

# Fertile Window lietotāja rokasgrāmata

## Par šo lietotāja rokasgrāmatu

Šī lietotāja rokasgrāmata ir spēkā 2.0. vai jaunākai *Fertile Window* versijai.

Šī lietotāja rokasgrāmata ir pieejama šādās

valodās: [angļu](#), [čehu](#), [dāņu](#), [franču](#), [itāļu](#), [japāņu](#), [latviešu](#), [nīderlandiešu](#), [norvēģu](#), [poļu](#), [somu](#), [spāņu](#), [vācu](#) un [zviedru](#).

### [Brīdinājums](#)

### [Piesardzības pasākumi](#)

### [Produkta apraksts](#)

### [Lietošanas indikācijas](#)

### [Paredzētais mērķis \(ES\)](#)

### [Mērķpopulācija un paredzētie lietotāji](#)

### [Kontrindikācijas](#)

### [Blakusparādības](#)

### [Fertile Window lietošana](#)

### [Atbalsts](#)

### [Ziņošana par incidentiem](#)

### [Piekļuve lietošanas instrukcijai](#)

### [Veiktspējas specifikācijas](#)

### [Aparatūras platforma un operētājsistēmas prasības](#)

### [Simboli](#)

### [Ražotājs](#)

### [Šīs rokasgrāmatas versija un datums](#)

### [Ierīces unikālais identifikators](#)

### [Vēsturiskās versijas](#)

---

## Brīdinājums

**Nelietojiet kontracepcijas nolūkos.** Funkcija *Fertile Window* ir izstrādāta kā palīg līdzeklis grūtniecības iestāšanās sekmēšanai, nevis lai palīdzētu to novērst.

Lietojot *Fertile Window* skaitītāju atbilstoši indikācijām, var iestāties grūtniecība. Nelielas jūsu datu izmaiņas var mainīt jūsu auglības statusu, un grūtniecības iestāšanās ir iespējama ārpus jūsu auglīgā loga.

Ja vēlaties uzzināt par kontracepcijas iespējām, skatiet [Oura tīmekļa vietni](#), lai uzzinātu par mūsu partnerību ar *Natural Cycles*, kas piedāvā FDA apstiprinātu digitālo kontracepciju, ko nodrošina *Oura Ring*.

---

## Piesardzības pasākumi

Par cikliem, kas īsāki par 21 dienu un garāki par 35 dienām, ir pieejams tikai ierobežots datu daudzums. Tas pats attiecas uz cikliem, kuru dienu skaits mainās vairāk par septiņām dienām. Tas var izraisīt nepilnīgu vai nepareizu prognožu sagatavošanu lietotājām ar īsāku vai garāku ciklu vai lietotājām, kuru cikla garums izteiktāk mainās laika gaitā.

Par lietošanu klīniskas vai diagnosticētas neauglības gadījumā ir pieejams tikai ierobežots datu daudzums. Tas var izraisīt nepilnīgu vai nepareizu prognožu sagatavošanu lietotājām ar šādiem stāvokļiem.

Tālāk norādītie apstākļi var ietekmēt jūsu fizioloģiju un izraisīt nepareiza auglības statusa noteikšanu: neregulārs cikls, barošana ar krūti, neregulārs miegs, darbs naktī, bezmiegs, temperatūru ietekmējošu zāļu lietošana, alkoholisko dzērienu lietošana, bieža smēķēšana, dažādu vielu lietošana izklaidei, nelabums, infekcijas, spēcīgs fizisks vai garīgs stress un ceļošana dažādās laika zonās.

---

## Produkta apraksts

*Fertile Window* funkcija ir paredzēta *Oura Ring* lietotājām ar menstruālo ciklu. Tā palīdz sievietēm aprēķināt tās cikla dienas, kad ir vislielākā grūtniecības iestāšanās iespēja, lai būtu to iespējams plānot. *Fertile Window* arī palīdz lietotājām sekot savam menstruālajam ciklam un saprast to, sagatavojot nākotnes prognozes un piedāvājot vēsturiskus datus.

---

## Lietošanas indikācijas

*Fertile Window* paredzēts izmantot, lai interpretētu fizioloģiskus parametrus un palīdzētu prognozēt ovulāciju, lai sekmētu grūtniecības iestāšanos.

