kan når som helst trykke pluss og minus samtidig for å komme tilbake til tidsnivået.

Tidsnivået:

- **Dato:** Trykk pluss en gang: dagens dato vises.
- **Årstall:** Trykk pluss en gang til: årstall vises.
- **Vekkeklokke:** Trykk minus to ganger for å komme tilbake til klokka. Trykk minus en gang: vekketidspunkt vises.
- **Aktiver vekking:** Trykk minus, vekkesymbol blinker. Hvis du trykker pluss, aktiveres vekking, trykker du minus, skrur du av vekking. Trykk pluss og minus samtidig for å komme tilbake til klokka.

Fruktbarhetsnivået:

- **Dagens fruktbarhetssymbol og syklusdag:** Fra klokka: trykk sirkel en gang. Eksempel på målt temperatur, 36.68°C, vises alternerende med syklusdag 14, dvs. 14 dager siden første dag i forrige menstruasjon.
- **Tidligere målte temperaturer:** Når du trykker minus, blar du en og en dag bakover i tid.
- Ved temperatur 36.59°C vises registrert samleiesymbol og prognose gutt i eksemplet.
- Ved temperatur 36.57°C lyser rødt-gult-grønt alternerende. Dette betyr at et registrert samleie klaffet tidsmessig med eggøsningen.

FRUKTBARHETSNIVÅ



RØDT: Fruktbar

GULT: Lære- eller overgangs-
dager/manglende måling

GRØNT: Ufruktbar

RØDT BLINKER: Prognose for
eggløsning

KUN BABYCOMP

PIKE-, GUTT- OG BEFRUKTNINGS-
SYMBOL. BLINKING = PROGNOSE

SAMLEIESYMBOL

- Ved temperatur 36.55°C blinker rødt-gult - grønt som betyr mistanke om graviditet.
- Ved temperatur 36.53°C lyser rødt-gult-grønt konstant: Bekreftet gravid, prognose gutt.
- For å bla hurtig bakover: trykk og hold minus.
- **Prognose:** Trykk pluss og minus samtidig for å gå tilbake til klokka. Trykk deretter sirkel en gang for å komme til fruktbarhetsnivået. Trykk pluss en gang: prognose for i morgen vises. **M** og grønt lys vises som eksempel. **M** betyr menstruasjon forventes. Trykk pluss tasten flere ganger, BabyComp viser prognose for de neste 6 dagene. På dag 03 viser prognose gutt. På dagene 04 og 05 både gutt og jente og på dag 06: Prognose jente og rødt lys blinker, dvs. eggløsning forventes. Trykk pluss og minus samtidig for å gå tilbake til klokka.

Planleggingsnivået:

- **Eggløsningsdag:** Fra klokka: Trykk sirkel to ganger: dagens dato vises. Trykk minus: rødt og en dato som ligger frem i tid blinker sammen med gutt/jente og sædcelle/egg-symbol. Dette er datoen for neste forventede eggløsning. (Når du begynner å bruke BabyCompen, vil det når BabyComp har funnet eggløsningsdagen være en dato som ligger bak i tid og som lyser konstant. Dette er bekreftet eggløsningsdag.)
- **Termin:** Trykk pluss to ganger: datoen som vises her er termin som hører til eggløsningsdagen.

Statistikknivået:

- **Antall sykler målt:** Fra klokka: trykk sirkeltasten to ganger. Eksempelet viser

C:10. Dette betyr at 10 sykler er registrert i BabyCompen.

- **Gjennomsnittlig sykluslengde:** Trykk minus en gang: L:28 viser at gjennomsnittlig sykluslengde er 28 dager.
- **Høyfasens lengde:** Trykk minus:HL:12 betyr at gjennomsnittlig antall dager fra eggøsning til mens er 12.
- **Sykler uten eggøsning:** Trykk minus: PO:15 = 15% av de siste 20 målte syklene er uten eggøsning.
- **CLI, nedsatt gullegemefunksjon:** Trykk minus: LI 10 betyr at 10 % av de siste målte 20 syklene har nedsatt progesteronproduksjon, CLI.
- **Temperaturstigning etter eggøsning:** Trykk pluss til du kommer til JF:27 betyr at gjennomsnittlig temperaturstigning etter eggøsning er 0.27°C.

Variasjon eggøsning: Trykk pluss en gang til: O:02 = eggøsning varierer med to dager.

Treff samleie/eggøsning: Trykk pluss til 10:03 og samleiesymbol vises: Av de siste 10 målte syklene klaffet registrerte samleier med eggøsning tre ganger.

5: Registrer tidligere menstruasjoner

Hvis du ikke har brukt hormonell prevensjon, kan du legge inn tidligere menstruasjoner: Fra klokka: trykk sirkel slik at du kommer til fruktbarhetsnivået. Bla tilbake med minus til første dag i den første menstruasjonen du vil registrere. Hold sirkel inne til **M** begynner å blinke. Trykk pluss slik at **M** lyser konstant. Når du så blar fremover, vil du se at **M** lyser på de neste to dagene. Bla frem til datoen for første mensdag i den

neste menstruasjonen. Hold sirkelen inne til **M** blinker, trykk pluss og menstruasjonen er registrert. Gjenta til alle menstruasjonene er registrert.

