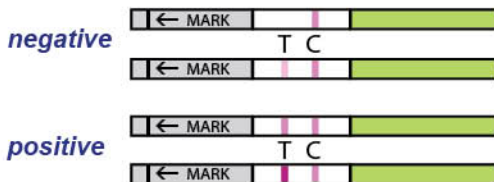


Instructions for use of Mat Care Ovulation test Strip

Read these instructions carefully before performing the test

- Verify the package reads "Ovulation / LH".
- Remove the test device from the sealed pouch.
- Collect urine sample in a clean, dry container.
- Immerse the strip into the urine with the arrow end pointing towards the urine. Do not immerse past the MARK line. Take the strip out after a minimum of 5 seconds.
- Make sure the test has absorbed enough urine.
- Place the test on a flat surface.
- You can read results after 10 minutes:



The T stands for Test band and the C stands for Control band.

Negative: When the test band does not appear or is less intense than the control band, the result is negative. Your LH surge has not yet started.

Positive: When the test band is of equal or greater intensity than the control band, the result is positive and you're ovulation takes place in 20 - 48 hours.

Invalid: When no bands appear, the test result is invalid. Repeat with a new test device and follow instructions carefully.

NOTE: do not interpret results after 20 minutes! Do not interpret results before the control band has appeared.

How does this test function?

The test detects LH (Luteinizing Hormone) in urine. The primary function of LH is releasing a mature egg from the ovaries.

The rapid increase of LH concentrate in urine, LH Surge, signals the start of the ovulation process. LH is always present in urine, but during the LH surge the level is 10-20 times higher than the regular level.

The LH surge lasts 1 - 3 days, after this period LH levels rapidly decreases to the regular level. The ovulation usually takes place in 20 - 48 hours after the start of the LH surge. This is the most fertile period of your menstrual cycle.

When should you start testing? Calculate the average length of your menstrual cycle. When you have an irregular cycle, base your calculations on your shortest cycle. Find your average in the table below. The right column shows the day on which you should start testing. The first day of your period, is considered day 1.

Average cycle	Start on day
25	7
26	8
27	9
28	10
29	11
30	12

Average cycle	Start on day
31	13
32	14
33	15
34	16
35	17
36	18

Notice the following when testing:

- Reduce liquid intake about 2 hours before collecting your urine as a diluted urine sample can prevent the test from detecting LH surge.
- Do NOT use morning urine for testing, but urine collected between 10:00 AM and 8:00 PM.
- Perform the test at about the same time everyday (preferably around 1:00 PM)
- Make sure the test absorbs sufficient urine.

How long should you continue testing? From the day you started testing, you perform a test every day until you have a positive result. This can last 5 to 15 days and this can vary by cycle.

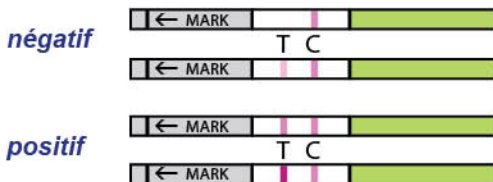
What if no colored bands appear after 10 minutes? The test result is invalid. You have probably not used enough urine. Perform a new test and make sure you use enough urine.

Store and use at room temperature - Keep away from children - Keep away from direct sunlight, moisture and heat - This test is for single use only - Mat Care cannot be held liable for incorrect use of the test or incorrect interpretation of the test result - If you have any questions, please send an email to: info@matcare.com.

Mode d'emploi du test d'ovulation Mat Care Strip

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'effectuer le test

- Si vous contrôlez si l'emballage dit : "Ovulation / LH".
- Retirez le test de son emballage.
- Récupérez un rien d'urine dans un petit récipient propre et sec.
- Tenez le bâtonnet par la languette verte et maintenez la partie absorbante pendant environ 5 secondes dans l'urine mais pas plus profondément que l'indication MARK.
- Veillez à ce que la partie absorbante soit bien imprégnée d'urine.
- Placez et déposez le test bien à plat.
- Le résultat du test est visible après 10 minutes:



Le T représente la Ligne de Test et le C la Ligne de Contrôle.

Négatif: si seule une ligne de contrôle apparaît ou la ligne de test est plus claire que la ligne de contrôle, le résultat est négatif.

Positif: si la ligne de test et la ligne de contrôle sont aussi foncées l'une que l'autre ou la ligne de test est plus foncée que la ligne de contrôle, le résultat est positif.

Non-valable: si la ligne de contrôle n'apparaît pas, cela signifie que le test n'est pas valable et que vous devez effectuer un nouveau test. Veillez à suivre attentivement le mode d'emploi.

ATTENTION : lisez les résultats du test dans les 20 minutes qui suivent le test ! N'interprétez jamais les résultats avant que la ligne de contrôle n'apparaisse.

Comment ce test d'ovulation fonctionne-t-il?

Le test détecte l'hormone LH (hormone lutéinisante) dans les urines. La fonction primaire de l'hormone LH consiste à inciter les ovaires à produire un ovule mûr.

L'augmentation rapide de la quantité d'hormone LH contenue dans les urines, le pic LH, est le signal marquant le début du processus ovulatoire. L'hormone LH est toujours présente dans les urines. Néanmoins, pendant le pic, la quantité est 10-20 fois supérieure par rapport à la quantité normale.

Ce pic dure 1-3 jours. Ensuite, la quantité de LH redescend très rapidement pour atteindre la quantité normale. L'ovulation a lieu 20-48 heures après le pic LH. Cette période est la plus fertile de votre cycle de menstruation.

Quand commencer les tests? Calculez la longueur moyenne de votre cycle de menstruation. Si vous avez un cycle irrégulier, basez-vous sur le cycle le plus court. Le tableau ci-dessous se lit comme suit : Dans la colonne de gauche, recherchez la durée moyenne de votre cycle de menstruation. La colonne de droite indique le jour le plus favorable pour commencer les tests. Le jour où vos menstruations ont commencé est le jour 1.

Cycle moyen	Commencer
25	7
26	8
27	9
28	10
29	11
30	12

Cycle moyen	Commencer
31	13
32	14
33	15
34	16
35	17
36	18

Quel est le moment le plus opportun pour effectuer le test? Il est préférable d'effectuer le test avec des urines prélevées entre 10 heures et 22 heures. La première urine du matin a séjourné trop longtemps dans la vessie pour refléter correctement la quantité d'hormone LH. En outre, pour un rendu optimal, il est bon de limiter l'absorption de liquides au cours de 2 heures précédant le test. Il est recommandé de toujours effectuer le test à la même heure, de préférence à 13 heures l'après-midi.

Pendant combien de temps faut-il continuer les tests? Dès le jour où vous avez commencé les tests, vous en effectuez un tous les jours jusqu'à ce que le résultat soit positif. Cela peut prendre de 5 à 15 jours et peut varier en fonction du cycle.

Que faire si aucune ligne n'apparaît après 10 minutes? Le résultat du test n'est pas valable. Vous avez probablement utilisé une trop petite quantité d'urine. Effectuez un nouveau test et veillez à en utiliser suffisamment.

A conserver et utiliser à température ambiante - En dehors de la portée des enfants - N'exposez pas à la lumière du soleil direct, moite ou à la chaleur - Test destiné à un usage unique - Mat Care n'est pas responsable de l'exécution inexacte du test ou d'interpréter inexact le résultat de test - En cas de questions, veuillez envoyer un courriel à info@matcare.fr