



Przewodnik po aplikacji Ava Fertility

Wersja 1.6

© Sierpień 2021 AVA AG, wszelkie prawa zastrzeżone. Ava i logo Ava są znakami towarowymi firmy Ava AG. Bluetooth jest znakiem towarowym firmy Bluetooth SIG, Inc. iPhone i iOS są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Android jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Wszystkie znaki towarowe niewymienione z nazwy są własnością ich odpowiednich właścicieli.

EC REP

Przedstawiciel w UE

Emergo Europe
Prinsessegracht 20
2514 AP Haga, NL

Przedstawiciel w USA

Ava Science, Inc.
77 Geary Street
San Francisco, CA 94108, USA



SPIS TREŚCI

Wskazania do stosowania 3

Zastosowanie 3

Korzystanie z aplikacji

Parowanie 4

Starania o ciążę/śledzenie cyklu 5

Nawigacja 6

Pulpit nawigacyjny i kalendarz 7

Dane dotyczące zdrowia 8

Logowanie 9

Funkcje dodatkowe 10

Profil 11

Raport dotyczący cyklu 11

Alarm 12

Widok historii 13

Informacje dotyczące przepisów prawnych 14

Ustawienia 15

Ciąża 16

Nawigacja 17

Pulpit nawigacyjny i cotygodniowe treści 18

Dane dotyczące zdrowia, logowanie i profil 19

WSKAZANIA DO STOSOWANIA

Ava Fertility jest przeznaczony do pomiaru i wyświetlania parametrów fizjologicznych (temperatura ciała, tętno spoczynkowe, zmienność rytmu serca i częstość oddechów) wykorzystywanych do prognozowania owulacji w celu ułatwienia poczęcia (nie służy do antykoncepcji).

ZASTOSOWANIE

Ava Fertility to nieinwazyjne urządzenie przeznaczone do pomiaru i wyświetlania parametrów fizjologicznych, aby pomóc kobietom w przewidywaniu owulacji w celu ułatwienia poczęcia. Dodatkowo gromadzone są parametry fizjologiczne w celu poprawy jakości przewidywania okresu płodności i dostarczania ogólnych informacji na temat zdrowia i samopoczucia użytkowniczek Ava Fertility.

PRZECIWWSKAZANIA

Nie używaj Ava Fertility, jeśli masz wszczepione urządzenie elektroniczne (np. rozrusznik serca).

Nie stosować do antykoncepcji.

Nie używać w przypadku PCOS lub występowania cykli o długości innej niż 24-35 dni.

Kompatybilność z urządzeniami mobilnymi

Ava Fertility synchronizuje się z następującymi systemami operacyjnymi i urządzeniami:

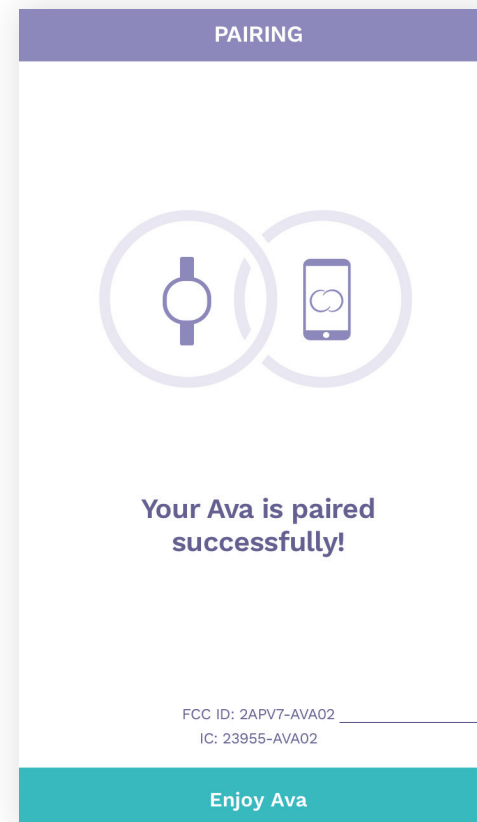
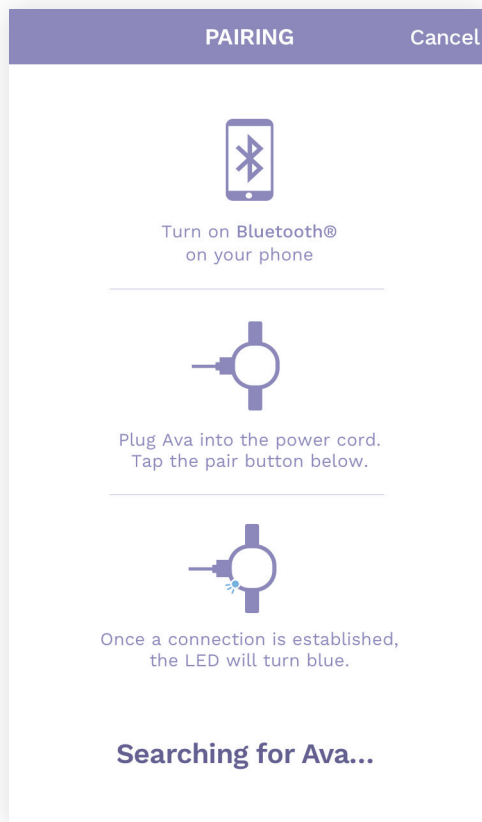
 iOS 10.0 lub nowszy

 Android 5.0 lub nowszy



PAROWANIE

Po skonfigurowaniu konta zostaniesz poproszona o sparowanie urządzenia Ava z aplikacją. Połącz urządzenie Ava z telefonem, zanim założysz je na pierwszą noc. W tym celu postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.