Hvis du ikke legger inn tidligere menstruasjoner, vil du se at det blinker **M** i displayet etter at du har målt. Hvis du ikke

MENSTRUASJON



MENSTRUASJONSSYMBOL



M BLINKER:
Bekreft JA med plusstasten
eller NEI med minustasten

NB: Når du får M, så skal denne registreres tre dager etter hverandre.

har menstruasjon, trykker du minus og **M** forsvinner. Hvis du har menstruasjon, trykker du pluss og **M** lyser konstant. **Når du får menstruasjon, skal denne registreres tre dager etter hverandre.**

Hvis du har brukt hormonell prevensjon: Du kan begynne å måle med en gang du får PFCen. Den første blødningen du får etter at du har sluttet med hormonell prevensjon skal ikke registreres som en menstruasjon. Frem til du registrerer den første menstruasjonen, vil PFCen blinke **M** etter at du har målt temperaturen. Trykk minus for å si "nei", trykk pluss når menstruasjonen kommer.

Registrer alltid minst tre dager menstruasjon etter hverandre.

Etterregistrering av menstruasjon når du har tatt i bruk PFCen: Hvis du ikke har målt på en stund og vil etterregistrere

en menstruasjon, må du gjøre dette før du begynner å måle igjen.

6: Registrer BMI =
Body Mass Index

- Trykk og hold minus og pluss samtidig: Fire streker vises. Hold sirkel slik at 1975 kommer frem. Hold sirkel til 5 begynner å blinke. Bruk minus eller pluss for å justere til ditt fødselsår. Hold sirkel for å bekrefte årstall.
- Trykk sirkel for å komme videre til høyde. Hold sirkel til høyde 175 viser og 5 blinker. Juster opp eller ned, hold sirkel slik at din høyde registreres.
- Trykk sirkel for å komme videre til vekt. Hold sirkel til 65 viser og 5 blinker. Juster opp eller ned med minus eller pluss og hold sirkel til vekt er registrert.

- Trykk sirkel og les av din BMI – bi + tall. 19-25 regnes som normalvekt. Trykk sirkel og du kommer til klokka. Vekt kan til enhver tid endres.

7: Still inn vekkeklokken

Du kan måle temperaturen fra tre timer før innstilt vekketid og inntil tre timer etter.

- Fra klokka: Trykk minus, 07:00 viser i displayet. Hold sirkeltasten til 07 begynner å blinke. Juster opp eller ned med pluss eller minus. Trykk sirkeltasten slik at 00 blinker, still inn minuttene eller hold sirkel inne for å registrere ønsket vekketid.

Første gang du skal måle, anbefales det at du lar vekkeklokka ringe før du måler. Senere kan du måle uten at den ringer først.

Hvis målesymbolet ikke lyser når du

vil måle: Still vekkeklokka til å ringe innen tre timer frem i tid. Du får da opp målesymbolet med en gang, og kan starte måling

8: Mål temperaturen når du våkner

Trykk sirkeltasten for å stoppe vekkeklokka, eller la den ringe ut. Trykk sirkel en gang til. Fire streker vises og målesymbol blinker. Legg sensoren under tunga. Etter ca 1 minutt bekreftes målingen med et tonesignal.

9: Dagens syklusdag

Temperaturen lyser vekselvis med syklusdag, regnet fra første dag i forrige menstruasjon. Hvis du ikke har registrert menstruasjon

før du begynte å måle, vises 00 i stedet for syklusdag og M blinker. Har du fått menstruasjon trykker du pluss, hvis ikke trykker du minus.

10: Dagens fruktbarhetssymbol

Sammen med temperatur og syklusdag vil du se et fruktbarhetssymbol som gjelder for de neste 24 timene:

Grønt = Sikker

Rødt = Fruktbar

Gult = Ikke sikker. Gult kan bety hormonell ubalanse. Gult kan også lyse i overgangen mellom rødt/grønt, grønt/rødt.

Strømtilkobling og lading



SIRKELTAST



PLUSSTAST



MINUSTAST



KLOKKEALARM



TEMPERATURSYMBOL:
KLAR TIL MÅLING



TEMPERATURSYMBOL:
MÅLING PÅGÅR



Ladycomp og Babycomp i bruk



LadyComp og BabyComp leveres med ladbart batteri og elektronisk nettadapter med europeisk kontakt. Nettadapteren kan brukes ved spenninger fra 110-230 V.

- Pluggen settes i muffe A
- Kontakten settes i veggen
- Lading første gang 24 timer, senere 12 timer
- Kontakten trekkes ut av veggen
- Pluggen trekkes ut av muffe A

PFCen har nå strøm for ca en måned.



BA-melding

- Når BA 09 vises i displayet, må batteriet lades. Trykk pluss og minus samtidig for å fjerne BA-meldingen.
- Når BA 01 vises er batteriet utladet, men ingen data er tapt.