*Fertile Window* paredzēts lietot kā sievietes auglības uzraudzības rīku. Tas ir izstrādāts, lai palīdzētu labāk saprast auglības modeļus un sekot tiem nolūkā plānot grūtniecību.

*Fertile Window* nav paredzēts izmantot kontracepcijas nolūkos.

---

## **Paredzētais mērķis (ES)**

*Fertile Window* paredzēts izmantot, lai interpretētu fizioloģiskus parametrus un palīdzētu prognozēt ovulāciju, lai sekmētu grūtniecības iestāšanos (nedrīkst izmantot kontracepcijas nolūkos).

---

## **Mērķpopulācija un paredzētie lietotāji**

Paredzētā lietotāju grupa ir pieaugušas sievietes, kam ir menstruālais cikls. *Fertile Window* funkcija nav paredzēta pediatrijas populācijai (jaunietēm, kas ir jaunākas par 18 gadiem).

---

## **Kontrindikācijas**

- Nelietojiet *Fertile Window* kā kontracepcijas līdzekli. *Fertile Window* var izmantot tikai kā grūtniecības iestāšanās sekmēšanas palīg līdzekli. To nevar izmantot grūtniecības novēršanai.
  - *Fertile Window* nav paredzēts izmantot:
    - pediatrikajai populācijai (vecumā zem 18 gadiem);
    - sievietēm, kam menstruālā cikla laikā nav novērojamas temperatūras atšķirības auglības uzlabošanas terapijas, hormonālās kontracepcijas, hormonu aizstāšanas terapijas vai kādu citu zāļu, medikamentu vai hormonu lietošanas dēļ, kas ietekmē dabiskās temperatūras svārstības.
- 

## **Blakusparādības**

*Fertile Window* nav zināmu tiešu blakusparādību.

---

## ***Fertile Window* lietošana**

*Fertile Window* funkcija ir pieejama *Oura* dalībniecēm, izmantojot 3. paaudzes vai jaunāku *Oura Ring*. Informāciju par pieejamību reģionos skatiet sadaļā [Funkciju pieejamība](#).

Izpildiet tālāk norādītās darbības, lai izmantotu *Fertile Window* programmatūru.

1. Atjauniniet lietotni *Oura*, uzstādot jaunāko pieejamo versiju.

- Tas palīdzēs pasargāt jūsu lietotni no kiberapdraudējumiem un ievainojamībām. *Oura* iesaka iestatīt viedtālruni tā, lai lietotne *Oura* tiktu atjaunināta automātiski.
- iOS gadījumā tālrunī atveriet *App Store*, meklējiet lietotni *Oura* un atlasiet, lai atjauninātu, ja ir pieejams kāds atjauninājums.
- Android gadījumā tālrunī atveriet *Play Store*, meklējiet lietotni *Oura* un atlasiet, lai atjauninātu, ja ir pieejams kāds atjauninājums.

2. Atveriet sadaļu “Cycle Insights” (Informācija par ciklu)

- Palaižot lietotni *Oura*, dodieties uz funkciju “Cycle Insights” (Informācija par ciklu).
- Tur ritiniet uz sadaļu “Predictions” (Prognozes).

## **Jūsu auglīgais logs un prognožu sadaļa**

Pirms ovulācijas noteikšanas

- Pirms ovulācijas noteikšanas prognožu sadaļā pamanīsiet noteiktas dienas, kas apvilktas ar baltu, raustītu apli un atbilst jūsu aprēķinātajam auglīgajam logam.
- Paredzamajā auglīgajā logā viena diena tiek apzīmēta ar baltas krāsas olas ikonu. Šī diena ir jūsu aprēķinātā ovulācijas diena.
- Iekrāsotais datums ir šodienas datums.

