

Du kan börja observera livmoderhalssekretet direkt på morgonen efter att du tagit ut trackle. Var uppmärksam på vad du känner, ser och uppfattar. Ange din observation direkt i trackle-appen. Nu kan du se din aktuella fertilitetsstatus på den turkosa fliken i trackle-appen. Eftersom ditt livmoderhalssekret kan förändras under dagens lopp är det viktigt att undersöka det flera gånger om dagen. Vårt tips: Dra helt enkelt med ett rent finger eller en bit toalettpapper över slidöppningen innan du går på toaletten och kontrollera om du kan se något livmoderhalssekret. Om du senare under dagen märker att kvaliteten på ditt livmoderhalssekret har förbättrats ska du korrigera din information direkt i appen och kontrollera sedan din fertilitetsstatus igen.

LIVMODERHALSENS LÄGE OCH HÅRDHET

Livmoderhalsen kallas även cervix och dess position förändras när du närmar dig din fertila fas: Då är livmoderhalsen och livmodermunnen högre och mjukare än i början av din cykel. Du kan därför även känna av livmoderhalsens position utöver livmoderhalssekretet. Dessutom måste du känna livmodermunnen med ett finger. Den kan ligga längre in i slidan än du i vanliga fall för in en tampong. Därför kan den vara enklare att känna om du sitter på huk. trackle använder endast temperaturerna och livmoderhalssekretet för att utvärdera din cykel.

STÖRNINGAR

Störningar är omständigheter som kan påverka din kroppstemperatur, utan att en ägglossningen har skett. Du kan känna igen ett ”stört” temperaturvärde på att din temperatur plötsligt stiger under en dag eller två

och sedan sjunker igen. Om ett basalvärde oväntat ökar och ökningen skulle kunna orsakats av någon av de störningar som anges i appen, måste du välja lämplig störning för den dagen. Det störda basalvärdet ingår då inte i utvärderingen. Men: Alla störningsorsaker behöver inte ändra din temperatur: Om du inte märker någon effekt på dina mätvärden får du inte välja någon störningsorsak i trackle-appen.

OM DU VILL BLI GRAVID

Om du försöker bli gravid är sannolikheten för befruktning som störst vid samlag två dagar före ägglossningen. Men eftersom ägglossningen bara kan bevisas med säkerhet efter att den redan har ägt rum, måste du övervaka din ägglossning under ett antal cykler. Prognoserna som visas i appen på den lila fliken (kalendervy) hjälper dig att uppskatta när nästa ägglossning kan ske, baserat på dina hittills registrerade ägglossningar.

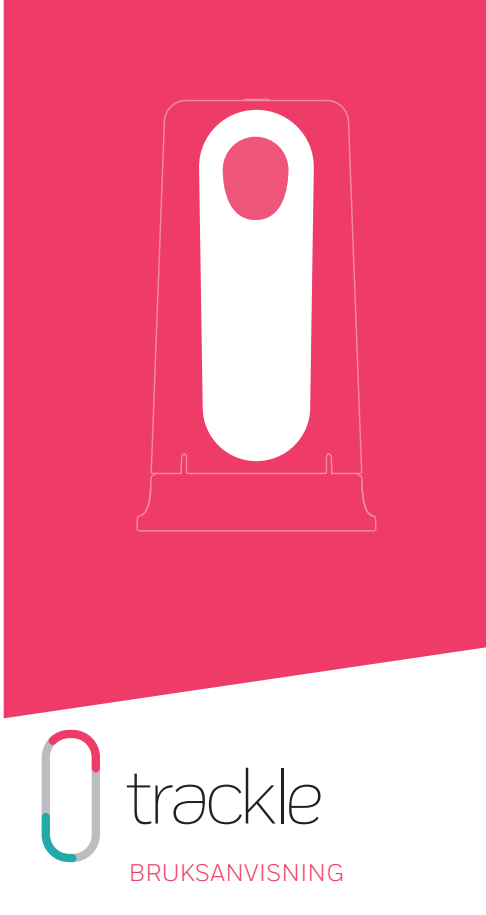
OM DU INTE VILL BLI GRAVID

trackle fastställer din aktuella fertilitetsstatus varje ny dag, vid varje inmatning du gör och vid varje överförd temperatur. Därför bör du helst ha angett alla temperaturer och observationer av livmoderhalssekretet omedelbart före varje samlag och sedan kontrollera din fertilitetsstatus på statusskärmen (turkos flik). Det är bara om det står „Idag är ingen fertil dag” som du kan ha samlag utan ytterligare preventivmedel, utan att bli gravid. Om det står ”Idag är en fertil dag” måste du använda preventivmedel som kondom eller pessar, eller avstå från samlag. trackle är inte något preventivmedel, eftersom den inte påverkar din cykel. Istället hjälper den dig att registrera din egen cykel och var du befinner dig i den, och kan

