

NATALIST

Ovulation Tests

About the Natalist Ovulation Test

How does this test work? It detects Luteinizing Hormone (LH) in your urine, which your brain makes to tell your ovaries it's time to release an egg. LH levels surge about 24-48 hours before ovulation—conveniently when you're most likely to get pregnant.

You'll want to test for a few days in a row to get a sense for your cycle and find your LH surge timing. Some women have irregular cycles or ovulate on different days of their cycle each month. Everyone is different—this ovulation test will help you get to know your own body's variations.

If you get a positive result and you're trying to get pregnant this month, now is the time to get busy! Aim to have sex at least once in the next 48 hours leading up to ovulation. Knowing when you ovulate will help you plan ahead to maximize your chances of conception.

What days to test

First, you'll need to figure out how long your menstrual cycle is to know when to start testing. To do this, count the day your period starts (the first day of full menstrual flow) as Day 1, and continue counting until the day before your next period starts. The total number of days is your cycle length. For most women, this is around 28 days. If your cycle length varies each month by more than three days, choose the shortest cycle you've had in the last six months. Then, use the table to figure out which day of your cycle to start testing.

Ovulation usually happens mid-cycle, so if your cycle lasts 28 days, you'll likely ovulate on Day 14. Your LH surge will start about 24-48 hours before ovulation—on Day 12 or 13.

Once you get a positive result, you can stop testing for that month.

What time to test

You can test anytime of day, but make sure not to test after drinking a lot of fluid because it can dilute your urine. This is why many women prefer

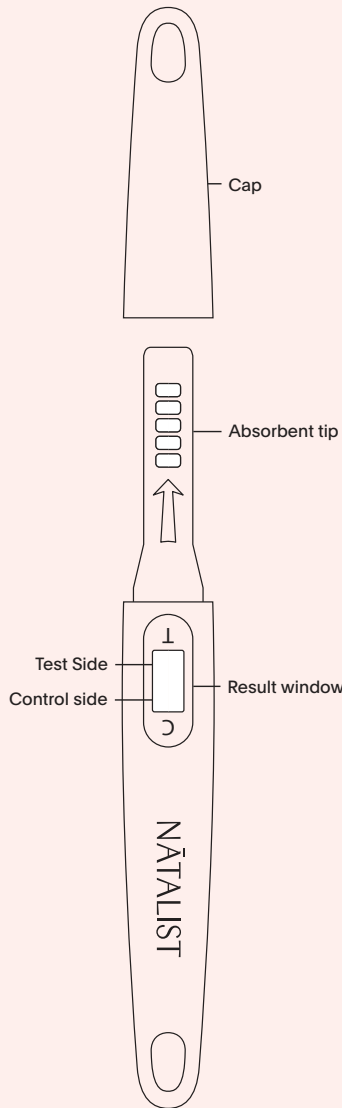
to test first thing in the morning when the urine is more concentrated.

Cycle Length in Days	Day of Cycle to start Testing	Cycle Length in Days	Day of Cycle to start Testing
Less than 21 days	5	31	14
21	5	32	15
22	5	33	16
23	6	34	17
24	7	35	18
25	8	36	19
26	9	37	20
27	10	38	21
28	11	39	22
29	12	40	23
30	13	Over 40	17 days before next period

- Use before the expiration date on the wrapper
- Don't open the wrapper until you're ready to start testing, and don't use if the wrapper is damaged or torn
- Store between 36-86°F (2-30°C)
- Don't freeze this test
- Keep out of children's reach
- Don't use this test internally. For in vitro diagnostic use only. (In other words, if you put this test in your vagina, you're doing it wrong.)

- Not for contraceptive use
- Use once

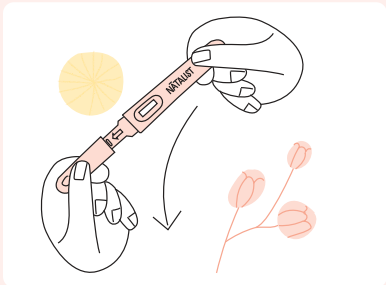
The test



Taking the test



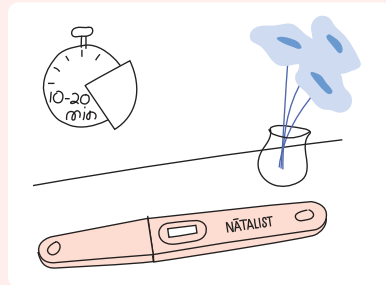
- 1 Unwrap one test and take the cap off to reveal the absorbent tip. Save the cap nearby—you'll use it again soon.