Informacje dotyczące przepisów prawnych
[\[Patrz Przepisy prawne – s. 14\]](#)

ZASTOSOWANIA AVA:

Starania o ciążę Śledzenie cyklu



NAWIGACJA

Urządzenia z iOS



Logowanie

☐ Yes ☐ No

Podaj datę stosunku seksualnego

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Podaj datę miesiączki

Kalendarz

1 2 3 4 5

Zapisana miesiączka

10 11 12

Przewidywana data miesiączki

15 16 17 18 19

Przewidywany okres wysokiej i maksymalnej płodności

☒ Przewidywana owulacja ☒ Cykl zgodny z dwufazowym wzorcem

☒ Zapisany stosunek seksualny

Wykresy dotyczące zdrowia



Urządzenia z Androidem



Logowanie

☒ I had sex

Podaj datę stosunku seksualnego

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Podaj datę miesiączki

Kalendarz

1 2 3 4 5

Zapisana miesiączka

10 11 12

Przewidywana data miesiączki

15 16 17 18 19

Przewidywany okres wysokiej i maksymalnej płodności

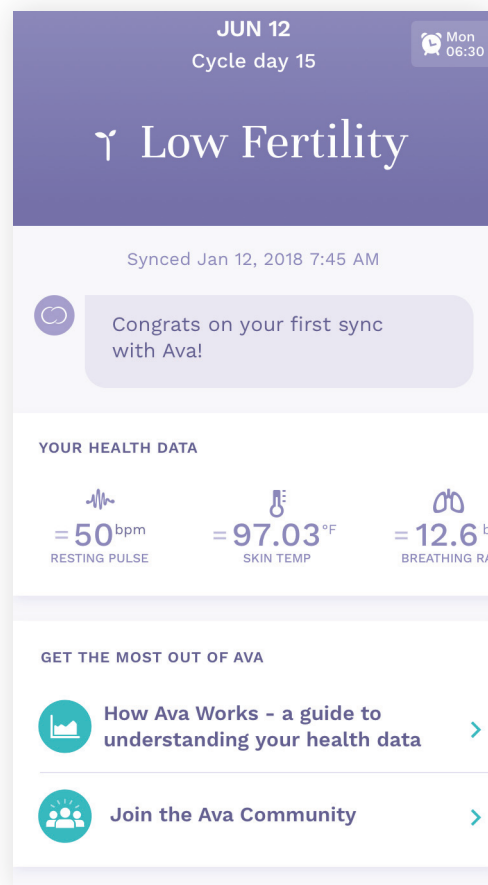
☒ Przewidywana owulacja ☒ Cykl zgodny z dwufazowym wzorcem

☒ Zapisany stosunek seksualny

Wykresy dotyczące zdrowia



PULPIT NAWIGACYJNY



Karty, które możesz zobaczyć w tej sekcji:

