

Oppstart og bruk - Ladycomp 8

Oversikt

- I. Få LC 8 i drift og generell menyoversikt
- II. Innføring i funksjoner ved hjelp av demodata
- III. Aktiver LC 8 for bruk i morgen
- IV. Veien videre
- V. LC 8 – ditt ekspertsystem for fruktbarhet

I. Få LC 8 i drift og generell meny-oversikt

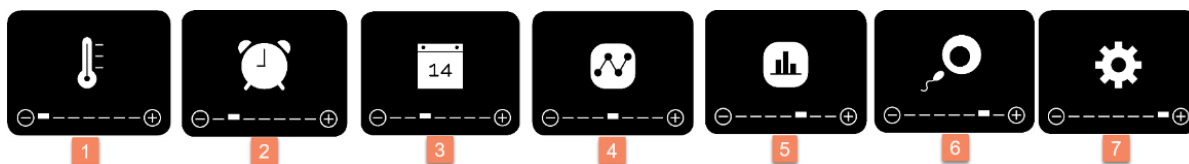


Knapper:

- O Sirkeltasten** i midten: Skru på, Gå inn i meny, Bekreft **OK**. Bli som «Enter» på et tastatur.
- **Minus** blar bakover i tid/til venstre i menyer eller bekrefter NEI.
- + **Pluss** blar fremover i tid/til høyre i menyer eller bekrefter JA.
- + **og – samtidig og slipp** Gå et hakk tilbake/opp, blir som «Esc» på et tastatur.
- O Sirkeltasten Trykk og hold:** I temp-vindu: åpner for å legge inn/slette M(ens) og/eller samleie

Aktiver LC 8 og bla gjennom menyene

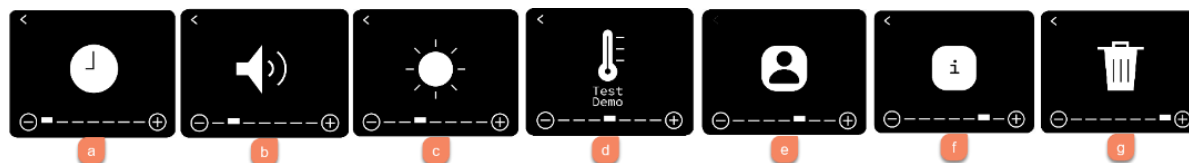
- Trekk ut stripsen som beskytter batteriene
- Trykk «sirkeltasten» i **midten = OK / «Enter»**. Startbildet kommer opp = Gult, Klokke og dato.
- **Trykk OK 1 x** og du får opp temperaturmenyen, 1 under.
- **Trykk nå pluss flere ganger** etter hverandre og du går gjennom hovedmenyene. Trykk minus for tilbake. Fra temperatur er f eks hurtigste vei til verktøymenyen/settings å trykke minus.



1. **Temperatur:** Dagens verdi, aktuell syklusdag, fruktbarhet (rød-gul-grønn), mens, samleie.
2. **Vekkeklokke:** Innstilling av tid og **av/på**.
3. **Kalendervisning:** Røde-gule-grønne dager – opp til 2 år bakover i tid.
4. **Temperaturkurve:** Zoombar i displayet – opp til 2 år bakover i tid.
5. **Syklusstatistikk.**
6. **Eggløsning, termin og svangerskapsuke.**
7. **Verktøy-meny / «Settings»**

Når du står på en meny, trykk OK for å gå inn, pluss og minus samtidig og slipp for å gå ut.

Verktøymenyen – oversikt – trykk OK for å gå inn:



- Dato-år-klokke.** Dato kan stilles en dag frem eller en dag tilbake ved reiser over tidssoner. Klokke kan stilles innen løpende døgn – for eksempel skifte fra sommer til vintertid eller omvendt.
- Lydstyrke.** Vekkeklokke og «pling» ved lagring. *Verdi 0 er helt stille.*
- Lysstyrke.** Still inn ønsket nivå når som helst.
- Testmåling & Demodata.** Testmåling kan tas når som helst og blir ikke lagret. Demodata vises kun når LC 8 er ny eller etter data er slettet. De forsvinner etter første måling.
- Personlige data:** Fødselsår, høyde og vekt. BMI beregnes automatisk. Disse data kommer med på syklus-/datautskrifter og er viktig tilleggs-informasjon ved tolkning av data.
- Informasjon** = Serienummer og software-versjon.
- Sletting av data.** Trykk minus 10 x for å slette.