- 3 Keep the test pointed downwards as you put the cap back on. Be careful not to let urine get above the arrow!



- 2 With the test pointed downward, pee on the absorbent tip OR dip the test into a cup of urine for five seconds. **Only get urine on the absorbent tip below the arrow.**
Pro tip: cover the testing window with your thumb as you pee.



- 4 Lay the test on a flat surface with the result window facing up. Wait five to ten minutes to read your results.

Results from actual users

The Natalist Ovulation Test is designed to be easy to read, but it's always helpful to see what results could look like. Want to see actual test results from real women who used Natalist Ovulation Tests? Scan this code now!



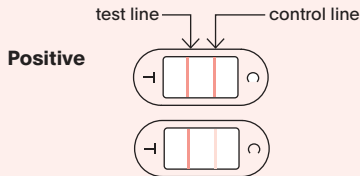
natalist.com/seeresults

Reading your results

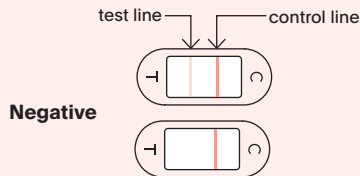
The test window can display two lines:

1. The **control line (C)** to make sure the test worked.
2. The **test line (T)** that shows a positive result

An important note about reading your results—unlike a pregnancy test, two lines alone is not a positive result since your body makes LH at low levels throughout your cycle. Make sure the test line (T) is as dark or darker than the control line (C) line for a positive result.



If the test line (T) is as dark or darker than the control line (C), the test is positive, and you'll likely ovulate within 24-48 hours. If you want to get pregnant this month, now is the time to have sex.



If only the control line (C) shows up or the control line is darker than the test line, the test is negative. Test again tomorrow.

Questions

When will my results show up and how long will they last?

Check your results after ten minutes—and make sure to read them within 20 minutes. After 20 minutes, the results won't be accurate.

One line is darker than the other. What's this mean?

That's normal—it's how these tests work. If the test line (T) is darker than the control line (C), your result is positive, and you'll likely ovulate within 24-48 hours. If the test line (T) is lighter than the control line (C), your result is negative.

It's been ten minutes and the control line (C) never showed up. What's going on?

It's really rare, but either the test wasn't saturated with enough urine—or it's defective or expired (check the wrapper). Throw it out and try again with a new one. Send us a photo of the test (include the wrapper with its printed lot number and expiration date) at support@natalist.com, and we'll help you out.

What can affect my results?

- Certain conditions including a recent or current pregnancy (including a chemical pregnancy), menopause, or Polycystic Ovary Syndrome (PCOS).
- Certain medicines such as birth control pills and fertility drugs. Ask your doctor for more info about your situation.
- Following instructions incorrectly.
- Waiting too long to read your results. Results read after 20 minutes may not be accurate.

Note: If you're taking medication like clomiphene citrate (e.g. Clomid*) or letrozole, ask your doctor about how and when to use these tests.

I recently stopped using "the pill" (hormonal contraception). Does it make sense to start testing now?

It may take a few months for your body to get back its pre-contraception cycles. If you're interested in understanding your cycle during this time, this is a great way to help predict ovulation and time sex.

I've been using ovulation tests for several months, and I'm not pregnant. What should I do?

Don't fret. It can take many months to become pregnant. A rule of thumb is if you haven't conceived after six months of trying while you were tracking your ovulation, you should talk to your doctor.

I got a positive result, but I don't think I ovulated. What's going on?

False positive results may occur in up to seven

percent of cycles, especially for women with PCOS, primary ovarian insufficiency, or other medical conditions where LH may be elevated. If you think this could be you, talk to your doctor.

I've used all the tests and followed all the instructions, but haven't detected an LH surge yet.

Some women don't ovulate each cycle and so they wouldn't see an LH surge in those months. Some women ovulate late in their cycle—so if you're mid-cycle and haven't detected a surge yet, keep testing each day until you do (and order more tests if you need them). It usually takes at least three to six months to figure out your own cycle patterns. If you're concerned about your results, talk to your doctor.

Will the amount of liquid I drink affect the results?

Yes. Don't drink a bunch of liquid for a few hours before testing. It can dilute the urine and cause a false negative result—meaning you could be ovulating, but the test will show you're not.

My cycle length is different each month. How do I know when to start testing?