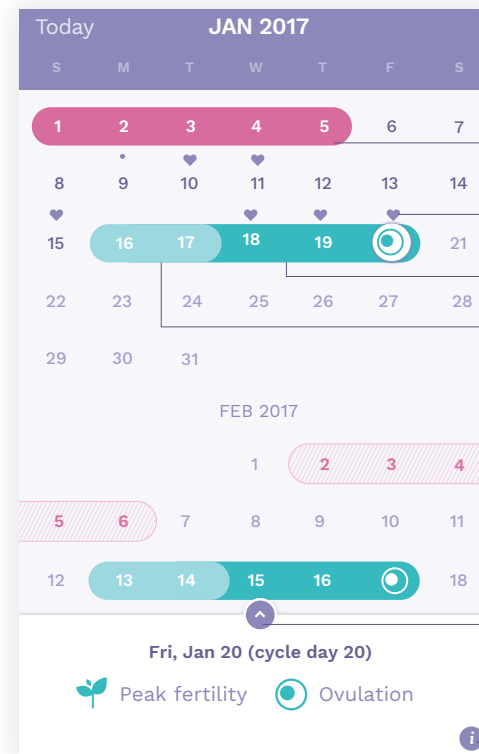


Pomiar dnia

Przesuń w dół, aby zobaczyć więcej



KALENDARZ



Zapisana miesiączka

Zapisany stosunek seksualny

Maksymalna płodność

Wysoka płodność

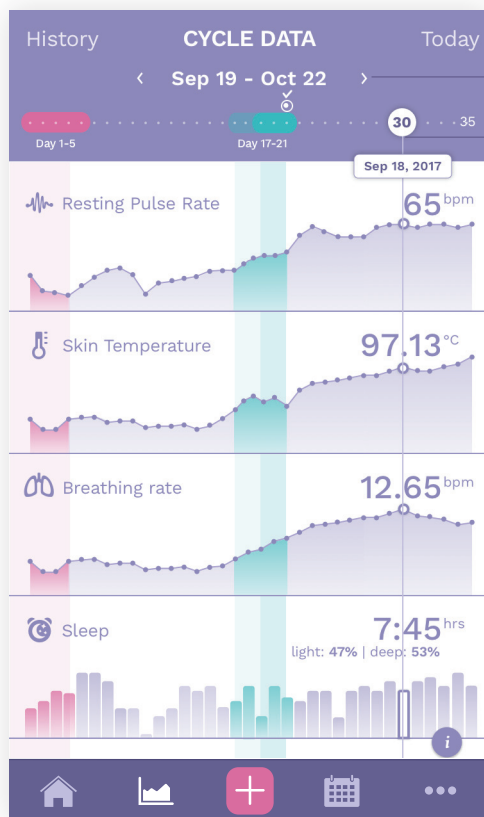
Przewidywana miesiączka

Wybierz, aby zobaczyć zapisane elementy

Wybierz, aby zobaczyć klucz do kalendarza

DANE DOTYCZĄCE ZDROWIA

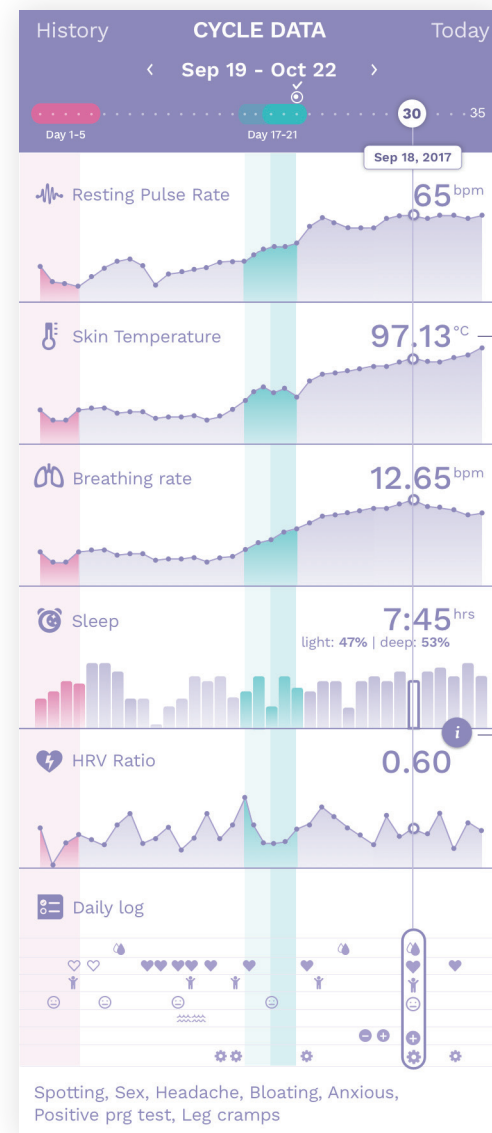
Widok danych dotyczących zdrowia umożliwia przeglądanie wartości parametrów dla określonego dnia i wizualizację danych w całym cyklu. Możesz również zobaczyć, co zapisałaś w korelacji z danymi dotyczącymi Twojego zdrowia.



Poruszaj się po swoich cyklach

Przeciągnij w lewo lub w prawo, aby zobaczyć więcej wartości danych dla poszczególnych dni

Przesuń w dół, aby zobaczyć więcej danych



Wartość danych dla wybranego dnia

Wybierz, aby wyświetlić dodatkowe informacje o parametrach

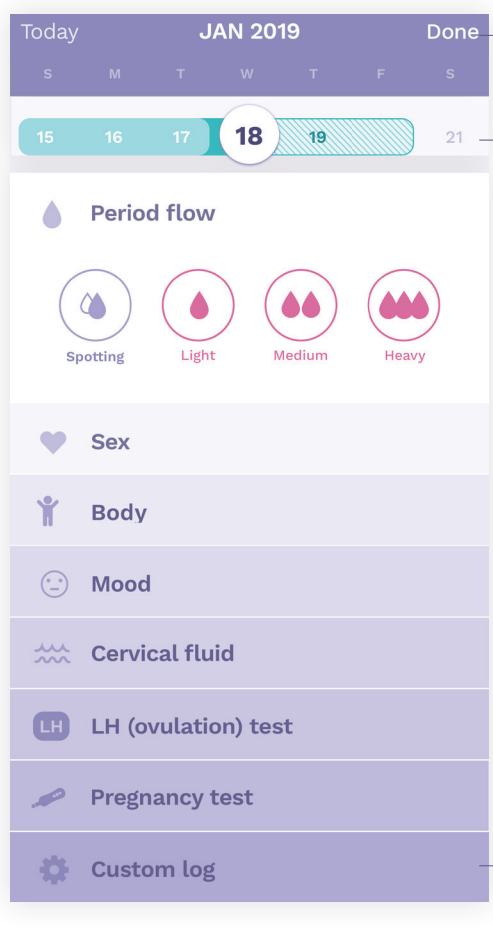
Zobacz swoje zapisane elementy

LOGOWANIE

Zapisuj elementy podczas cyklu i zobacz historię zapisów w kalendarzu i w widoku danych dotyczących zdrowia.

Zawsze wpisuj miesiączkę, aby Ava mogła przygotować dokładne prognozy.