II. Innføring i funksjoner ved hjelp av eksempel/demo-data

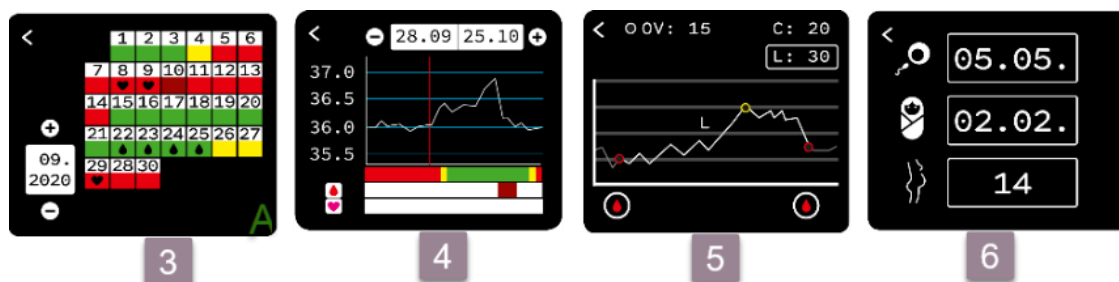
LC 8 har et sett eksempeldata – en serie reelle sykler.

Disse forsvinner når du begynner å måle – og er igjen synlige etter sletting av data.

Fremdrift:

- Vi tar en første runde gjennom menyene: 3 kalendervisning, 4 Temperaturkurve, 5 Statistiske data og 6 Eggløsning. «Hands on» og videre detaljer følger under pkt 3. og 4.
- Vi aktiverer demodata i LC 8.
- Vi går detaljert gjennom menyene 3 – 6
- Vi går så gjennom 2 sykler ved å bla tilbake, for så å bla fort frem dag for dag og forklarer hva som skjer. **Den første syklusen er normal, den andre er med graviditet.**

Menyene 3 – 6:



Kalendervisning: Eksemplet 3 er september 2020, se ruten nederst til venstre. Begynner 1.9. og slutter 30.9. Du ser grønne, gule og røde dager. Hjertesymbol 8., 9. og 29. er registrerte dager med samleie. Dråpene 22.-25. viser M(ens). 10. er mørkere rød og markerer eggløsning. Bla bakover med minus, fremover med pluss. Gå ut med trykk pluss og minus samtidig og slipp.

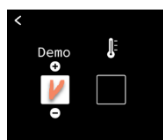
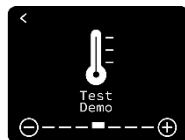
Temperaturkurve 4: Eksemplet 4 er en periode på ca 1 mnd. Vi ser dagene frem mot eggløsning = Loddrett rød strek som er røde. Tempnen stiger, en gul overgangsdag og høye verdier frem til M. Tempnen faller og vi ser M markert på Mens-linjen under. Noen grønne dager i ny syklus før den går på rødt igjen. Kurvetidsrommet kan økes fra 1 uke til ca 4 mnd.

Statistiske data 5: Eksemplet 5 viser gjennomsnittlig sykluslengde, L: 30 <med ramme>. Fra øverst til venstre: OV = Ovulasjon = Eggløsning: I snitt på dag 15 og C = Cycles, C: 20 = målte sykler. Øvrige forklares når du er inne i demodata.

Eggløsning, termin og svangerskapsuke 6: EL var 5.5., tilhørende termin er 2.2. og det er svangerskapsuke 14.

Aktivere demo-data:

NB: Når demodata er aktivert, og du stopper å bla i noe over 20 sek, så går LC ut av demo – og du må aktivere Demo på ny hvis du ikke er ferdig.



Fra startmeny = klokke/dato, trykk minus 2 x og du kommer til verktøymenyen/tannhjul, trykk så OK.

Trykk så pluss til du ser et termometer og tekst «Test / Demo».

Trykk deg inn med OK og hak av med pluss i boksen Demo.

Trykk pluss og minus samtidig og slipp 3 x til du står på startbildet som viser Demo.