Funksjonstastene

● Sirkeltasten

- Gå fra nivå til nivå
- Endre en innstilt verdi: Trykk og hold sirkeltasten til displayet blinker. Endre med pluss eller minus.
- Avslutt endring: Trykk og hold sirkeltasten til du hører et tonesignal og displayet slutte å blinke.

+ Plusstasten

- Bla fremover, trykk og hold: du blar hurtig



SIRKELTAST



MINUSTAST



PLUSSTAST

fremover

- Bekreft

– Minustasten

- Bla bakover, trykk og hold: du blir hurtig bakover
- Avkreft

Trykk pluss og minus samtidig for å gå tilbake til klokka.

Fruktbarhetsvisning

Fruktbarhet vises med tre farger og gjelder for de neste 24 timene:



Rød = Fruktbar



Gul = Usikkert: Ubalanse i hormonene eller overgang fra rødt/grønt til grønt/rødt.



Grønn = Ufruktbar



Rødt blinker = Egglosningsdag
Fra prognose til bekreftet egglosning: Neste forventede egglosningsdag vises med rødt blinker. Denne datoen blinker helt til PFCen har funnet egglosning og gir grønt. Når du blir tilbake vil rødt blinke den dagen egglosningen sannsynligvis var. Når du har registrert 3 mensdager, regner PFCen gjennom syklusen på nytt. Rødt blinker nå på bekreftet egglosningsdag.

Rødt-gult-grønt blinker samtidig:

Mistanke om svangerskap.

Rødt-gult-grønt lyser samtidig:

Svangerskap bekreftet.

KUN BABYCOMP:

Rødt-gult-grønt blinker etter

hverandre: Registrert samleie klaffet tidsmessig med egglosning.

Tidsinnstilling

Klokke

- Trykk og hold sirkeltasten til timetallet blinker. Korrigjer med pluss eller minus.
- Trykk sirkeltasten: Minuttallet blinker. Korrigjer med pluss eller minus.
- Trykk og hold sirkeltasten til du hører et tonesignal: Klokkeslett er registrert.

Dato

- Fra klokke: Trykk plusstasten en gang slik at dato vises.
- Trykk og hold sirkelen: Dato blinker. Korrigjer med pluss eller minus.
- Hold sirkelen til tonesignalet bekrefter endringen.

Syklusutskrift

PFC Nordic AS kan ta utskrift fra PFCen og tolke dataene. Ta kontakt hvis dette er aktuelt for deg.

Sletting av måledata

Måledata kan slettes fullstendig.

- Sett din PFC i selvtest:
Trykk plusstasten tre ganger

- Under selvtesten trykkes sirkel-, pluss- og minustastene samtidig og holdes nede til L-:09 vises i displayet
- Slipp tastene
- «Tell ned» ved gjentatt å trykke minustasten til L-:00 vises i displayet.

Alle data slettes nå og bekreftes med et tonesignal. I displayet vises klokke. Testdata som da din PFC var ny er igjen disponible. Temperatur 36.65°C og syklusdag 14 vises når du går til fruktbarhetsnivået.

Dimming

Mens du lader PFCen, kan du dimme lysintensiteten i klokken: Hold sirkel samtidig som du trykker minus flere ganger for å dimme ned og skru av lyset, trykk pluss for å skru på lyset og dimme opp.

Oppstart etter svangerskap

Etter bekreftet svangerskap, vil rødt-gult-grønt automatisk slutte å lyse etter 9 måneder.

Det varierer når eggløsningen er i gang igjen etter et svangerskap. For noen går det en måned, for andre kommer ikke syklusen tilbake før de har sluttet å amme. Eggløsningen kommer før menstruasjonen, derfor er det en fordel å vente med å begynne å måle til du har fått den første menstruasjonen. Til å begynne med kan det være at temperaturene går mye opp og ned, og du vil få mer rødt enn normalt. Dette går seg til etter hvert.

SPESIALFUNKSJONER BABYCOMP

1. Fruktbarhetssymbol (fra venstre til høyre): Rødt: *Fruktbar*, Gult: *Lære- og overgangsområde eller manglende registrering*. Grønt: *Ufruktbar*
2. Vekkesymbol: Lyser når vekkeklokken er koblet inn
3. Display for alle tidsangivelser, målinger etc
4. Målesymbol: Lyser i måletidsrommet og blinker ved måleberedskap
5. Menstruasjon: Blinker når **M** forventes, trykk pluss for «ja» eller minus for «nei»
6. Fødselstermin: Dato blinker for antatt termin, dato lyser konstant etter bekreftet svangerskap
7. Befruktningssymbol: Dato blinker når muligheten er på topp
8. Kjønnsprognose pike
9. Samleietegn. Lyser etter registrering
10. Kjønnsprognose gutt



SPESIALFUNKSJONER BABYCOMP

Eggløsning:
Prognose og bekreftet

Fra klokke

- Trykk sirkeltasten to ganger:
Dagens dato vises
- Trykk minustasten en gang:
 - Før eggløsning: Prognosedato for neste eggløsning blinker sammen med symbolene
 - Fra prognose dato: Rødt og fire streker blinker til eggløsning bekreftes.
 - Eggløsning bekreftet: Dato ligger tilbake i tid og lyser konstant. Rødt lys blinker sammen med aktuelle symboler

BABYCOMP

Tidlig informasjon om dato for neste eggøsning kan være nyttig:

Prevensjon

Rask hoderegning: $\div 5 + 3$ dager er omtrent de «farlige» dagene i syklusen og du planlegger aktiviteter tilsvarende.