på så sätt hjälpa dig fastställa fertila och infertila dagar. Om du inte vill bli gravid måste du under de fertila dagarna undvika att få försats eller sädesvätska i slidan. Under den fertila perioden måste du då använda en valfri preventivmetod. Hur säkert preventivmedlet är beror på vilket du använder. Det allra säkraste är om du under de fertila dagarna helt undviker vaginala samlag. trackle kan inte med 100% säkerhet fastställa vilka dagar som är fertila eller inte. Precis som vid alla preventivmetoder finns det alltid en liten risk att bli gravid vid oskyddade samlag. Kontakta din läkare vid en önskad graviditet.

ANVISNINGAR FÖR SÄKER ANVÄNDNING

- trackle-sensorn har utformats för användning i hemmet.
- Den har tillverkats och kontrollerats enligt gällande lagar och bestämmelser. Sensorn lever alltså upp till de krav som ställs på tillverkare när det gäller att undvika hälsorisker.
- trackle skyddar inte på något sätt mot sexuellt överförbara sjukdomar. Se till att skydda dig med konventionella metoder.
- OBS! OM DU ANVÄNDER HORMONELLA PREVENTIVMEDEL SOM EXEMPELVISP-PILLER HAR DU INGEN NYTTA AV TRACKLE, EFTERSOM DESSA HÄMMAR DIN ÄGGLOSSNING. UTAN ÄGGLOSSNING SKER INGEN TEMPERATURHÖJNING OCH HELLER INGA TRACKLE-RESULTAT.**
- NÄR DU HAR SLUTAT MED HORMONELLA PREVENTIVMEDEL OCH EFTER EN FÖRLOSSNING MÅSTE DU VÄNTA IN DIN FÖRSTA MENSTRUATIONSBLÖDNING INNAN DU KAN ANVÄNDA TRACKLE.**



- Du kan visserligen ha kvar sensorn i slidan i flera dagar, men du bör bara ha den i på natten och ta ut den på morgonen.
- Du måste kontrollera sensorn innan du för in den i slidan: Är ytterhöljet oskadat och rent? För endast in sensorn om den är ren och oskadad.
- Om det gör ont när du använder trackle-sensorn ska du ta ut den och kontakta din gynekolog.
- För att undvika skador ska du endast använda trackle-sensorn i slidan, inte i några andra kroppssöppningar. Använd inga hjälpmedel för att föra in eller ta ut sensorn.
- Sensorn får inte komma i kontakt med spetsiga eller vassa föremål.
- Utsätt inte sensorn för kraftiga stötar och slag eller högt tryck. Att råka tappa sensorn normalt är inte någon fara. Om du inte är säker på om din trackle blivit skadad ska du inte använda den och kontakta oss.
- Sensorn får inte ändras på något sätt, eftersom vi då inte längre kan garantera säker användning.
- trackle är endast certifierad för den europeiska marknaden och får endast användas i europeiska tidszoner. Om du befinner dig i en icke-europeisk tidszon måste du använda en annan preventivmetod.
- Använd inga aggressiva rengörings-, desinfektions- eller skurmedel för att rengöra sensorn. Det räcker att regelbundet tvätta sensorn med tvål och ljummet vatten. Vid sådan rengöring skadas inte heller ytmaterialiet.
- Sensorn får inte rengöras eller desinficeras i mikrovågsugn eller diskmaskin. Den får inte heller under några omständigheter kokas eller frysas.