- Trykk pluss til du ser kalender-menyen, 3. Trykk OK for å gå inn. Du ser røde grønne og gule dager for løpende måned. Blå er gravid, lyseblå er sannsynlig gravid. Trykk minus for forrige måned. Bla noen måneder bakover for å se – det går inntil 24 mnd – og så frem igjen. **Fra løpende måned kan du bla 6 måneder frem i tid for å se når M forventes.**
I eksemplet vises ikke M, da graviditet har intruffet. Mer om dette følger. Trykk pluss og minus for å gå ut.
- Fortsett til temperaturkurve, 4, og trykk deg inn. **Trykk OK 4 x.** Du ser først tempkurven for siste uke, så siste 14 dager, siste måned, siste to og siste fire måneder. **På alle trinn kan du trykke minus en eller flere ganger og bla bakover i intervaller.**
Du ser: Tempkurven med typisk lave verdier fra M til EL, tempstinging og høye verdier frem til M igjen. Eggløsninger vises med loddrette streker. Røde, grønne, gule og blå dager vises under, likeens registrerte M og samleier.
- Fortsett til Statistiske data, 5, og trykk deg inn. **For alle bilder** oppe til venstre: Gjsn egglosningsdag, OV, = 13, til høyre antall målte sykler C = 20
- Første bilde – 5 – **L:30** = gjennomsnittlig sykluslengde. Trykk pluss
- if 0,34 = gjennomsnittlig temp-stigning etter EL.** Dette er et mål på energien i det gule legemet og progesteronet. Verdien finnes ved å ta gjennomsnittsverdien av de høye verdiene fra EL til M og trekke fra gjennomsnittstempen av de lave verdiene fra M til EL.
- Gå til neste, **«egg på skje»:** Typisk variasjon i eggløsning. Tallet 2 betyr +/- 2 dager spredning fra dag 15. 3 ville bety +/-3 dager.
- Gå til neste – **HL:11** = Høyfasens lengde, dvs antall dager fra EL til M. De fleste har 12 dager. Mindre enn 9 dager kan være et hinder for å bli gravid. Maks er ca 16 dager. Mer enn 16 dager høy temp og ingen Mens = i normaltifelle sannsynlig gravid, i normaltifelle etter 18-20 dager gravid
- Gå til neste: Søyte 1 CLI (nedsatt gullegeme-funksjon) og Søyte 2 Monofaser/sykler uten EL. Er vanligvis 0 eller 1. Ved høyere tall, er det ubalanser i kroppen og det sykliske, og en omfattende datautskrift anbefales som første skritt
- Gå til neste: **Planleggingstreff.** Totalt antall målte sykler og i hvor mange sykler med registrert/e samleie/r disse har klaffet tidsmessig med eggløsningen. Trykk deg ut med pluss og minus. Denne funksjonen er spesielt god ved unnfangelses-vansker og uregelmessige sykler: Treffer man på tiden?
- Gå til neste meny 6: Eggløsning, termin og svangerskapsuke. Eksmeplet viser først EL -dag = unnfangelse, tilhørende termin og svangerskapsuke.

Gjennomgang av 2 sykler, første normal, andre med graviditet.

Vi tar med oss følgende inngangsverdier fra statistiske data:

20 sykler målt, Gjns lengde 24 dg, Høyfasens lengde 11 dg, Gjns EL på dag 12, typisk variasjon +/- 2 dg, dvs EL mellom dag 10 og 14. Gjns tempstigning 0.34

Kritikk: Forholdsvis korte sykler, ca 8% har slike. Høyfasen er lang nok til å få til graviditet. Gjns tempstigning er helt OK.

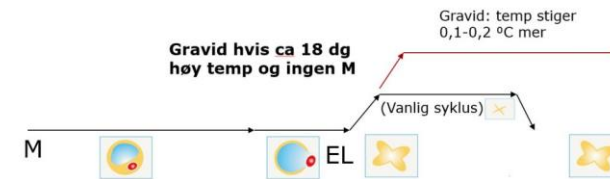
Repetisjon: Tempkurve

For flere detaljer:

<https://pfc.no/>

<https://pfc.no/993-sikker-hormonfri-prevensjon/>

<https://pfc.no/ladycomp-nar-du-vil-bli-gravid/>



Tempkurve ved graviditet. Det gule legmet lager vedvarende progesteron og mens uteblir.