Planlegging

Rask hoderegning: Eggøsningsdagen og 2 - 3 dager før, er de beste og disse kan dermed reserveres i kalenderen.

Planlegging av svangerskap

Babycomp viser deg de beste dagene for å bli gravid.



- To dager pr. syklus regnes som optimale. Sannsynligheten for gutt og pike er like stor. Gutt- og pikesymbol blinker sammen med dato



- Ved samleie kun på guttedagen, er sannsynligheten for å få en gutt noe høyere.



- Ved samleie kun på pikedagen, er sannsynligheten for å få en pike noe høyere.

Fra andre **M** dag får du datoen for neste forventede eggøsning og korresponderende termin.

KJØNNSPROGNOSE

Babycomps kjønnsprognoser baserer på en studie fra Prof. Dr. J.T. France og er en av de få såkalte prospektive studier som er gjort.

Stikkprøven som ble fulgt var på vel 70 par og viste at sannsynligheten for gutt er høyere (ca 60%) hvis samleiet som førte til befruktning fant sted fire dager før eggøsning. Temaet er omdiskutert. Hvis du tror mer på motsatt variant, så får du mentalt forandre symbolene: «Piken får bukser og gutten kilt».



Fra klokke:

- Trykk sirkeltasten to ganger: Dagens dato vises.
- Trykk minustasten en gang: En dato 10 - 20 dager frem i tid blinker sammen med rødt, gutt (og eller pike) og befruktningssymbol – neste forventede egglosning.
- Trykk plusstasten to ganger: Korresponderende termin blinker sammen med babysymbol. Skulle vist termin være «upassende» (for mange er dette rundt juletider), kan dere eventuelt utsette planleggingen...

Samleierregistrering

Samleie kan registreres i BabyCompen samme dag som dette finner sted:

- Trykk sirkeltasten to ganger.

- Trykk og hold sirkeltasten inne til samleiesymbol begynner å blinke.
- Trykk pluss for å registrere samleie. Du kan registrere så mange samleier du vil.

3-4 dager etter egglosning vil BabyComp vise om det registrerte samleiet klaffet tidsmessig med egglosning: Rødt-gult-grønt blinker alternerende.

Fra klokke:

- Trykk sirkeltasten to ganger: Trykk og hold denne inne, og samleiesymbolet begynner å blinke
- Slipp sirkeltasten
- Si «ja» med plusstasten eller «nei» med minustasten og vent på tonesignal

Registrert samleie kan fjernes samme dag du måtte ha registrert det.

Følg prosedyren over.

Når Babycomp har funnet egglosningen, bekreftes denne med dato. Ligger registrert samleie innfor 3 - 4 dagers tidsfrist, vil Babycomp varsle dette så snart egglosningen er funnet.

Svangerskapspåvisning

Ladycomp viser b) og c)

Babycomp viser a), b) og (c)

- a) Rødt - gult - grønt blinker etter hverandre 3 - 4 dager etter egglosning: Registrert samleie og egglosning passet tidsmessig
- b) Rødt - gult - grønt blinker samtidig ca 16 dager etter egglosning: Mistanke om svangerskap
- c) Rødt - gult - grønt lyser konstant ca 18 dager etter egglosning: Svangerskap bekreftet.

Dette er hovedregelen som er basert på at temperaturen stiger enda litt mer enn vanlig etter eggøsning, og forblir høy. Gjennom vår praksis har vi erfart noen få tilfeller hvor svangerskapspåvisningen ikke har gått helt etter oppskriften. Årsakene til det kan bl.a. være:

- Temperaturen de første dagene etter eggøsning har variert rundt middeltemperaturverdien for først å stige senere
- Brukeren har hoppet over noen målinger etter eggøsning
- Svangerskap inntreffer allerede i første eller andre målte syklus og din PFC hadde for få data til å ville bekrefte svangerskap med en gang.

I alle tilfellene (som også kan kombineres) er dette unntak som kan forklares. Slike

betraktes ikke som reklamasjonsgrunn. *For videre detaljer: Se medisinske grunnlag lengre bak.*

Når svangerskapet er bekreftet – termin

Babycomp gir deg **automatisk termin når svangerskapet er bekreftet:**

Fra klokke:

- Trykk sirkeltasten to ganger
- Trykk plusstasten en gang og dato lyser konstant sammen med kjønnsprognose. Dette er «biologisk» termin (267 dager) med 24 timers nøyaktighet. Det tas ikke fallhøyde for tidlig- eller senfødslar. Hvis du ikke registrerte samleie, vil både gutt og pike lyse.

