

# Användarhandbok för fertil period

## Om den här användarhandboken

Den här användarhandboken gäller för Fertil period version 2.0 eller senare.

Den här användarhandboken finns på följande

språk: [danska](#), [engelska](#), [finska](#), [franska](#), [italienska](#), [japanska](#), [lettiska](#), [nederländska](#), [norska](#), [polska](#), [spanska](#), [svenska](#), [tjeckiska](#) och [tyska](#).

### [Varning](#)

### [Försiktighetsåtgärder](#)

### [Produktbeskrivning](#)

### [Indikationer för användning](#)

### [Avsett ändamål \(EU-regionen\)](#)

### [Målgrupp och avsedda användare](#)

### [Kontraindikationer](#)

### [Biverkningar](#)

### [Använda Fertil period](#)

### [Support](#)

### [Incidentrapportering](#)

### [Hitta bruksanvisningen](#)

### [Prestandaspecifikationer](#)

### [Krav på hårdvaruplattform och operativsystem](#)

### [Symboler](#)

### [Tillverkare](#)

### [Version och datum för den här användarhandboken](#)

### [Unik enhetsidentifierare](#)

### [Tidigare versioner](#)

---

## Varning

**Använd inte som preventivmetod.** Funktionen Fertil period är utformad och utvecklad specifikt som ett hjälpmedel för att bli gravid, och inte som ett verktyg för att förhindra

graviditet. Att använda Fertil period i strid med indikationerna kan leda till graviditet. Subtila skiftningar i dina data kan förändra din fertilitetsstatus, och det är möjligt att bli gravid utanför din beräknade fertila period.

Om du är intresserad av olika preventivmetoder kan du gå till [Ouras webbplats](#) och läsa om vårt samarbete med Natural Cycles. De erbjuder en digital preventivmetod via Oura Ring som är godkänd av USA:s livsmedels- och läkemedelsmyndighet.

---

## Försiktighetsåtgärder

När det gäller menscykler som är kortare än 21 dagar eller längre än 35 dagar finns endast begränsade data tillgängliga. Data är även begränsade för menscykler som varierar med mer än 7 dagar i längd. Det kan leda till ofullständiga eller felaktiga prognoser för användare med kortare eller längre menscykler, eller vars menscykellängd varierar mycket över tid.

Endast begränsade data finns tillgängliga för användning vid diagnostiserad eller klinisk infertilitet. Det kan leda till ofullständiga eller felaktiga prognoser för användare med dessa tillstånd.

Följande kan påverka din fysiologi och kan leda till en felaktig fertilitetsstatus: oregelbundna cykler, amning, oregelbunden sömn, nattarbete, sömnlöshet, användning av temperaturpåverkande läkemedel, alkohol, rökning, droger, sjukdomar, infektioner, extrem fysisk eller psykisk stress och resor genom olika tidszoner.

---

## Produktbeskrivning

Fertil period är till för Oura Ring-användare som har en menscykel. Funktionen hjälper användare att beräkna under vilka dagar i cykeln det är som mest sannolikt att de kan bli gravida, så att de kan planera framåt. Fertil period hjälper även användare att följa och förstå sin menscykel eftersom den ger dem framtidsprognoser och historiska data.

---

## Indikationer för användning

Fertil period är avsedd att tolka fysiologiska parametrar som en hjälp att beräkna ägglossning och underlätta befruktning.

Fertil period är avsedd att användas som ett personligt verktyg för fertilitetsövervakning. Det har utvecklats för att hjälpa människor att förstå och följa sina mönster i fertiliteten och på så sätt kunna planera för en graviditet.

Fertil period är inte avsedd att användas som preventivmetod.

---

## Avsett ändamål (EU-regionen)

Fertil period är avsedd att tolka fysiologiska parametrar som en hjälp att beräkna ägglossning och underlätta befruktning (inte att användas som preventivmetod).

---

## Målgrupp och avsedda användare

Den avsedda målgruppen är vuxna som har en menscykel. Fertil period är inte avsedd för personer under 18 år).

---

## Kontraindikationer

- Använd inte Fertil period som preventivmetod. Fertil period får endast användas som ett hjälpmedel för att bli gravid och ska inte användas för att förhindra graviditet.
  - Fertil period är inte avsedd för
    - personer under 18 år
    - personer som inte har en naturlig temperaturvariation i sin menscykel på grund av till exempel fertilitetsbehandlingar, hormonella preventivmetoder, hormonersättningsterapi eller andra läkemedel, mediciner eller hormoner som påverkar den naturliga temperaturvariationen.
- 

## Biverkningar

Fertil period har inga kända direkta biverkningar.