Demosykler, gjennomgang:

- Trykk OK for å gå til temperaturmenyen og trykk OK for å gå inn. Du ser gult lys, dagens dato nede til venstre, rubrikk for M(ens)- og samleie-registrering. Videre dagens temp og syklusdag 37 oppe til høyre
- **Trykk og hold minus og bla fort bakover** først til dag 1 og fortsett til dag 1 i syklusen foran.
- Dag 1 – grønn, temp 36,42 og M = dråpesymbol. **Bla så fremover med +**
- Dag 2-4 grønn og M. Dag 5 gul, dag 6 gul pga manglende måling.
- Rødt fra dag 7. Samleie på dag 13.
- Eggløsning på dag 17 – rødt blinker.
- Tempen går opp og LC 8 gir grønt dag 21. Grønt fortsetter syklusen ut til dag 28.
- **Ny syklus:** Dag 1, lav temp, grønn, Mens (dråpe) og samleie (hjerter) er registrert.
- Fortsett med pluss – du ser det er lagt inn M for totalt 3 dager. Gjør dette også til din vane.
- Grønt lys fortsetter til dag 5, dag 6 blir gul, deretter er det rødt for fruktbare dager.
- Rødt blinker på dag 13 = eggløsning. Samleie registrert.
- Dag 16-17 gule, LC holder litt igjen pga svak tempstigning og EL på dag 17 i forrige syklus. Grønt fra dag 18 da tempen går skikkelig opp.
- Fra dag 26 ser vi en ytterligere tempstigning jfr sjematisk tempkurve «Gravid» lengre oppe.
- Dag 32 lyseblått – tegn for sannsynligvis gravid. På dag 36 vises mørkeblått – gravid.

III. Aktiver LC 8 for bruk i morgen

1. Gå til temperaturmenyen og legg inn datoer for de siste 1-3 menstruasjoner hvis du har disse. Skriv dem opp på et ark og bla tilbake med minus og begynn lengst tilbake i tid: **Trykk og hold sirkeltasten til M-feltet blir svart og bekreft ja med pluss, du ser haken og det blir grønt. Bekreft så med å trykke sirkeltasten.** LC legger automatisk til to M dager til. Bla frem til neste M og gjenta osv. (Legger du inn feil dato her, så slett data og begynn på ny). **Har du ikke M-data, så begynn å mål. LC vil da gi gult lys frem til neste M, da den ikke vet hvor**

du er i syklusen. Den vil spørre etter M når du har målt – dvs M blinker – og du haker av når du får M. Bekrefter du feilaktig M, så ta bort haken igjen. **Du kan i fortsettelsen alltid gjøre dette for dagen og de 3 forutgående.**

2. Gå så til klokkenmenyen (bjellen), og aktiver vekkeklokken ved å hake av - og still inn ønsket vekketid. **Det er absolutt nødvendig å aktivere vekkeklokken for å få systemet i gang og måle første gang. Alt er nå aktivt – og du kan begynne å måle i morgen.** Vil du deretter bruke LC 8 uten vekkeklokke, så skru den av.

3. Legg inn personlige data: Gå til verktøymenyen og deretter e) Personlige data. Legg inn fødselsår, høyde og vekt.
4. **Ta en testmåling:** Gå til verktøymenyen og velg temperaturikonet i midten til venstre.

IV. Veien videre – tips og triks

1. Dine statistiske data blir først synlige etter 3 målte sykler.
2. **Du kan i fortsettelsen måle når som helst når du våkner ved å trykke OK 2 x.** Skulle det skje noe under måling, kan du avbryte med pluss og minus samtidig. Du kan deretter starte målingen på ny.
3. Fra dagens temperatur kan du alltid bla deg 6 dager fremover med pluss for å se hva som forventes. Rødt vil blinke på forventet EL-dag.
4. Fra 2. M-dag: Sjekk meny 6 for EL/Termin: Du får datoen for neste forventede EL og tilhørende termin – de blinker = prognose. Når datoen passerer, er det tomt noen dager og når EL er funnet vises datoer som lyser konstant og ligger tilbake i tid.
5. En syklus avsluttes etter 4. dag i ny syklus når M ikke lengre kan endres. Syklusen evalueres og EL-dato korrigeres eventuelt.
6. **M-symbolet vil begynne å blinke** to dager før M forventes. Har du ikke M, så gjør ingen ting, bekreft når du får den. Får du M uten at det blinker, så legg til M.
7. Best resultat med hensyn til maks grønne dager før EL får du når sykluslengder er mest mulig stabile/like. Bruk det vi kaller «**Smart Mens-registrering**»: Første dag i ny syklus er alltid første dag med lav temperatur. Får du M utpå ettermiddagen / kvelden, så sjekk morgentempnen – og noter syklusdag. Var den typisk høy, så hadde det hormonelle skiftet i kroppen ikke funnet sted. Vent da med M-reg til neste dag. Får du M utpå formiddagen og

Termometer-symbolet blinker. Hekt ut sensoren og legg den under tungen i det myke til høyre eller venstre for 6/12-årsjekslen og mål. Ferdig måling bekreftes med et tonesignal. Målingen lagres ikke. Trykk pluss og minus samtidig og slipp får å gå ut.

ser at morgentempnen var lav, så blir det korrekt å etter-registrere.