Kad ovulācija tiek apstiprināta

- Pirms ovulācijas apstiprināšanas *Oura* vismaz divas dienas novēro jūsu fizioloģisko stāvokli, jo ķermeņa bazālās temperatūras palielināšanos var ietekmēt daudzi faktori.
- Šajā apstiprinātajā periodā jūsu ciklam šķērsojot lēsto ovulācijas datumu, baltā olas ikona prognožu sadaļā tiek aizstāta ar pulksteņa ikonu

## Pēc ovulācijas noteikšanas

- Kad *Oura* apstiprina ovulāciju, jūsu apstiprinātais auglīgais logs tiek apzīmēts ar baltas krāsas apliem un jūsu apstiprinātā ovulācijas diena — ar olas ikonu
- Auglīgais logs ietver laika periodu no piecām dienām pirms ovulācijas līdz vienai dienai pēc ovulācijas. Tas atbilst dienām, kad jūsu esošajā ciklā ir vislielākā grūtniecības iestāšanās iespēja.
- Jūsu auglīgā loga aprēķins ir balstīts uz programmatūras ierakstītiem fizioloģiskiem datiem un jūsu par ciklu sniegto informāciju. Atcerieties, ka katru dienu mēnešreižu laikā ir jāpierakstās sistēmā, lai prognozes būtu pareizas un aktualizētas. Ja cikla laikā mēnešreižu nav bijis, gaidiet līdz luteālās fāzes beigām, kad samazinās temperatūra un reģistrējiet periodu kā “no flow” (nav mēnešreižu). Ovulāciju un auglīgo logu nevar prognozēt, ja mēnešreizes netiek pareizi reģistrētas.

## Visu nākotnes prognožu skatīšana kalendārā

- Sadaļā “Predictions” (Prognozes) vienlaikus ir redzams tikai viens prognozētais cikla notikums, kas ir jūsu paredzamais auglīgais logs vai nākamās gaidāmās mēnešreizes.
- Ja vēlaties vienlaikus redzēt visas savas prognozes, pieskarieties zilajai pogai “View calendar” (Skatīt kalendāru).
- Kad ir atvērts kalendārs, vienā vietā varat skatīt aprēķināto auglīgo logu, ovulācijas dienu un nākamo mēnešreižu laiku.
- Dienas jūsu aprēķinātajā auglīgajā logā tiks apzīmētas ar baltiem apliem.
- Jūsu aprēķinātā ovulācijas diena tiks atzīmēta ar baltu olas ikonu.
- Ar sarkaniem raustītiem apliem apvilktās dienas ir dienas, kad varētu sākties menstruācijas.
- Iekrāsotais datums ir šodienas datums.

## Jūsu auglīgais logs un dienas temperatūras diagramma

### Pirms ovulācijas noteikšanas

- Pirms ovulācijas noteikšanas *Oura* izveido aplēses par jūsu ovulācijas dienu un auglīgo logu. Jūsu auglīgais logs ir no piecām dienām pirms ovulācijas līdz vienai dienai pēc ovulācijas.

- Jūsu dienas temperatūras grafikā var redzēt, kā katru dienu cikla laikā mainās jūsu temperatūra, salīdzinot ar sākotnējo rādītāju.
- Kad esat paredzamajā auglīgajā logā, jūsu grūtniecības iestāšanās iespēja tiek apzīmēta kā augsta, to norādot blakus mērierīces ar augstu rādītāju ikonai.
- Kad neesat paredzamajā auglīgajā logā, jūsu grūtniecības iestāšanās iespēja tiek apzīmēta kā zema, to norādot blakus mērierīces ar zemu rādītāju ikonai.
- Ņemiet vērā, ka aprēķini var mainīties. Informācijas par ciklu sadaļa “Cycle Insights” tiek atjaunināta, lai šīs izmaiņas atspoguļotu, tomēr jūsu aplēses nedrīkst izmantot kā kontracepcijas formu.