If your cycle length is different month to month by more than three days, choose the shortest cycle you've had in the last six months to figure out when to start testing. Another option is to start testing the day after the last day of your period in order to guarantee that you do not miss your LH surge.

What time of day should I test?

You can test anytime of day, but make sure not to test after drinking a lot of fluid because it can dilute your urine. This is why many women prefer to test first thing in the morning when the urine is more concentrated.

Do I need to use all the tests in this pack?

No. You can stop testing when you detect ovulation and save the remaining tests for your next cycle.

How accurate is the test?

The Natalist Ovulation Test is over 99% accurate in detecting LH based on a multi-center clinical evaluation of over 450 urine samples.

When should I try to conceive based on my results?

Since sperm can live for up to five days after sex, it's the five days leading up and the day of

ovulation (six days total) that is considered your "fertile window." Aim for sex every day or every other day during the fertile window. As you use these tests month to month and get to know your regular LH surge timing, you will be able to plan ahead to maximize your chances of conception during this time.

How sensitive is the test?

The test can detect LH in urine at 25 mIU/mL.

Since this test tells me when I'm ovulating, can I use it as a contraceptive?

No. Sperm can survive for several days, so you can still get pregnant if you had sex before detecting your LH surge or after you think your fertile window may have ended.

My test is expired. Should I still use it?

Nope!

Can this test tell me how much LH is in my urine?

No, this test can't measure how much LH is in your urine. It can only tell you if your LH levels are surging.

What are the limits of this test?

Certain medical conditions and medications may affect the test's ability to predict ovulation. These can include pregnancy, post-partum, menopause, breastfeeding, birth control pills, some fertility medications, and PCOS. Women with medically diagnosed fertility problems should ask their physicians if this product is suitable for them.

More questions?

We'd love to help. Text or email us. support@natalist.com 844-299-2120

Join us!

@natalistco
www.natalist.com

Manufactured for Natalist
Charleston, SC 29492
Made in PRC

LHT-1-2020-08-19

*Clomid is a registered trademark of Merrell Pharmaceuticals, Inc.

NATALIST

Prueba de ovulación

Acerca de la prueba de ovulación de Natalist

¿Cómo funciona esta prueba? Detecta la hormona luteinizante (LH) en su orina, la cual el cerebro produce para comunicarle a los ovarios que es hora de liberar un óvulo. Los niveles de LH llegan a un pico entre 24 y 48 horas antes de la ovulación, convenientemente cuando es más probable que se quede embarazada.

Le convendrá hacer la prueba varios días seguidos para comprender su ciclo y encontrar el momento exacto del pico de LH. Algunas mujeres tienen ciclos irregulares u ovulan en días diferentes de su ciclo mes a mes. Todas son diferentes. Esta prueba de ovulación la ayudará a conocer las variaciones de su cuerpo.

¡Si obtiene un resultado positivo y está tratando de quedarse embarazada este mes, es momento de ponerse manos a la obra! Procure tener sexo al menos una vez en las próximas 48 horas antes de la ovulación. Saber cuándo ovulará la ayudará a planificar por adelantado y maximizar la probabilidad de concebir.

Cuándo hacer la prueba

Primero, necesitará averiguar la duración de su ciclo menstrual para saber cuándo empezar a hacer la prueba. Para ello, cuente desde el día que comienza su período (el primer día de flujo menstrual abundante) como día 1, y siga hasta el día antes de que comience su siguiente período. El número total de días es la duración de su ciclo. Para la mayoría de las mujeres, está en torno a 28 días. Si la duración de su ciclo varía cada mes en más de 3 días, elija el ciclo más corto que haya tenido en los últimos 6 meses. A continuación, use la tabla para averiguar qué día de su ciclo debe comenzar a hacer la prueba.

La ovulación suele darse a mitad del ciclo, por lo que si este dura 28 días, probablemente ovule en el día 14. Su pico de LH comenzará entre 24 y 48 horas antes de la ovulación, en los días 12 o 13.

Una vez que obtenga un resultado positivo, puede dejar de hacer la prueba ese mes.