- Förvara sensorn i förvaringsasken när den inte används, för att skydda den från nedsmutsning och ljuspåverkan (som direkt solljus). Om sensorn är smutsig ska du tvätta av den med rent vatten innan du använder den. Direkt solljus kan skada sensorns yttermaterial.
- Se till att sensorn inte skadas av skadedjur, husdjur eller barn.
- Sensorn får bara användas av en person. Om flera personer använder den blir data som samlas in oanvändbara och risken för infektioner ökar.
- Använda sensorer får inte överlätas och användas av andra. Du bör endast köpa trackle-sensorer direkt från trackle eller i butik. Om du vill köpa en trackle-sensor någon annanstans, fråga då först efter serienumret och meddela detta till vår support på info@trackle.de. Då kan vi kontrollera att sensorn är oanvänd.
- Sensorn måste förvaras i temperaturer mellan -10 °C och +60 °C. Undvik att förvara sensorn i miljöer med varaktiga temperaturer som ligger i området kring möjliga kroppstemperaturer (35 °C–42 °C). Du bör alltid förvara sensorn i asken när du inte använder den så att den inte registrerar temperaturer som inte har uppmätts i din kropp av misstag. Om sensorn av misstag registrerar temperaturer som inte kommer från din kropp och ett basalvärde bestäms utifrån detta, måste du markera detta basalvärde som stört i appen.
- Du måste ta ut sensorn ur slidan inför samlag.
- Om du använder flera olika sensorer som befinner sig i närheten av varandra måste du se till att enheterna inte kan påverka varandra.

- Sensorn måste användas på ett avstånd på mer än 30 cm från kommunikationsenheter som använder höga frekvenser. Vid användning i närheten av den sortens enheter måste du kontrollera att sensorn arbetar som den ska (t.ex. vid dataöverföring).
- För att kunna använda sensorsystemet från trackle behöver du antingen en Android smartphone med Android version 5.0 eller nyare, eller en iPhone med iOS 10 eller nyare.

När sensorns användningstid har passerat signalerar den det tydligt med en blinkkod (se listan nedan) och stängs sedan av. Fram tills sensorn stängs av arbetar och mäter den korrekt. Du behöver alltså inte oroa dig för att den blir inexakt eller otillförlitlig. Vid bortfall överför sensorn inte längre några data.

KONTRAINDIKATIONER

Om sensorn har en tydlig defekt får du inte använda den. Om du använder p-piller eller andra hormonella preventivmedel, om din cykel har sjukliga förändringar eller om din cykel på annat sätt påverkas av hormonella preparat, får du inte använda trackle-sensorsystemet. Du får inte använda sensorn om du drabbas av en akut eller kronisk vaginal infektion eller svampinfektion. Först när infektionen har läkt ut helt får du använda sensorn igen efter lämplig rengöring (enligt beskrivningen i kapitlet „Hygien och rengöring”). Om slemhinnorna i slidan uppvisar svåra skador får du inte använda trackle-sensorn. Vänta tills slemhinnorna är helt läkta innan du använder trackle. Du får inte bära sensorn när du passerar säkerhetskontroller, till exempel på flygplatser. Inför MRI-, DT-, PET och röntgenundersökningar måste du ta ut sensorn.

Om din trackle utlöser någon av följande allvarliga händelser måste du rapportera denna händelse till oss samt till behörig myndighet där du bor:

- en allvarlig försämring av hälsotillståndet
- en livshotande sjukdom eller skada
- en varaktig nedsättning av en kroppsfunction eller en bestående kroppsskada
- ett tillstånd som kräver medicinsk eller kirurgisk undersökning för att förhindra en varaktig nedsättning av en kroppsfunction eller en bestående kroppsskada.

ANVÄNDA TRACKLE VID SJUKDOMAR
Principiellt kan alla som har en ostörd cykel där ägglossning inträffar använda trackle. När trackle fastställer ägglossning spelar det ingen roll om cyklerna är olika långa, så länge cykellängden inte påverkas av en sjukdom. Det finns sjukdomar som påverkar cykeln och/eller kroppstemperaturen, exempelvis hormonella sjukdomar som brist på eller överskott av sköldkörtelhormon, reumatiska sjukdomar, PCOS, typ 1-diabetes och vissa psykiska sjukdomar. Vi rekommenderar i sådana fall en rådgivning inom naturlig familjeplanering inför användningen. Vi hjälper dig gärna att få kontakt med en rådgivare.