---

## Använda Fertil period

Fertil period är tillgänglig för Oura-medlemmar som har en Oura Ring Generation 3 eller senare. Du kan läsa mer om tillgänglighet i olika regioner under [Funktionstillgänglighet](#).

Följ de här stegen för att använda programvaran Fertil period:

## 1. Uppdatera Oura-appen till den senaste tillgängliga versionen.

- Det skyddar appen mot cybersäkerhetsrelaterade hot och sårbarheter. Oura rekommenderar att du ställer in din smartphone på att Oura-appen ska uppdateras automatiskt.
- För iOS: Öppna "App Store" på telefonen, sök efter Oura-appen och tryck för att uppdatera den om en uppdatering finns tillgänglig
- För Android: Öppna "Play Butik" på telefonen, sök efter Oura-appen och välj att uppdatera den om en uppdatering finns tillgänglig

## 2. Registrera i Menscykelöversikt

- Öppna Oura-appen och gå till funktionen Menscykelöversikt
- Skrolla till avsnittet Prognoser

### **Fertil period och avsnittet Prognoser**

Innan ägglossning upptäcks

- Innan ägglossning upptäcks kan du se att vissa dagar är markerade med streckade vita cirklar i avsnittet Prognoser. Dessa dagar är din beräknade fertila period.
- Inom den beräknade fertila perioden är en dag markerad med en vit ikon som föreställer ett ägg. Det är din beräknade ägglossningsdag.
- Dagens datum markeras med en solid bakgrund

Medan ägglossning bekräftas

- Oura observerar din fysiologi i minst två dagar innan ägglossning kan bekräftas eftersom ökad kroppstemperatur kan bero på många olika saker.
- Under den perioden och allteftersom din menscykel passerar beräknat ägglossningsdatum ersätts den vita äggikonen i avsnittet Prognoser av en ikon med en klocka

Efter att ägglossning upptäckts

- När Oura bekräftar att ägglossning har upptäckts markeras den bekräftade fertila perioden med solida vita cirklar och den bekräftade ägglossningsdagen med en ikon som föreställer ett ägg
- Den fertila perioden sträcker sig från 5 dagar före ägglossning till 1 dag efter ägglossning. Det är de dagar då det är som mest sannolikt att du blir gravid under den nuvarande cykeln.
- Din beräknade fertila period baseras på fysiologiska data som har registrerats av programvaran samt information som du anger om din cykel. Kom ihåg att logga varje dag med mens så att du får korrekta och uppdaterade prognoser. Om du inte får mens under en cykel bör du vänta till slutet av lutealfasen när din temperatur sjunker och logga en mens "utan blödning". Det går inte att beräkna ägglossning och fertil period om mensen inte loggas korrekt.

### **Se alla framtida prognoser i din kalender**

- I avsnittet Prognoser kan du bara se en beräknad cykel åt gången, antingen beräknad Fertil period eller nästa förväntade mens.
- Tryck på knappen Visa kalender om du vill se alla kommande prognoser samtidigt.
- När du är i kalendern kan du se beräknad Fertil period, ägglossningsdag och kommande mens på ett och samma ställe.
- Dagarna som är inom den beräknade fertila perioden markeras med vita cirklar
- Den beräknade ägglossningsdagen markeras med en vit äggikon
- De dagar då din mens är beräknad att börja markeras med streckade röda cirklar.
- Dagens datum markeras med en solid bakgrund

### **Din fertila period och det dagliga temperaturdiagrammet**

Innan ägglossning upptäcks:

- Innan ägglossning upptäcks skapar Oura beräkningar för din ägglossningsdag och fertila period. Den fertila perioden sträcker sig från 5 dagar före ägglossning till 1 dag efter.
- Ditt dagliga temperaturdiagram visar hur din temperatur stiger och sjunker jämfört med din baslinje under hela cykeln.
- De dagar då du befinner dig i din beräknade fertila period är din chans till befruktning markerad som Hög. Då visas även en mätare som indikerar hög nivå.
- När du är utanför din beräknade fertila period är din chans till befruktning markerad som Låg. Då visas även en ikon av en mätare som indikerar låg nivå.