Antes de la prueba

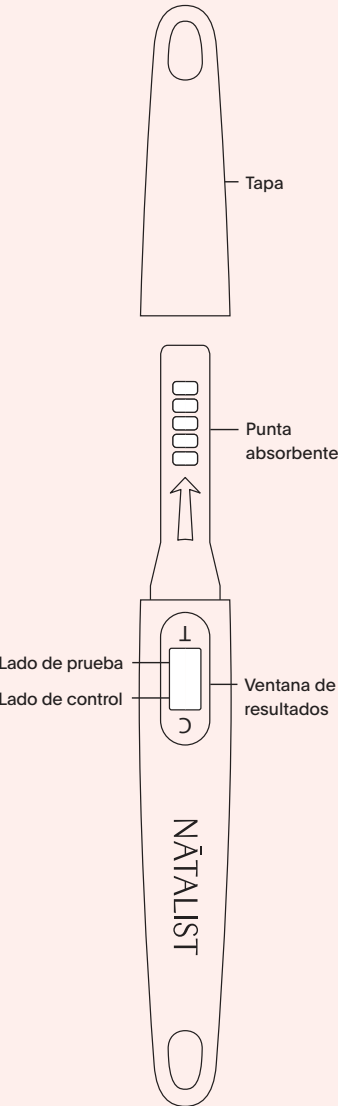
Hay algunas cosas importantes que debe saber antes de la prueba. Es mejor hacer la prueba entre las 10 a.m. y las 8 p.m. Cuando haga la prueba, asegúrese de no beber mucho líquido en las horas previas a realizarla. Puede diluir la orina y dar lugar a resultados imprecisos.

La prueba de ovulación de Natalist tiene una precisión de más del 99 % cuando se usa correctamente; asegúrese de leer todas las instrucciones antes de comenzar.

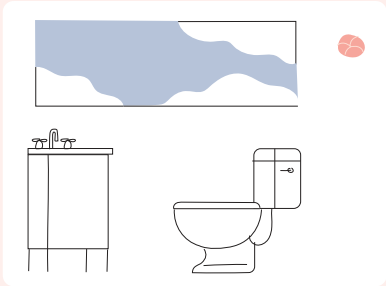
Duración del ciclo en días	Día del ciclo para iniciar la prueba	Duración del ciclo en días	Día del ciclo para iniciar la prueba
Menos de 21 días	5	31	14
21	5	32	15
22	5	33	16
23	6	34	17
24	7	35	18
25	8	36	19
26	9	37	20
27	10	38	21
28	11	39	22
29	12	40	23
30	13	Más de 40	17 días antes del período siguiente

- Usar antes de la fecha de caducidad en el envoltorio
- No abrir el envoltorio hasta que esté lista para comenzar a hacer la prueba, y no la use si el envoltorio está dañado o roto
- Almacenar entre 36-86 °F (2-30 °C)
- No congelar la prueba
- Mantener fuera del alcance de los niños
- No usar esta prueba internamente. Solo para diagnóstico in vitro. Es decir, si introduce la prueba en su vagina, lo está haciendo mal.
- No apta como anticonceptivo
- Usar solo una vez

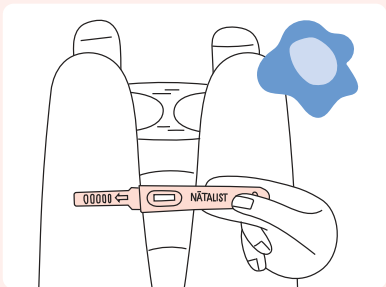
La prueba



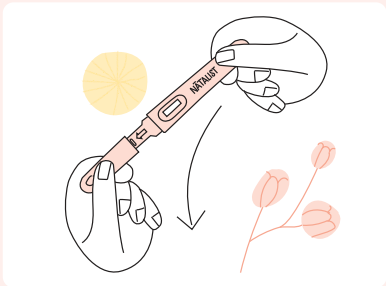
Realizar la prueba



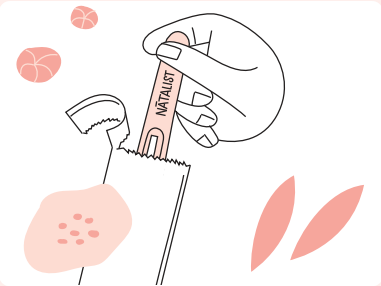
- 1 Encuentre un baño bien iluminado con una superficie plana y limpia.



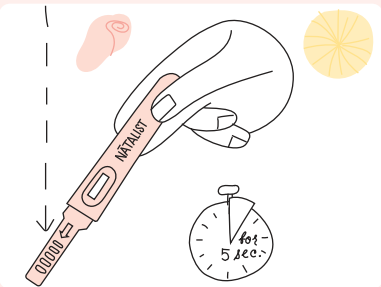
- 3 Siéntese en el retrete y coloque la prueba en su lugar. Sostenga la prueba del mango y oriente la punta absorbente hacia abajo.