TILLVERKARE

trackle GmbH
Bertha-von-Suttner-Platz 1–7
53111 Bonn · Tyskland
Telefon +49 228 5341 4011
www.trackle.de
E-post: info@trackle.de
Utgåva: 2022-10, version 22.00

FÖRKLARING AV DE SYMBOLER SOM ANVÄNDS PÅ TYPSKYLTEN OCH FÖRPACKNINGEN

	Släng inte i hushållssoporna		Du måste läsa och följa bruksanvisningen.
	Serienummer, unik produktidentifiering (UDI)		Användningsdel typ B (ingen direkt användning på hjärtat och avger ingen ström på kroppen).
	Tillverkare med adress	IP48	Skyddad från inträngande av fasta främmande föremål ≥1,0 mm Ø och större, skyddad mot inträngande vatten vid långvarigt nedsänkande
	Tillverkningsdatum med uppgift om månad och år.		Medicinteknisk produkt
	Kan användas till med uppgift om den månad och det år som sensorn får användas till.		För återanvändning på en enda patient
	Användning: -10 °C till +60 °C Lagring: -10 °C till +60 °C		

TEKNISK BESKRIVNING

SENSOR-LED:NS FUNKTION

Din trackle har en röd LED som visar om allt funkar som det ska:

► **SENSORN HAR STÄLLTS I ASKEN OCH LÄMNATS DÄR.: LED:EN BLINKAR LÅNGT TRE GÅNGER OCH SEDAN KORT TVÅ GÅNGER.** Betydelse: Sensorn har ännu inte parkopplats med en app. Sensorn är nu redo och kan parkopplas med trackle-appen.

► **SENSORN HAR STÄLLTS I ASKEN OCH LÄMNATS DÄR.: LED:EN BLINKAR KORT TVÅ GÅNGER.** Betydelse: Du har ställt sensorn i förvaringsasken. Sensorn börjar nu överföra sina data till appen.

► **SENSORN HAR TAGITS UT UR ASKEN.: LED:N BLINKAR KORT TRE GÅNGER.** Betydelse: Du har tagit ut sensorn ur förvaringsasken, sensorn börjar mäta. Du bör nu föra in sensorn.

► **SENSORN HAR TAGITS UT UR ASKEN.: LED:N TÄNDS EN GÅNG OCH BLINKAR TVÅ GÅNGER.** Betydelse: Sensorns minne är fullt. Du måste överföra data innan du mäter nästa gång. Då töms minnet igen.

► **SENSORN HAR TAGITS UT UR ASKEN.: LED:N BLINKAR MYCKET SNABBT FLERA GÅNGER.** Betydelse: Sensorn har nått slutet av sin användningstid och måste bytas ut.

SENSOR

Medicinsk termometer i direktläge
MODELLBETECKNING: Elsa
VERSION AV FAST PROGRAMVARA VID LEVERANS: 1.0.2 (den fasta programvaran uppdateras automatiskt, mer information om aktuell version finns i appen)
MÅTT (B × H × L): 23,3 mm x 20 mm x 66 mm
SENSORNS VIKT: 29 gram
DATAÖVERFÖRING: 2,4 GHz Bluetooth-anslutning
MÄTINTERVALL: 1 minut
MÄTNOGGRANNHET: +/-0,1 °C i intervallet 35,00 °C till 42,00 °C. Övergångstid vid uppvärmning/nedkylning: 800 sekunder

BATTERI

trackle innehåller ett permanent installerat primärbatteri av litiummangandioxid (LiMnO₂). Batteriet kan endast tas ut av specialister. Ta aldrig ut batteriet själv.

AVFALLSHANTERING

Se till att du aldrig kastar gamla apparater i hushållsavfallet, utan på anvisade insamlingsställen. Du kan även utan kostnad skicka in enheten med paket till vår adress för gratis och professionell avfallshantering. Om du har några frågor om avfallshantering är du välkommen att kontakta info@trackle.de

FÖRVARINGSVILLKOR: max. förvaringstid: 2 år
FÖRVARINGSTEMPERATUR: -10 °C till +60 °C
OMGIVNINGSFÖRHÅLLANDEN UNDER ANVÄNDNING RELATIV FUKTIGHET: 15 % till 90 %
LUFTRYCK: 700 till 1060 hPa
LIVSLÄNGD: 30 månader (2,5 år)



HEJ TRACKLE-ANVÄNDARE!