Registrerte du flere samleier, vil det sist registrerte i forhold til eggøsningen være basis for kjønnsprognosen.

Fortsett gjerne målingene to måneder ut i svangerskapet. I tilfelle spontanabort, vil du ha en fullstendig temperaturjournal. Med mindre du vil benytte Babycomp som vekkeklokke, setter du den ganske enkelt bort og tar den frem igjen fire til seks uker etter nedkomst. Omtrent en måned før eggøsning begynner temperaturene å variere litt. Det er et tegn på at eggøsningen nærmer seg. Frem til eggøsning anbefales annen, ikke hormonal, prevensjon. Når syklusen kommer tilbake, vil kanskje 1/3 av alle kvinner oppleve at den er noe lengre enn før unnfangelsen. Vanligvis stabiliseres den etter 3 - 6 måneder.

Syklusstatistikk

Babycomp viser nyttige syklusdata online:

Fra klokke:

- Trykk sirkeltasten tre ganger: **C** og et tall vises (f.eks **C :05**) **C** står for sykler og betyr antall målte sykler som er lagret i Ladycomp.
- Trykk minustasten en gang: **L** og et tall vises (f.eks **L :28**). **L** står for lengde og viser gjennomsnittlig sykluslengde i dager
- Gå til **C** ved å trykke plusstasten en gang. Trykk den en gang til. **Jf** og et tall vises (f.eks **Jf:36**). Dette er gjennomsnittlig temperaturstigning etter eggøsning, **0,36°C**.
- Trykk plusstasten en gang til: **O** og et tall vises. **O** (f.eks. **0-:03**) står for ovulasjon = eggøsning og viser absolutt med hvor

mange dager eggøsningen varierer (NB: ikke +/-)

- Trykk plusstasten en gang til: f.eks. **04:02** og samleiesymbol vises. **04** er totalt antall målte sykler i din PFC og **02** er antall sykler hvor registrert(e) samleie(r) klaffet tidsmessig med eggøsningen. **12:04** betyr følgelig av 12 målte sykler, klaffet 4 samleier tidsmessig
- Gå tilbake til **C**: Trykk minustasten to ganger. **HL** og et tall vises (f.eks. **HL:11**). **HL** betyr høfaselengde og er tiden fra eggøsning til **M**. Tallet som vises er gjennomsnittlig lengde. Er denne mindre enn ni dager, vil sannsynligvis et befruktet egg ha for liten tid til å kunne feste seg.

- Trykk minustasten en gang til: **PO** og et tall (f.eks. **PO:15**). Tallet er %-andel monofaser (sykler uten eggøsning) i % av de siste 20 målte syklene.
- Trykk minustasten en gang til: **LI** og et tall (f.eks **LI:10**): Tallet er %-andel sykler med nedsatt gullegemefunksjon (CLI = corpus luteum insufficiencia) i % av de siste 20 målte syklene. Dette betyr i sin alminnelighet underskudd på hormonet progesteron i høfasen. Dette kan være en årsak til at graviditet mislykkes.

NB! Etter første målte syklus: Kun hvis Babycomp får nok kvalifiserende data, vil den angi statistiske data for denne. Dette avhenger av når du begynner å måle. Er det for få data, vil den begynne å vise slike fra andre målte syklus.



Bruker- tips

- **TA TEMPERATUREN STRAKS**

etter at du har våknet, før du foretar deg noe som helst. Måleverdien blir da minst mulig påvirket av aktivitet og betingelsene blir de samme hver dag. Du trenger ikke måle til samme tid hver dag.

- **PRØV Å FÅ MÅLT HVER DAG**

Spesielt i begynnelsen er dette viktig for at PFCen fort skal bli kjent med din personlige syklus.

Å måle dagen før og etter eggøsning er veldig viktig. PFCen får da med temperaturstigningen og vil korrekt gi grønt lys et par dager etter. Tidligere eggøsninger: Fra fruktbarhetsnivå blar du bakover med minustasten. Pilen blinker mot rødt på datoen med tidligere eggøsninger. Du kan bla inntil 180 dager bakover i tid.

- **AMMING**

Etter en fødsel er det vanlig at syklusene er ustabile til man slutter å amme. Hvis du bruker PFCen, må du regne med flere røde dager enn normalt i denne tiden. Vi anbefaler å måle før amming om morgenen

- **VED FEBER OVER 37,8°C,**

lyser det en F i displayet. Slike målinger tas ikke med i analysen. Generelt anbefaler vi at du hopper over målingene de dagene du har feber.

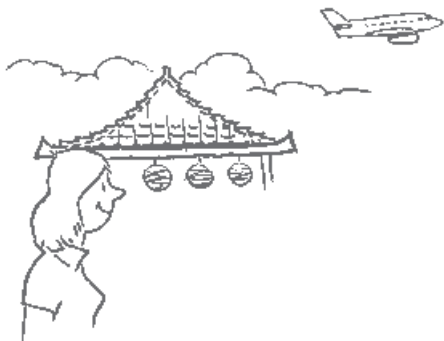
- **REISER OG TIDSSONER**

Ved reiser til andre tidssoner kan du justere tid og dato til lokal tid. Avhengig av når på døgnet du reiser og om du reiser øst-vest eller vest-øst, må du la målingen utgå, men fortsetter deretter som vanlig.