## Pēc ovulācijas noteikšanas

- Pirms ovulācijas apstiprināšanas *Oura* vismaz divas dienas novēro jūsu fizioloģisko stāvokli, jo ķermeņa bazālās temperatūras palielināšanos var ietekmēt daudzi faktori
- Pēc ovulācijas noteikšanas jūsu apstiprinātā ovulācijas diena tiek atzīmēta jūsu temperatūras grafika apakšējā daļā, izmantojot baltas olas ikonu.
- Turklāt jūsu grūtniecības iestāšanās iespēja tiek apzīmēta kā “Ovulation detected” (Noteikta ovulācija).
- Pēc ovulācijas noteikšanas jūsu auglīgā loga statuss mainās no aprēķināta uz apstiprinātu, un jūsu auglīgā loga datumi tiek iestatīti pārējai cikla daļai. Ja jūsu cikla temperatūras modeļi vēlāk mainās vai ja tiek veiktas izmaiņas vēsturiskajos ievaddatos (piemēram, vēsturiska perioda žurnāla rediģēšana vai dzēšana), jūsu noteiktais ovulācijas datums var mainīties
- Ritinot atpakaļ pa iepriekšējām dienām ciklā, apstiprinātās *Fertile Window* dienas ir apzīmētas ar punktiņu zem temperatūras līknes. Dienas temperatūras grafikā, un auglīgais logs tiek izcelts uz balta fona.
- Turklāt jūsu grūtniecības iestāšanās iespēja šajā dienās tiks atzīmēta kā “High” (Liela), norādot šo informāciju blakus mērierīces ar augstu rādītāju ikonai.
- Pēc tam, kad būs noteikta ovulācija, jūsu auglīgajā logā neesošajām dienām jūsu dienas temperatūras grafikā nepievienos ikonu.
- Turklāt jūsu grūtniecības iestāšanās iespēja tiks apzīmēta kā zema, to norādot blakus mērierīces ar zemu rādītāju ikonai.

---

## Atbalsts

Ja nevarat piekļūt kādai *Fertile Window* funkcijai vai ja jums ir aizdomas par nepareizu darbību, izpildiet šādas darbības:

- iepazīstieties ar šajā rokasgrāmatā sniegtajām instrukcijām;
  - sazinieties ar *Oura* dalībnieku apkalpošanas personālu.
- 

## Ziņošana par incidentiem

Par ar *Fertile Window* saistītajiem nopietnajiem incidentiem ir jāziņo *Oura* un jūsu valsts kompetentajai iestādei. Nopietns incidents ir jebkurš incidents, kas tieši vai netieši izraisa, varētu būt izraisījis vai varētu izraisīt jebkuras no šādām sekām:

- pacienta, lietotāja vai citas personas nāve;
  - pacienta, lietotāja vai citas personas veselības pagaidu vai pastāvīga smaga pasliktināšanās;
  - nopietns sabiedrības veselības apdraudējums.
- 

## Piekļuve lietošanas instrukcijai

Visaptverošas instrukcijas un informāciju par *Fertile Window* varat jebkurā laikā skatīt šajā rokasgrāmatā, izmantojot izglītības skatu “Education”.

Dodieties uz izglītības skatu “Education”, pieskaroties ikonai ⓘ programmatūras saskarnes augšējā labajā stūrī. Tad izvēlieties lietotāja rokasgrāmatu.

Ja vēlaties saņemt lietotāja rokasgrāmatas drukātu versiju, *Oura* vienu eksemplāru nosūtīs bez maksas. Sazinieties ar *Oura* dalībnieku apkalpošanas personālu. Drukāta lietošanas instrukcija tiek nodrošināta septiņu dienu laikā pēc pieprasījuma saņemšanas.

---

## Veiktspējas specifikācijas

*Fertile Window* var prognozēt regulāra cikla auglīgās dienas ar 70 % vai lielāku precizitāti. Programma var prognozēt ovulāciju pat sešas dienas iepriekš, vidējai absolūtajai kļūdai nepārsniedzot trīs dienas.

---


## Aparatūras platforma un operētājsistēmas prasības

*Fertile Window* ir saderīgs ar šādām *Oura Ring* un tālruņa OS versijām:

- *Oura Ring* 3. paaudze vai jaunāka
- *Oura App* 7.1.0. versija vai jaunāka
- Android 9. versija vai jaunāka
- iOS 16.0. versija vai jaunāka

---

## Simboli

 CE marķējums

 Ražotājs

 Izlaides datums

 Lietotāja rokasgrāmata

 Medicīniskā ierīce

 Ierīces unikālais identifikators

 Programmatūras versija

---

## Ražotājs



Oura Health Oy  
Elektroniikkatie 10  
90590 Oulu  
Somija

---

## Šīs rokasgrāmatas versija un datums

FD-LDS14 6. versija  
11.2025.

---

## Ierīces unikālais identifikators

*Fertile Window* unikālais ierīces identifikators (UDI) sastāv no UDI-DI (globālā tirdzniecības vienuma numura) un UDI-PI (programmatūras versijas).

*UDI-DI for Fertile Window 2.x iOS: (01)06430060159877*

*UDI-DI for Fertile Window 2.x Android: (01)06430060159860*

---

## Vēsturiskās versijas