Tack för att du har valt trackle. trackle är ett system som hjälper dig att fastställa exakt var du befinner dig i din cykel. Du får tillförlitlig information som hjälper dig att fatta välgrundade och ansvarsfulla beslut. Om du vill bli gravid hjälper trackle dig att ta reda på vilka dagar du är fertil. Om du inte vill bli gravid kan trackle istället visa vilka dagar du bör använda skydd vid samlag eller undvika vaginala samlag.

trackle-systemet består av en **SENSOR**, en **FÖRVARINGSGLÅDA** och **APPEN** som du hämtar till din Android eller Apple smartphone.

Läs igenom denna bruksanvisning och säkerhetsanvisningarna noga innan du börjar använda trackle. Om du har några frågor är du välkommen att kontakta oss när som helst via: INFO@TRACKLE.DE

INFORMATION OM CYKELN

I varje cykel varar den fertila fasen högst sju dagar. Dessa sju dagar inkluderar både själva ägglossningen, då äggcellen kan befruktas i cirka 12–18 timmar, och de fem dagarna före, eftersom spermier kan överleva i den kvinnokroppen i upp till fem dagar. Det betyder att ett oskyddat samlag upp till fem dagar före ägglossningen och upp till cirka två dagar efter ägglossningen kan leda till graviditet, vilket alltså innebär totalt cirka sju dagar per cykel. Om du vet exakt vilken dag din ägglossning inträffar vet du också när du kan bli gravid. Ägglossningen indikeras bland annat av en ökning av

kroppstemperaturen med cirka 0,2–0,6 °C. Om du kan mäta denna tydliga temperaturökning vet du (utifrån din livsplan) om du måste använda skydd eller inte.

FÖRSTA ANVÄNDNING

När du har packat upp trackle ska du först kontrollera att alla delar finns med. I förpackningen ska det finnas följande:

- sensorn
- förvaringslådan
- bruksanvisningen

INNAN DU BÖRJAR ANVÄNDA SENSORN hämtar du trackle-appen från Google Play eller App Store.

Skapa ett användarkonto enligt anvisningarna i appen. I användarkontot kan du sedan hantera dina uppgifter. Appen leder dig genom registreringsprocessen. Se till att Bluetooth är aktiverat i telefonen och att telefonen är ansluten till internet. När ditt användarkonto är klart uppmanar appen dig att lägga till en sensor i kontot. Om du har en Android: Aktivera utöver Bluetooth och internet även platstjänster och ge trackle-appen åtkomst till din plats. Är Bluetooth-funktion aktiv på din smartphone? Ta i så fall ut sensorn ur förvaringsasken och ställ sedan tillbaka den och låt den stå där för att parkoppla appen och sensorn. Se till att telefonen och sensorn i förvaringsasken befinner sig nära varandra. Så snart sensorn och appen har hittat varandra kan du ansluta till sensorn i appen genom att trycka på motsvarande knapp. Nu har sensorn lagts till i ditt konto och är redo för användning. Du hittar mer information om appen i kapitlet **„TRACKLE-APPEN“** i denna bruksanvisning.

ANVÄNDA TRACKLE

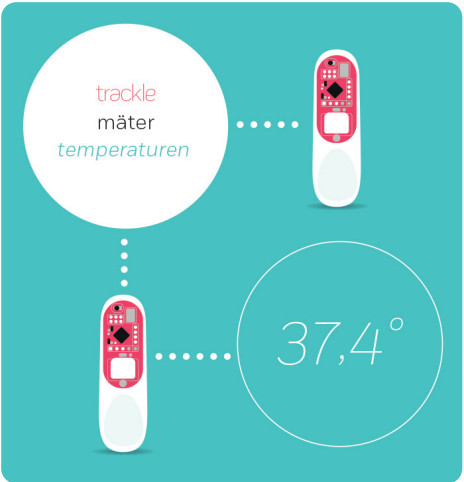
Sensorn är redo att användas direkt efter aktiveringen. Den används under sömn – eller viloperioder.

TA UT SENSORN UR FÖRVARINGSASKEN OCH FÖR IN DEN I SLIDAN

Innan du för in sensorn för första gången måste du rengöra den noga med tvål och rent vatten. Kontrollera noga att sensorn inte är skadad innan du för in den i slidan. Om ytterhöljet är deformerat eller skadat, eller om du märker att sensorns insida är skadad får du inte använda den och inte föra in den i slidan.



För in sensorn i slidan som en tampong. När den är rätt placerad bör du inte känna av den längre.