• SKIFTARBEID

Hvis du våkner og ikke har målesymbol i displayet: Still vekkeklokken til å ringe om 5 - 10 minutter. Målesymbolet går på i løpet av kort tid.

Før du går på nattskift: Før midnatt stiller og aktiverer du vekkeklokken til



ønsket tidspunkt neste dag, for eksempel kl 14:00. Du vil da kunne måle fra kl 11 - 17.

• MYE RØDT

Nettopp sluttet med p-piller: Det kan ta noen måneder før p-pillehormonene er ute av kroppen. Dette kan føre til mer rødt enn normalt til syklusen har stabilisert seg.

Det viktigste er å få målt rundt eggøsningen: Dersom PFCen ikke får med seg temperaturstigningen (se s. 27) vil det av sikkerhetsgrunner gi flere røde dager.

Ubalanse i hormonene fører til unormale svingninger i temperaturene og vil av sikkerhetsmessige årsaker gi mer rødt eller gult enn normalt. Ta kontakt med oss for å få en utskrift som vil gi svar på om dette er tilfelle.

Angrepillen gir kroppen en stor dose hormoner. Hvis du tar angrepillen og menstruasjonen deretter kommer unormalt tidlig, lar du være å registrere denne. Hvis en svært kort syklus blir registrert, vil dette føre til unormalt mange røde dager i senere sykler.

• OPPSTART ETTER AVBRUDD

Tid, dato og år løper videre selv om PFCen ikke er i bruk. Måletidsrommet frigis når det ikke måles og må igjen aktiveres gjennom vekkeklokken. Selv om batteriet går tomt og må skiftes, forblir alle data lagret.

• RENGJØRING AV SENSOR

For vasking anbefales lunkent vann. Unngå bruk av rødsprit og kjemiske midler.



Hvordan
arbeider
Ladycomp og
Babycomp?

SIKKERHET ER FØRSTE BUD

Ladycomp/Babycomp trenger derfor en innkjøringsperiode

Ladycomp/Babycomp benytter et såkalt **selvlærende program**. De har med seg en stor mengde data, dvs. fortettet kunnskap om kvinnelige sykler, typiske temperaturforløp og mye mer.

Når den står ovenfor en ny bruker er det alltid to spørsmål som melder seg:

- a) **Hvor i syklusen har den nye brukeren sin eggøsning og**
- b) **er hennes eggøsning stabil?**

Svarene varierer fra kvinne til kvinne, men hos den enkelte er det oftest i system.

Bli derfor med på Ladycomp/Babycomps egen fortelling. For å gjøre det enkelt begynner målingene på første menstruasjonsdag: (Eggløsning = EL)

«Nå fikk jeg registrert noen tidligere menstruasjoner og vet hvor lange sykler hun har. Dette ser normalt ut. Første dag er målt, temperaturen er typisk lav og M er registrert. Det er derfor ingen fare på ferde, og jeg gir grønt lys. I første syklus antar jeg videre at det verste kan skje, nemlig EL på dag 11. Siden sædcellene kan gjøre jobben i fem døgn, må jeg derfor gi rødt fra dag seks.»

La oss så anta at første eggøsning kom på dag 16, som ikke er uvanlig i en 28-dagers syklus. Et par dager etterpå gir Ladycomp/Babycomp grønt lys som vedvarer ut

syklusen. I syklus nr 2 tenker Ladycomp/Babycomp: **«Hun hadde en typisk EL i første syklus, men jeg vil gjerne se dette en gang til, for å være helt sikker på ikke å gjøre en feil. Sannsynligheten for at observert EL er unormal, er tross alt ca 10%.»** Følgelig er det, strengt tatt, også for mange røde dager i andre syklus. La oss anta at EL igjen er på dag 16. Når Ladycomp/Babycomp begynner på 3. syklus tenker den: **«De to foregående var mønstergyldige, mye taler for en fin og stabil syklus. Jeg antar derfor at EL er på dag 12 eller 13, og legger følgelig en eller to grønne dager før EL.»**

La oss anta at EL kom på dag 15. Ladycomp/Babycomp finner da ut om hun kan gi enda en eller to grønne dager.

VI LÆRER FØLGENDE: Ladycomp/Babycomp vil over noen måneder optimere antall grønne dager før EL uten at det går på sikkerheten løs. Tidsrommet kan for deg kanskje virke langt og for din partner/mann enda lengre. Du har kanskje ikke tenkt på det før, men uten data, er 3 - 6 sykler nødvendig observasjonstid for å få et overblikk over eventuelle variasjoner. Det er nemlig slik at hvis syklus lengde varierer, så varierer som regel også eggøsningen.