Er du i tvil, kan M alltid korrigeres (+ eller -) for i dag, i går, i forgårs og for 3 dager siden. Skal du korrigere for 3 dager siden – og det ikke går, så ta bort dagene før, og legg så inn på ny.

Det hender at kvinner har høy temperatur de første M-dagene. M vil da som regel begynne med en (klar) utflod med blodfragmenter, deretter en dag eller to med brunlig («størknet») blod. Så kommer «det friske» blodet og tempnen synker. Dette vil da være første dag i ny syklus. Kommer du ut for noe slikt, så noter dager med brunt blod – bruk eventuelt samleietegnet. Det skyldes en liten hormonell ubalanse – alt kommer ikke ut under M, og restene blir liggende og kommer først ut neste gang. Ta gjerne kontakt hvis du opplever dette.

8. De første månedene, så prøv å få målt hver dag – slik at det bygges opp et godt datagrunnlag. Hopper du over en måling eller to før dag 8, så vil det stort sett gå bra. Hopper du over målinger etter du har fått grønt etter EL, så er det grønt. **Hopper du over målinger i dagene rett før EL, eller rett etter, blir det gult lys og det tar lengre tid å få grønt etter EL fordi datagrunnlaget blir sviktende.** Vi ser gang på gang på datautskriftene at brukere bommer akkurat på dette.

VI. Ladycomp 8 – ditt ekspertsystem for fruktbarhet

Litt mer om bruk av informasjon:

- Kalendervisning – bakover: Måler du hele tiden og opplever du mye rødt og gult lys, så tyder dette på hormonelle ubalanser østrogen/progesteron i syklusen. Vi anbefaler da en detaljert datautskrift som første skritt. Synkroniser din LC 8 med PC/Mac og send datafilen som genereres som vedlegg i en mail til post@pfc.no
- Kalendervisning – fremover: Du ser når M forventes i hver av de neste 6 månedene. Til beregningen brukes gjennomsnittlig sykluslengde. Kjekt til ferie- og

aktivitetsplanlegging, også typer trening eller sport. De fleste sports- og belastningsskader skjer i dagene før M.

- Statistiske data: Sykluslengde er alltid greit å vite, det å telle kalender i hodet er ikke enkelt, og spesielt ikke for din make. Tempstigning over 0.3 grader etter EL er bra. Variasjon i EL er sammen med gjennomsnittlig EL-dag flott for kjapp hoderegning hos dere begge. Er gjns EL på dag 16 med spredning +/-1 (dvs EL på dag 15-17), er de «farlige» respektive fruktbare dagene fra dag 10 til 19 – og dere

kan begge planlegg tilsvarende. Menn mister tellingen veldig tidlig i syklusen, men kan nå lure seg til å se hvilken dag du er på, og dermed har han også kontroll. Er høyfasen kortere enn 9 dager, er det en hormonell ubalanse østrogen/progesteron, og ved ønske om graviditet er det ikke sikkert at et embryo greier å feste seg. Viser det CLI / nedsatt gullegme-funksjon (første søyle), tyder det på at tempen ikke kommer skikkelig opp etter EL – og det kan være årsak til at graviditet uteblir. Andre søyle viser sykler uten EL. Forekommer

en eller begge, anbefaler vi en detaljert syklusutskrift som første skritt.

- Varierer sykluslengder (sterkt) og evt i kombinasjon med mye rødt/gult (selv om du måler hele tiden), tyder dette på hormonelle ubalanser og muligens også allergier. En detaljert syklusutskrift anbefales som første skritt.

Har du spørsmål – ring 51 68 00 18 eller send mail til post@pfc.no

Vedegg neste side:

Slik arbeider Ladycomp/Babycomp fra tidligere norsk brukerhåndbok

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:

- Hvor i syklusen har den nye brukeren sin eggøsning og
- 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: (Eggøsning = 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: HVORDAN ARBEIDER LADYCOMP OG BABYCOMP?

VI LÆRER FØLGENDE: Ladycomp/Babycomp vil over noen måneder optimere antall grønne dager for 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 sykklusutskriften – og som bekrefter at programmene takler de vanskeligste tilfellene. 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 eggøsningsdagen 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.»