Sensorn känner genom den jämna temperaturen av att den befinner sig i kroppen och börjar registrera din kroppstemperatur med korta intervall. Så länge sensorn är införd mäter den bara och överför inte några data.

BÄRA SENSORN

Bär sensorn när du sover eller vilar. För att sensorn ska kunna registrera din basaltemperatur, alltså det lägsta temperaturvärdet vid vila, bör du bära sensorn i minst fyra timmar. Detta är viktigt för att ge din kropp tid att komma till ro och nå sin lägsta temperatur.

Du kan utan problem ta ut sensorn på natten och sedan föra in den igen, till exempel för att ha sex eller gå på toaletten. Sensorn fortsätter att mäta temperaturen efter avbrottet. Vi rekommenderar att du för säkerhets skull tar ut sensorn innan du går på toaletten för att undvika att den faller ner i toaletten.

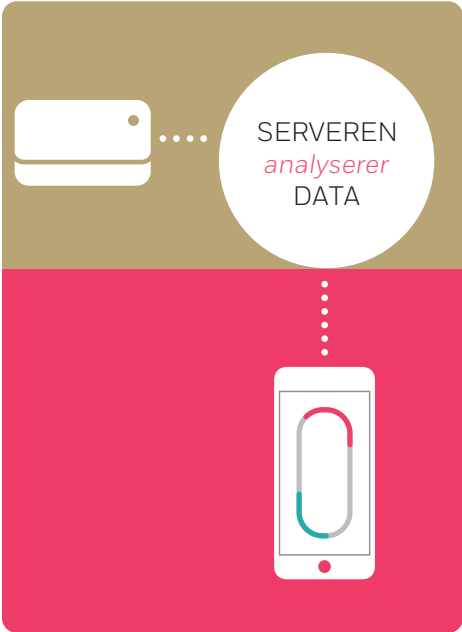
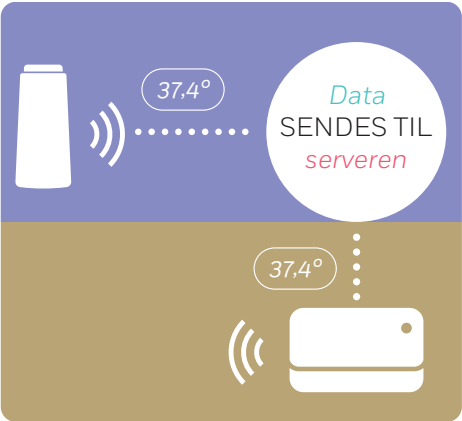
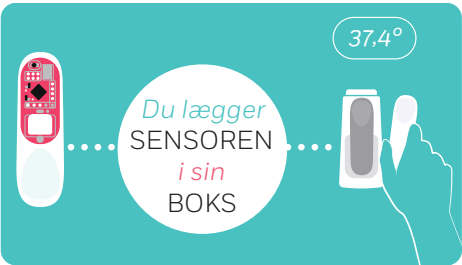


TA UT SENSORN

Ta ut sensorn på morgonen när du har stigit upp. Välj en bekväm position, för in två fingrar (tumme och pekfinger) i slidan och ta tag i sensorn längst ned i dess grepp. Om du inte når den kan du enkelt skjuta den framtåt genom att utöva ett lätt tryck med bäckenbottemusklerna (som vid avföring). Om den fortfarande är svår att nå kan du testa att sätta dig på huk och pressa något för att få tag om den. Sensorn kan inte försvinna, glida uppåt eller göra skada – om det inte fungerar meddetsamma väntar du en liten stund och försöker sedan igen. Med lite övning går det utan problem. Rengör därefter den noga med tvål och vatten. Du behöver inte göra mer än så. Nu är sensorn ren nog för att du ska kunna föra in den igen nästa kväll.

DATAÖVERFÖRING

Under natten har sensorn mätt din kropps kärntemperatur och sparat värdena i sitt interna minne. För att informationen ska kunna utvärderas behöver sensorn överföra dessa data trådlöst till din smartphone nästa morgon.



1. Kontrollera att Bluetooth-funktion är aktiverad på din smartphone så att en trådlös anslutning kan upprättas till sensorn.
2. Kontrollera att din telefon har en aktiv internetanslutning.
3. Öppna trackle-appen och gå till den gula fliken „Sensorstatus“. Om det står „Redo för synkronisering“ är appen redo att ta emot data från din sensor.
4. Ställ nu sensorn i förvaringsasken och låt den stå där. Sensorn blinkar nu kort två gånger.