La oss anta et litt annet forløp under innkjøringen, Ladycomp/Babycomp er i begynnelsen av 4. syklus: **«Hun hadde EL på dag 16-16-14. Dette siste kan bety noe. Jeg forblir ved antatt EL på dag 12, en eller to sykler til, for å fange opp ytterligere variasjoner. Skulle de neste to være på dag 15, 16 eller senere, antar jeg at 14 var en engangsaffære.**

Helt sikker kan jeg ikke være, så jeg tar i nærmeste fremtid også fallhøyde for dag 14.»

Etter EL: Temperaturen stiger dagen etter.
For detaljer: se medisinske grunnlag side 37.

Ladycomp/Babycomp tenker:

«Temperaturen har steget, og dagen er riktig (dvs. passer med tidligere registrerte EL-er). Men egget kan ennå befruktes, følgelig må jeg gi rødt. Andre dag må også være rødt: Jeg må ha en høy verdi for være sikker på at det virkelig var temperaturstigning – og ikke en tilfeldig høy verdi i går. Forsinkede EL hender jo. Tredje dag med høy temperatur burde jeg kunne gi grønt lys. Det gjør jeg hvis jeg er sikker. Sikker er jeg når temperaturen er høy og denne observasjonen stemmer med en del

andre faktorer. Er jeg usikker, legger jeg inn en gul overgangsdag. Dette gjør jeg hvis det har vært variasjoner i temperaturstigninger og dager, og disse ikke tillater et entydig utsagn.»

Dette er en kort, forenklet beskrivelse av det som foregår. I virkelighet er det mye mer som ligger bak og vi kunne skrive en bok om alle de spesialtilfellene vi gjennom årene har sett på syklusutskrifter – og som bekrefter at programmene takler de vanskeligste tilfeller. Skulle det f.eks komme en infeksjonsbetinget temperaturstigning på dag 13 - 14 - 15 hvor brukeren normalt har hatt EL på dag 16, vil Ladycomp/Babycomp ikke ta dette som «god fisk» med en gang, men vente – og fortsatt anta at EL er på dag 16. Når syklusen er over, vil man se om EL var på dag 12 eller 16, basert på høyfasens lengde. Røde dager vil automatisk bli justert i neste syklus.

SIKKERHET: KRITISKE RØSTER

Det blir ofte hevdet at temperatur ikke er nøyaktig som metode. Usikkerhetsmomentene er for mange. Etter en skikkelig fest, vil morgentemperaturen ikke lenger være normal. Tilfeldige infeksjoner, medikamentbruk og psykisk stress kan forstyrre temperaturene.

Vår erfaring er at slike faktorer meget sjelden setter sikkerheten på spill. Etter analyse av ganske mange sykler fra kunder som har spesifisert sin medikamentbruk (NB! Vi snakker ikke om hormonell prevensjon) har vi sett at de ytterst sjelden påvirker basaltemperaturen. Stress, festing og tilfeldige infeksjoner kan påvirke temperaturen, men i vårt tilfelle ytterst sjelden sikkerheten. Ladycomp/Babycomp fører journal hver dag.

Over tid blir syklusen kartlagt, og Ladycomp/Babycomp vet hva som til en hver tid er normalt.

Har du mistanke om feber eller mulige avvik, hopper du ganske enkelt over målingen. Det er kun kritisk å ikke måle på egglosningsdagen og de 3 følgende. Mangler målinger på disse dagene, dømmes de sikkerhetsmessig som lave, og grønt lys blir tilsvarende forsinket

Videre kan følgende enkle tankerekke være til hjelp:

«Jeg kjenner meg selv - og deler månedssyklusen i 3 faser:

- Sikker fase før EL = grønt
- Fruktbare dager = rødt
- Sikker fase etter EL = grønt

Dessuten har jeg prognosefunksjon for de neste 6 dagene».

«Hvis jeg er i den sikre fasen før EL, så vet både Ladycomp/Babycomp og jeg dette. En fest eller tilfeldig temperaturstigning betyr ingen ting. Hvis jeg er i de fruktbare dagene, så er forsiktighet ganske enkelt påkrevd. Tidspunktet for disse dagene vet jeg også god tid i forveien. Ladycomp/Babycomp teller hele tiden dagene for meg – og i tillegg har jeg prognosefunksjonen. Jeg vet til enhver tid hva som forventes de neste seks dagene. Og for å si det enkelt: Jeg liker å følge med... Er jeg i den sikre fasen etter EL, så kan jeg kort og godt gjøre som jeg vil.»

Temperatur som metode, satt i system med Ladycomp og Babycomp, er til å stole på!



AMMING	S. 23
ANGREPILLEN	S. 24
BASALTEMPERATUR.....	S. 24
BA-MELDING	S. 15
BRUKERTIPS	S. 23
DIMMING	S. 17
FEBER.....	S. 23
MYE RØDT.....	S. 24
OPPSTART ETTER AVBRUDD.....	S. 17 OG 24
SLETING AV MÅLEDATA	S. 17
SVANGERSKAPSPÅVISNING	S. 20
SYKLUSSTATISTIKK BABYCOMP	S. 22
SYKLUSSTATISTIKK LADYCOMP	S. 8
SYKLUSUTSKRIFT	S. 17
TERMIN.....	S. 21
TIDSINNSTILLING.....	S. 16

PRODUSENTENS GARANTI

Ladycomp/Babycomp produseres av førsteklasses, moderne materialer med høy nøyaktighet etter strenge kvalitetskrav. Hver eneste utlevert PFC er kontrollert og testet.