- Tänk på att dina beräkningar kan komma att förändras. Menscykelöversikt uppdateras när förändringar sker, men beräkningarna ska inte användas som en form av preventivmedel.

Efter att ägglossning upptäckts:

- Oura observerar din fysiologi i minst två dagar innan ägglossning kan bekräftas eftersom ökad kroppstemperatur kan bero på många olika saker.
- När ägglossningen har upptäckts markeras din bekräftade ägglossningsdag längst ned i temperaturdiagrammet med en vit ikon som föreställer ett ägg.
- Dessutom markeras din chans till befruktning med "Ägglossning upptäckt".
- När ägglossning har upptäckts ändras din fertila period från beräknad till bekräftad och datumen för den fertila perioden anges för resten av menscykeln. Om temperaturmönster ändras senare i cykeln eller om data som angetts tidigare ändras (om du till exempel redigerar eller raderar en tidigare loggad mens) kan det hända att det registrerade ägglossningsdatumet ändras
- När du skrollar bakåt genom tidigare dagar i menscykeln ser du att de bekräftade dagarna i din fertila period är markerade med en punktikon under temperaturlinjen i det dagliga temperaturdiagrammet. Hela den fertila perioden är dessutom markerad med en vit bakgrund
- Dessutom är din chans till befruktning markerad som Hög för de här dagarna. Då visas även en ikon av en mätare som indikerar hög nivå.
- Efter att ägglossning har upptäckts har dagarna utanför din fertila period ingen ikon i ditt dagliga temperaturdiagram.
- Dessutom är din chans till befruktning markerad som Låg. Då visas även en ikon av en mätare som indikerar låg nivå.

---

## Support

Följ stegen nedan om du inte kan öppna funktionen Fertil period eller om du misstänker ett fel:

- Läs instruktionerna i den här handboken.
- Kontakta Ouras medlemsteam.

---

## Incidentrapportering

Allvarliga incidenter som rör Fertil period ska rapporteras både till Oura och till berörd myndighet i ditt land. En ”allvarlig incident” betyder en incident som direkt eller indirekt har lett, skulle ha kunnat leda eller skulle kunna leda till något av följande:

- dödsfall för en patient, användare eller annan person
- tillfällig eller permanent och allvarlig försämring av en patients, användares eller annan persons hälsotillstånd
- ett allvarligt hot mot folkhälsan.

---

## Hitta bruksanvisningen

Om du behöver omfattande instruktioner och information om Fertil period kan du när som helst hitta den här handboken via utbildningsvyn.

Du hittar utbildningsvyn genom att trycka på ikonen ⓘ längst upp till höger i gränssnittet. Välj sedan användarhandboken.

Om du vill ha användarhandboken i pappersform kan Oura skicka en till dig utan kostnad. Kontakta Ouras medlemsteam. Instruktionerna skickas inom sju kalenderdagar efter att förfrågan mottagits.

---

## Prestandaspecifikationer

Fertil period kan beräkna fertila dagar under en vanlig cykel med en exakthet på 70 % eller högre. Programvaran kan prognostisera ägglossning upp till 6 dagar i förväg, med genomsnittligt absolut fel på upp till 3 dagar.


---

## Krav på hårdvaruplattform och operativsystem

Fertile Window är kompatibelt med följande Oura Ring och telefonoperativsystemversioner:

- Oura Ring Generation 3 eller senare
  - Oura App version 7.1.0 eller senare
  - Android version 9 eller senare
  - iOS version 16.0 eller senare
-

## Symboler

 CE-märkning

 Tillverkare

 Lanseringsdatum

 Användarhandbok

 Medicinsk enhet

 Unik enhetsidentifierare

 Programvaruversion

---

## Tillverkare



Oura Health Oy  
Elektroniikkatie 10  
90590 Oulu  
Finland

---

## Version och datum för den här användarhandboken

FD-LDS11 version 6  
11/2025

---

## Unik enhetsidentifierare

Det unika enhets-id:t (UDI) för Fertil period består av UDI-DI (Global Trade Item Number) och UDI-PI (programvaruversion).

UDI-DI för Fertil period med 2.x iOS: (01)06430060159877

UDI-DI för Fertil period med 2.x Android: (01)06430060159860

---

## **Tidigare versioner**