5. Nu kan du följa dataöverföringen på den gula fliken i trackle-appen. Lämna sensorn i asken tills dataöverföringen är klar och appen åter visar „Redo för synkronisering“.

Om det inte är möjligt att synkronisera data direkt, till exempel om internetanslutningen är otillräcklig, meddelar appen det. Det är dock ingen fara – sensorn har tillräckligt stort minne för att spara data för flera dagar. Så snart den kan upprätta en anslutning överförs alla data.

HUR OFTA SKA JAG ANVÄNDA SENSORN?

Till en början bör du, om möjligt, använda sensorn varje natt för att samla in mycket data. Du behöver dock inte använda trackle när du har mens. Påbörja mätningarna när blödningsen har avstannat, men senast dag fem efter menstruationens första dag. Om du fortfarande blöder lätt kan du till exempel använda trackle tillsammans med en binda eller menstrosor. Blodet kan inte samlas bakom trackle-sensorn, utan det rinner bara förbi.

HYGIEN OCH RENGÖRING

Innan du för in sensorn i slidan och efter att du tagit ut den bör du rengöra den med tvål och vatten. Var noga med handhygienen innan du för in sensorn igen. Om den är kraftigt smutsig eller vid ökad kontaminering med bakterier eller virus kan du desinficera sensorn med rengöringstabletter för tandproteser eller steriliseringstabletter. Därefter rengör du den med tvål och vatten för att ta bort eventuella rester. Om du skulle drabbas av en vaginal svampinfektion gör du så här:

- Använd inte sensorn så länge du har svampinfektion.
- Rengör sensorn och förvaringsasken noggrant först med 70 % isopropylalkohol, sedan ordentligt med tvål och vatten. Vid användning av isopropylalkohol ska du följa anvisningarna för det medlet.
- Kontrollera att svampinfektionen är helt borta.
- Innan du sätter tillbaka sensorn första gången efter en svampinfektion bör du vid behov desinficera den igen och sedan rengöra den med tvål och vatten.

HÅLLBARHET OCH FÖRVARING

Från det att du kopplar sensorn till appen första gången kan du använda sensorn i 30 månader. När batterinivån inte längre är tillräcklig för säker användning stängs sensorn av. Appen meddelar dig i god tid innan sensorn blir för gammal, så att du vid behov kan beställa en ny trackle. Innan du parkopplar sensorn kan du förvara den i upp till två år. Sista användningsdatum för sensorn finns på förpackningen. Ställ sensorn i förvaringsasken om du inte använder under en längre tid, eftersom den då kopplar till standby-läget och är skyddad från påverkan från omgivningen.

BYTA UT SENSORN

När sensorn har nått slutet av sin användningstid blinkar den snabbt flera gånger när du tar ut den ur asken. Då kan du skicka tillbaka den till oss. Vi raderar eventuella sparade data och avfallshanterar den på ett korrekt sätt. **RETURADDRESS:** trackle GmbH Bertha-von-Suttner-Platz 1–7 · 53111 Bonn · Tyskland Kontakt via e-post: info@trackle.de

Om du byter ut en gammal sensor mot en ny, bör du vänta tills en ny cykel startar innan du börjar mäta med den nya sensorn. Om du använder en ny sensor mitt i en cykel ska du vara uppmärksam på om sensorbytet leder till ökade temperatur, vid varje inmatning du gör i sådana fall som störda med „Termometerbyte i cykel“.

TRACKLE-APPEN

Av sekretesskäl använder vi en lösenordsfras istället för ett lösenord på trackle. Det visas för dig när du skapar ditt konto. **UTAN DENNA LÖSENORDSFRAS KAN INGEN KOMMA ÅT DINA DATA – INTE VI HELLER. ANTECKNA DEN OCH FÖRVARA DEN PÅ EN SÄKER PLATS.**

ANVÄNDA APPEN GRUNDERNA

Appen visar dina menstruationsdata (röda), den fertila fasen (turkos) och ägglossningen (gul). Så länge det handlar om prognoser är färgen blek, men när informationen har bekräftats genom mätningarna och dina uppgifter blir färgerna kraftigare. För en korrekt utvärdering bör du påbörja mätningen den femte dagen i din cykel, **MÄTA VARJE NATT OCH ÄVEN REGISTRERA INFORMATION OM DITT LIVMODERHALSSEKRET VARJE DAG**. Det är bara med hjälp av båda dessa parametrarna som du kan få en korrekt utvärdering. Eftersom trackle räknar om din cykel vid varje temperatur, vid varje inmatning du gör och varje ny dag, måste du kontrollera din aktuella fertilitetsstatus på statusskärmen (turkos flik) efter varje inmatning i appen. Om systemet inte registrerar någon ägglossning visar systemet av säkerhetsskäl fortsatt att du är fertil, ända tills du registrerar en ny menstruation.