Urządzenia z iOS



The screenshot shows the Ava app interface on an iOS device. At the top, there's a calendar header for 'JAN 2019' with days of the week (S, M, T, W, T, F, S) and dates (15, 16, 17, 18, 19, 20, 21). The date 18 is highlighted. Below the calendar, there's a 'Period flow' section with four icons: Spotting, Light, Medium, and Heavy. Below that, there are sections for Sex, Body, Mood, Cervical fluid, LH (ovulation) test, Pregnancy test, and Custom log. A hand icon points to the date 18, indicating a selection action. A line points from the 'Period flow' section to the text 'Dodaj miesiączkę, stukając w symbol. Stuknij ponownie, aby usunąć.' Another line points from the 'Custom log' section to the text 'Dodatkowe opcje zapisu'.

Potwierdź zapis

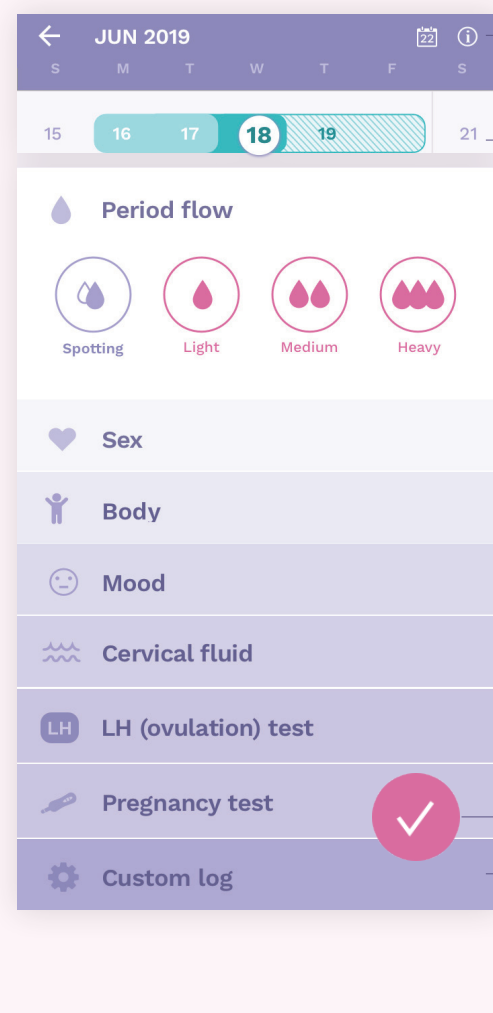
Przesuń w lewo lub w prawo, aby poruszać się po dniach

Dodaj miesiączkę, stukając w symbol. Stuknij ponownie, aby usunąć.

Dodatkowe opcje zapisu

Stuknij, aby utworzyć własny niestandardowy dziennik. Możesz utworzyć maksymalnie 10 dzienników.

Urządzenia z Androidem



The screenshot shows the Ava app interface on an Android device. At the top, there's a calendar header for 'JUN 2019' with days of the week (S, M, T, W, T, F, S) and dates (15, 16, 17, 18, 19, 20, 21). The date 18 is highlighted. Below the calendar, there's a 'Period flow' section with four icons: Spotting, Light, Medium, and Heavy. Below that, there are sections for Sex, Body, Mood, Cervical fluid, LH (ovulation) test, Pregnancy test, and Custom log. A hand icon points to the date 18, indicating a selection action. A line points from the 'Period flow' section to the text 'Dodaj miesiączkę, stukając w symbol. Stuknij ponownie, aby usunąć.' Another line points from the 'Custom log' section to the text 'Dodatkowe opcje zapisu'. A line points from the 'Pregnancy test' section to the text 'Potwierdź zapis'. A line points from the 'Custom log' section to the text 'Stuknij, aby utworzyć własny niestandardowy dziennik. Możesz utworzyć maksymalnie 10 dzienników'.

Przejdź do dzisiaj

Przesuń w lewo lub w prawo, aby poruszać się po dniach

Dodaj miesiączkę, stukając w symbol. Stuknij ponownie, aby usunąć.