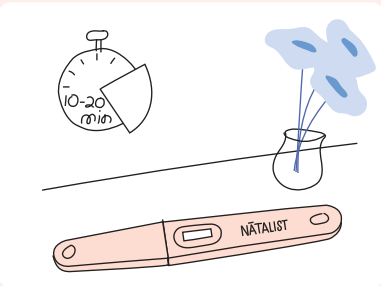
- 5 Mantenga la punta absorbente orientada hacia abajo cuando vuelva a taparla.



- 2 Abra una prueba y quite la tapa para exponer la punta absorbente. Deje la tapa cerca, la necesitará pronto.



- 4 Orine directamente sobre la punta absorbente (todo por debajo de la flecha) hasta que esté completamente húmeda (unos 5 segundos). ¡Tenga cuidado de no orinar encima de la flecha, en la ventana de prueba o en sus dedos!



- 6 Apoye la prueba sobre una superficie plana con la ventana de resultados orientada hacia arriba. Espere 5-10 minutos para ver los resultados.

Leer los resultados

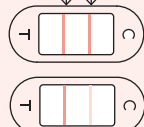
La ventana de prueba puede mostrar 2 líneas:

1. La **línea de control (C)** para asegurarse de que la prueba funcionó.
2. La **línea de prueba (T)** que muestra un resultado positivo

Una observación importante sobre la lectura de sus resultados: a diferencia de una prueba de embarazo, 2 líneas solas no son un resultado positivo, ya que su cuerpo produce LH a niveles inferiores a lo largo del ciclo. Asegúrese de que la línea de prueba (T) sea igual de oscura o más que la línea de control (C) para confirmar un resultado positivo.

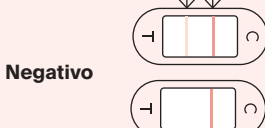
línea de prueba línea de control

Positivo



Si la línea de prueba (T) es igual de oscura o más que la línea de control (C), la prueba es positiva y probablemente ovulará en las próximas 24 a 48 horas. Si quiere quedarse embarazada este mes, este es el momento.

línea de prueba línea de control



Negativo

Si solo aparece la línea de control (C) o si la línea de control es más oscura que la línea de prueba, la prueba es negativa. Vuelva a hacer la prueba mañana.

Preguntas

¿Cuándo aparecerán mis resultados y cuánto durarán?

Verifique los resultados a los 10 minutos, y asegúrese de leerlos antes de que pasen 20 minutos. Después de 20 minutos, los resultados no serán precisos.

Una línea es más oscura que la otra. ¿Qué significa?

Es normal, así funcionan estas pruebas. Si la línea de prueba (T) es más oscura que la línea de control (C), el resultado es positivo y probablemente ovulará en las próximas 24 a 48 horas. Si la línea de prueba (T) es más clara que la línea de control (C), el resultado es negativo.

Pasaron 10 minutos y la línea de control (C) no apareció. ¿Qué sucede?

Es muy raro, pero puede que la prueba no se haya saturado con suficiente orina, o bien que estuviera defectuosa o caducada (consulte el envoltorio). Tirela y vuelva a probar con una nueva. Envíenos una foto de la prueba (incluya el envoltorio con el número de lote y fecha de caducidad impresos) a support@natalist.com, y la ayudaremos.

¿Qué puede afectar los resultados?

- Algunas afecciones como un embarazo reciente o actual (incluido un embarazo químico), menopausia o síndrome de ovario poliquístico (SOP).
- Ciertos medicamentos como píldoras anticonceptivas y fármacos de fertilidad. Consulte a su médico para obtener más información sobre su situación.
- No seguir las instrucciones correctamente.
- Esperar demasiado para leer los resultados. Los resultados leídos pasados los 20 minutos podrían no ser precisos.

Nota: Si toma medicamentos como citrato de clomifeno (p. ej., Clomid*) o letrozol, consulte a su médico cómo y cuándo usar estas pruebas.

Recientemente dejé de usar “la píldora” (anticonceptivo hormonal). ¿Tiene sentido comenzar las pruebas ahora?

El cuerpo puede tardar unos meses en volver a sus ciclos normales anteriores a los anticonceptivos. Si está interesada en comprender su ciclo en este momento, es una buena forma de ayudarla a predecir la ovulación y programar el sexo.

He estado utilizando pruebas de ovulación por varios meses y no me quedo embarazada. ¿Qué debo hacer?