FÖRSTA CYKELN

När du har parkopplat appen med sensorn är appen redo för inmatningar. Mata in datum för din senaste mens (om du har denna information till hands) och ange hur kraftig blödningsen var. När du anger datum för mens startar den första trackle-cykeln. När den är avslutad och systemet har fått de första uppgifterna från dig kommer trackle att visa prognoser för dagar som ligger i framtiden. Dessa blir allt mer exakta ju fler cykler som appen har registrerat. OBS! Prognoserna i kalendern får inte användas i preventivsyfte! Beroende på aktuell information, användningen och cykeln ändras den fertila periodens längd. Här gäller reglerna för den symptomatiska metoden. Om du har frågor kan du när som helst kontakta oss på info@trackle.de.

INMATNING AV ANDRA PARAMETRAR LIVMODERHALSSEKRET

För att informationen ska kunna utvärderas korrekt är det mycket viktigt att du även registrerar konsistensen på sekretet från livmoderhalsen. Livmoderhalssekretet märker du främst som flytnin-gar. Detta slem utsöndras från livmodermunnen där det bildar en barriär vid öppningen till livmoderhalsen och förhindrar att bakterier kommer för långt upp i livmoderkanalen. Runt din fertila period blir detta slem mer flytande för att enkla kunna släppa igenom sädesceller och därmed underlätta en befruktning. Om du studerar sekretet från livmoderhalsen kan du på motsvarande sätt dra slutsatser om var i cykel du befinner dig. Ju närmare en ägglossning du är, desto mer slem bildas och desto genomskinligare, smidigare, halkigare och mer likt äggvita blir det. Ibland påminner slemmet i denna fas till och med om vatten.

KATEGORIER AV LIVMODERHALSSEKRET TORRT, TORRT OCH STRÄVT, IRRITERANDE, OBEHAGLIG KÄNSLA: och ingenting synligt, inget livmoderhalssekret vid slidöppningen ► **TECKEN: t HAR INTE KÄNT NÅGOT, INGEN FUKT, INGEN FÖRNIMMELSE VID SLIDÖPPNINGEN:** och ingenting synligt, inget livmoderhalssekret vid slidöppningen ► **TECKEN: s** **FUKTIGT:** men ingenting synligt, inget livmoderhalssekret vid slidöppningen ► **TECKEN: f FUKTIGT ELLER INGENTING HAR KÄNTS:** och tjockt, vitaktigt, grumligt, krämigt, klumpigt, gulaktigt, klibbigt, mjölkaktigt, inte töjbart eller segt ► **TECKEN: s** **FUKTIGT ELLER INGENTING HAR KÄNTS:** och glasartat, kristallklart, glasartat genomskinligt, som rå äggvita (glasartat med vita trådar), töjbart eller spinnbart, trådigt, flytande, så tunnflytande att den „rinner bort som vatten“, rödaktigt, rödbrunt, gulaktigt-rödaktigt ► **TECKEN: S+** **VÄTT, HALT, HALKIGT, SLIPPRIGT, SOM INOLJAT, SLÄTT:** och/eller glasartat, kristallklart, glasartat genomskinligt, som rå äggvita (glasartat med vita trådar), töjbart eller spinnbart, trådigt, flytande, så tunnflytande att den „rinner bort som vatten“, rödaktigt, rödbrunt, gulaktigt-rödaktigt ► **TECKEN: S+**

Hur slemmet utvecklas varierar kraftigt mellan olika personer – i början av cykeln kan det för många vara en torr känsla som inte blir lösare än en relativt tjock konsistens, medan andra tydligt kan se det klara slemmet vid ägglossningen. I varje fall kan man alltid se en utveckling och en höjdpunkt som sedan trappar av igen.