Dodatkowe opcje zapisu

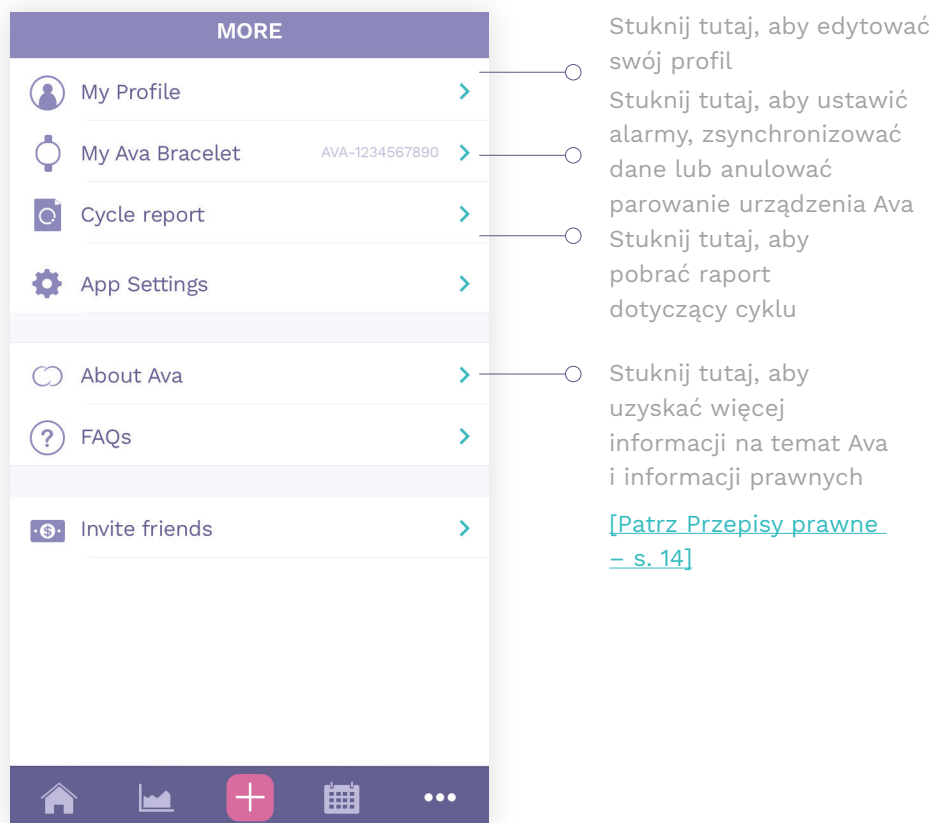
Potwierdź zapis

Stuknij, aby utworzyć własny niestandardowy dziennik. Możesz utworzyć maksymalnie 10 dzienników.

FUNKCJE DODATKOWE

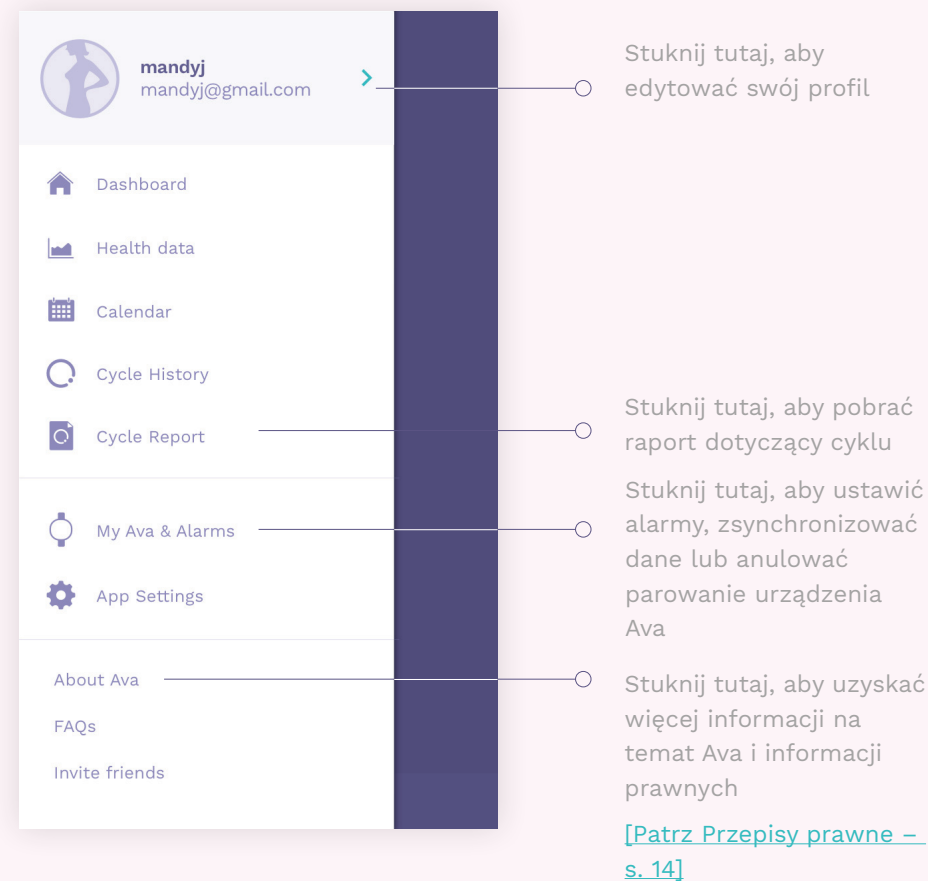
🍏 Urządzenia z iOS

- ☰ Stuknij w ikonę Więcej, aby uzyskać dostęp do dodatkowych pozycji menu.



🤖 Urządzenia z Androidem

- ☰ Stuknij w ikonę Menu, aby uzyskać dostęp do dodatkowych pozycji menu.



PROFIL

< More MY PROFILE


mandyj
mandyj@gmail.com

MY CURRENT STATUS

☐ I'm tracking my cycle ☒ I'm trying to conceive ☐ I'm pregnant

PREVIOUS PREGNANCIES

Feb 10, 2017 - Sep 12, 2017 [remove](#)

ACCOUNT DETAILS

First name Amanda

Last name Jones

Password change

Log out

Delete account

Zmień swój status

Stuknij tutaj, aby
skasować ciążę ze
swoich danych

Wyloguj się lub usuń
konto

RAPORT DOTYCZĄCY CYKLU

Po zakończeniu jednego cyklu z Ava, w [funkcjach dodatkowych](#) pojawi się link do raportu dotyczącego cyklu.

Klikając ten link, możesz wysłać e-mailem osobisty raport z cyklu (PDF) do siebie lub swojego lekarza.