No se preocupe. Puede tardar varios meses en quedarse embarazada. Como regla general, si no se queda embarazada después de seis meses de intentarlo incluso dando seguimiento a su ovulación, debe hablar con su médico.

Recibí un resultado positivo, pero no creo que

esté ovulando. ¿Qué sucede?

Los resultados falsos positivos pueden darse en hasta el 7 % de los ciclos, en particular en mujeres con SOP, insuficiencia ovárica primaria u otras afecciones médicas en las que la LH podría ser elevada. Si cree que podría ser su caso, hable con su médico.

He usado todas las pruebas y he seguido todas las instrucciones, pero todavía no he detectado un pico de LH.

Algunas mujeres no ovulan en todos los ciclos, así que no verán un pico de LH en esos meses. Algunas mujeres ovulan más adelante en el ciclo, así que si está a mitad del ciclo y aún no ha detectado un pico, siga haciendo la prueba cada día hasta que lo tenga (y pida más pruebas si las necesita). Suele llevar al menos entre 3 y 6 meses averiguar sus patrones de ciclos. Si le preocupan sus resultados, consulte a su médico.

¿La cantidad de líquido que beba afectará el resultado?

Sí. No beba demasiado líquido en las horas previas a realizar la prueba. Puede diluir la orina y causar un resultado falso negativo, lo que significa que puede estar ovulando, pero la prueba mostrará que no.

La duración de mi ciclo es diferente cada mes. ¿Cómo sé cuándo comenzar a hacer la prueba?

Si la duración de su ciclo varía cada mes en más de 3 días, elija el ciclo más corto que haya tenido en los últimos 6 meses para averiguar cuándo debe comenzar a hacer la prueba. Otra opción es comenzar a hacer pruebas cuando note mucosidad cervical parecida a clara de huevo; ese es un indicio de ovulación. Puede resultarle útil pedir más pruebas de las que hay en este paquete.

¿En qué momento del día debo hacer la prueba?

Es mejor hacer la prueba entre las 10 a.m. y las 8 p.m. Trate de hacer la prueba a la misma hora todos los días y asegúrese de no haber bebido mucho líquido en las horas previas.

¿Necesito usar todas las pruebas de este paquete?

No. Puede dejar de hacer pruebas cuando detecte la ovulación y ahorrar las pruebas restantes para el ciclo siguiente.

¿Cuán precisa es la prueba?

La prueba de ovulación Natalist tiene una precisión superior al 99 % en la detección de LH

según una evaluación clínica realizada en varios centros con más de 450 muestras de orina.

¿Cuándo debo tratar de concebir en función de mis resultados?

Como el espermatozoides puede vivir por hasta 5 días después del sexo, son los 5 días siguientes y el día de la ovulación (6 días en total) los que se consideran la “ventana fértil”. Intente tener sexo todos los días o cada dos días durante la ventana fértil. Conforme use estas pruebas mes a mes y vaya conociendo el momento de su pico de LH, podrá planificar por adelantado para maximizar las probabilidades de concepción.

¿Cuán sensible es la prueba?

La prueba puede detectar LH en orina a 25 mIU/ml.

Ya que esta prueba me indica cuándo estoy ovulando, ¿puedo usarla como anticonceptivo?

No. El espermatozoides puede sobrevivir por varios días, así que puede quedarse embarazada igual si tuvo sexo antes de detectar el pico de LH.

La prueba está caducada. ¿Debo usarla?

¡No!

¿Esta prueba me dice cuánta LH hay en mi orina?

No, esta prueba no puede medir cuánta LH hay en su orina. Solo le indica si sus niveles de LH están llegando a su pico.

¿Cuáles son los límites de la prueba?

Ciertas afecciones médicas y medicamentos pueden afectar la capacidad de la prueba para predecir la ovulación. Estos incluyen embarazo, posparto, menopausia, lactancia, píldoras anticonceptivas, algunos medicamentos de fertilidad y SOP. Las mujeres diagnosticadas con problemas de fertilidad deben consultar a sus médicos si el producto es apto para ellas.

¿Tiene más preguntas? Nos encantaría ayudarla. Envíenos un mensaje de texto o un correo electrónico.

support@natalist.com

844-299-2120

www.natalist.com

Fabricado por Natalist
Charleston, SC 29492
Hecho en China

LHT-1-2020-02-27

*Clomid es una marca comercial registrada de Merrell Pharmaceuticals, Inc.