- 1) Følgelig garanterer vi sluttbrukeren, at Ladycomp/Babycomp under garantitiden forblir frie for material- og fabrikasjonsfeil.
- 2) Garantitiden løper fra den dag Ladycomp/Babycomp ble solgt sluttbrukeren og er to/tre år.
- 3) Under garantitiden forplikter vi oss etter eget valg og uten kostnader for sluttbruker til å reparere eller erstatte den defekte PFC respektive del eller å refundere kjøpesummen. Andre og videre krav – spesielt for tap og skade, inklusive skade som følge av feil eller andre følgeskader er utelukket. Indirekte skader og forbruksdeler (f.eks. batteri) faller ikke under garantien.
- 4) Garantikrav består kun når sluttbruker informerer oss skriftlig om feil umiddelbart og senest 14 dager etter at disse er oppdaget, og også innestår for at PFC-en ikke ble brukt etter at feil ble oppdaget. PFC-en sendes oss sammen med kjøpsnota/faktura og utfylt garantikort franko og forsikret.
- 5) Garantien omfatter ikke skader eller feil som oppstår pga uforsiktig eller hardhendt bruk, spesielt nevnes åpning av PFC-en, skade av testetiketten, eller ytre påvirkning.

Valley Electronics GmbH

Dr. Hubertus Rechberg (sign.)

Geschäftsführer

IMPORTØRENS UTVIDEDE GARANTI

Vi forlenger produsentens garantitid til fem år for Ladycomp/Babycomp. Vi overtar all service og reparasjon som faller under produsentens garantibestemmelser.

Feil og mangler meldes oss snarest direkte pr telefon, e-mail, faks eller brev. Hvis PFC-en ikke er kjøpt direkte fra oss, oppgis selgers navn og kopi av faktura stilles etter vårt ønske til disposisjon.

BuenaVentura AS hefter heller ikke under noen omstendigheter for andre og videre krav, for tap, skade og kostnader som følge av feil, eller for enhver form for følgeskader.

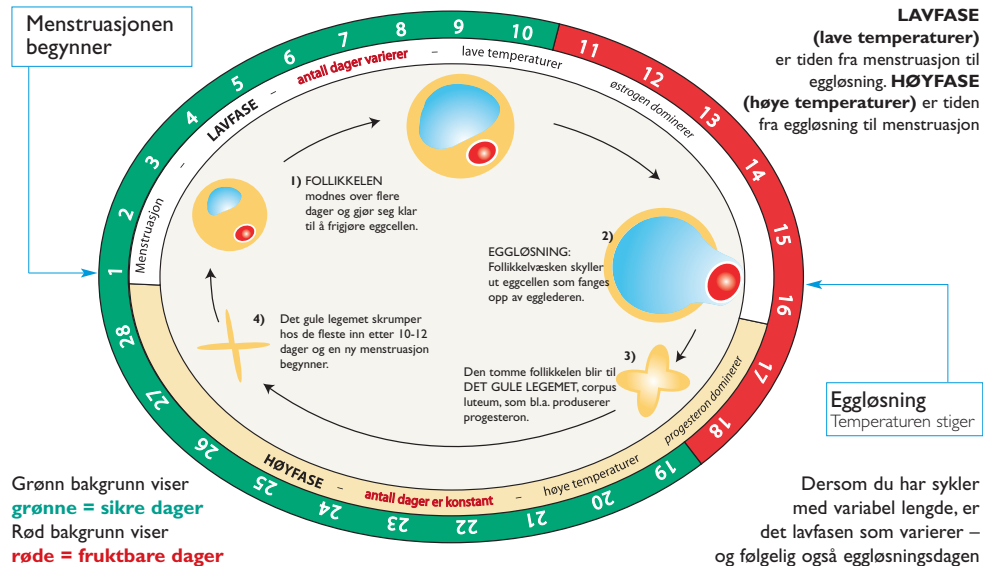
BuenaVentura AS/PFC Nordic



Sigurd J. Øglænd

Adm. Dir.

VI: Medisinsk grunnlag – eksempel på en 28 dagers syklus



PFC NORDIC



PFC Nordic
Postboks 103
4302 Sandnes



Tlf. 51 68 00 16
Fax: 51 68 00 17



post@pfc.no
www.pfc.no

BRUKERHÅNDBOK

Ladycomp og Babycomp **PFC** (Personlig FruktbarhetsComputer) til prevensjon og familieplanlegging. Enkelt, sikkert, naturlig og helt fri for bivirkninger!



Importeres og markedsføres av

PFC NORDIC

PFC-spesialist siden 1998: Salg • Service • Rådgiving
Service-telefon: **51 68 00 16** • post@pfc.no