< Profile CYCLE REPORT

Download your personal cycle report

The cycle report provides an overview of your last 12 cycles in a printable PDF format. Save it for yourself or share it with your doctor.

Only cycles in which you've synced data will be included in this report.

Email annsmith@gmail.com

Email report

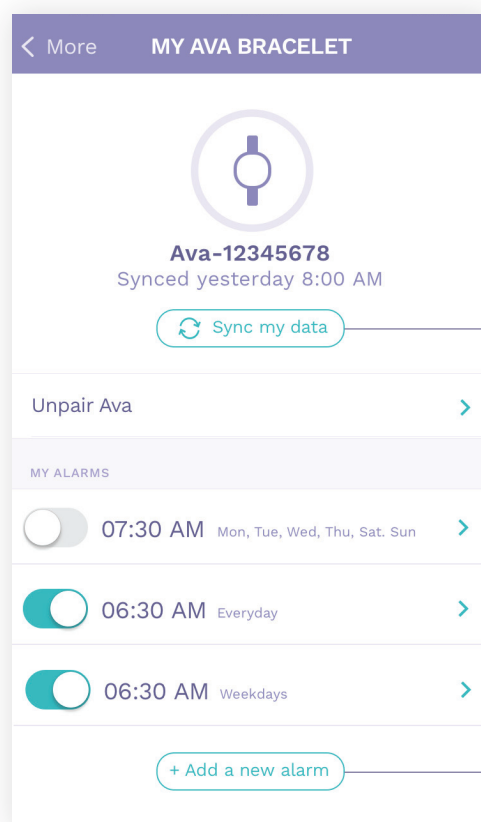
Stuknij tutaj, aby
wysłać raport na
swój e-mail

ALARM

Urządzenie Ava delikatnie obudzi Cię wibracją.

Kiedy się obudzisz, dotknij urządzenia dwa razy, aby alarm przestał wibrować.

Możesz ustawić maksymalnie 10 alarmów.



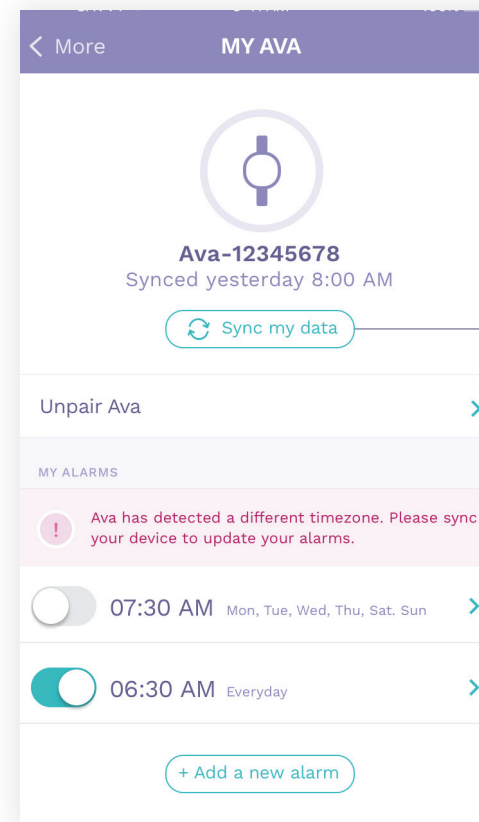
Stuknij tutaj, aby zsynchronizować dane i alarmy

Tutaj możesz usunąć alarm lub go wyłączyć

Stuknij, aby dodać nowy alarm

ALARM – NOWA STREFA CZASOWA

Gdy Ava wykryje nową strefę czasową, wyśle Ci wiadomość.



Stuknij tutaj, aby zsynchronizować urządzenie i zaktualizować alarmy

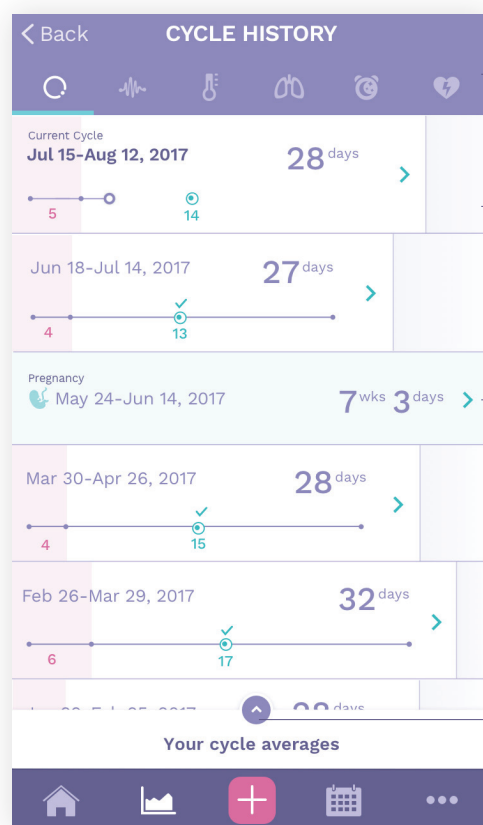
Jeśli znajdziesz się w nowej strefie czasowej, musisz wymusić synchronizację, aby dostosować alarmy do nowej strefy czasowej. Przed synchronizacją będzie się wyświetlać komunikat o błędzie.

WIDOK HISTORII

Urządzenia z iOS

History

Stuknij w element „Historia” w lewym górnym rogu widoku danych dotyczących zdrowia, aby wyświetlić pełną historię swoich cykli i odpowiadające im dane dotyczące zdrowia. Aby zobaczyć ten widok, musisz ukończyć co najmniej jeden cykl.



Poruszaj się po szczegółach i parametrach dotyczących cyklu (tętno spoczynkowe, temperatura skóry...)

Twój bieżący cykl, dotknij go, aby przejść do odpowiedniego widoku danych dotyczących zdrowia

Przykład ciąży

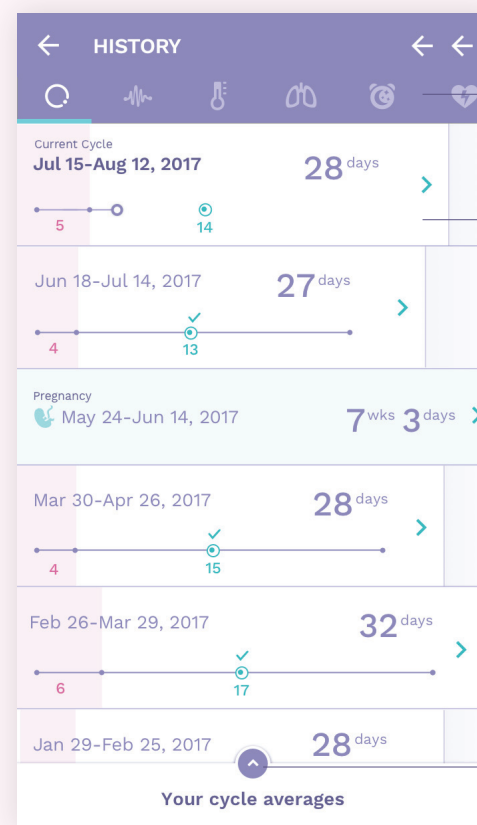
Stuknij tutaj, aby zobaczyć swoje średnie

Urządzenia z Androidem



Cycle History

Stuknij w element Historia cyklu w głównej zakładce nawigacji, aby wyświetlić historię cyklu. [\[Patrz „Funkcje dodatkowe” - s. 10\]](#)



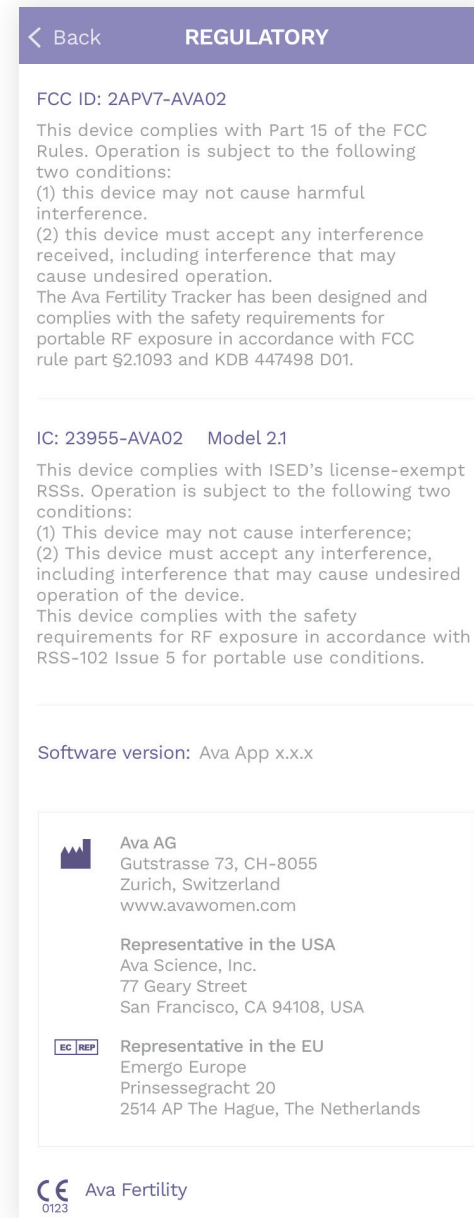
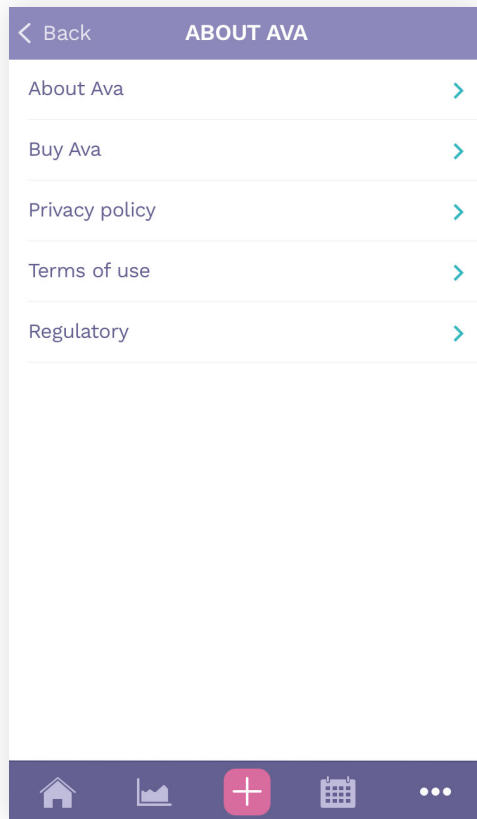
Poruszaj się po szczegółach i parametrach dotyczących cyklu (tętno spoczynkowe, temperatura skóry...)

Twój bieżący cykl, dotknij go, aby przejść do odpowiedniego widoku danych dotyczących zdrowia

Przykład ciąży

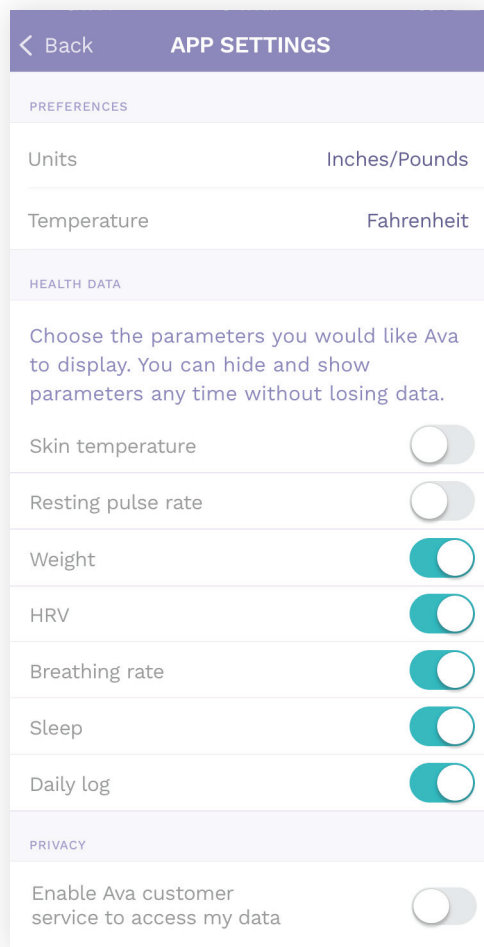
Stuknij tutaj, aby zobaczyć swoje średnie

INFORMACJE DOTYCZĄCE PRZEPISÓW PRAWNYCH



USTAWIENIA APLIKACJI

Tutaj możesz wybrać, które parametry chcesz wyświetlać w widoku danych dotyczących zdrowia i na pulpicie nawigacyjnym.



< Back APP SETTINGS

PREFERENCES

Units Inches/Pounds

Temperature Fahrenheit

HEALTH DATA

Choose the parameters you would like Ava to display. You can hide and show parameters any time without losing data.

Skin temperature ☐

Resting pulse rate ☐

Weight ☒

HRV ☒

Breathing rate ☒

Sleep ☒

Daily log ☒

PRIVACY

Enable Ava customer service to access my data ☐

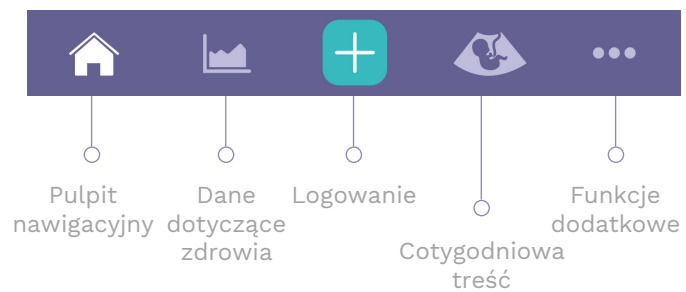
A high-angle, top-down photograph of a pregnant woman with dark curly hair, wearing a grey long-sleeved cardigan, sleeping peacefully in a bed. She is lying on her side, with her head resting on a white pillow and her hand near her face. Her left wrist is resting on her belly, and a small, light blue, circular sensor is attached to her wrist. The bed is covered with a grey duvet and several pillows, including one with blue and white stripes. To the left of the bed, a wooden bedside table holds a white alarm clock and a stack of three grey cylindrical containers. The room is dimly lit, with soft light coming from the right side, creating a calm and intimate atmosphere.

ZASTOSOWANIA AVA FERTILITY:

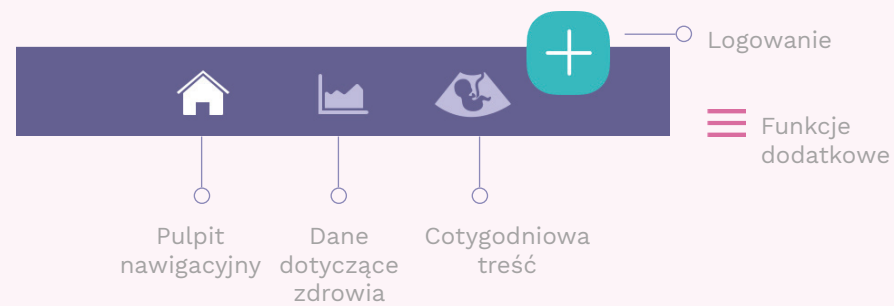
Ciąża

NAWIGACJA

🍏 Urządzenia z iOS



🤖 Urządzenia z Androidem



PULPIT NAWIGACYJNY



TUE, FEB 13

Synced yesterday 7:45 AM

Sync my data

17

WEEKS + 5 DAYS

Meet Poppy
in 156 days!

-0.60
HRV RATIO

138.5
WEIGHT

6:25
SLEEP

WEEK 18
At a Glance

Stuknij, aby zsynchronizować

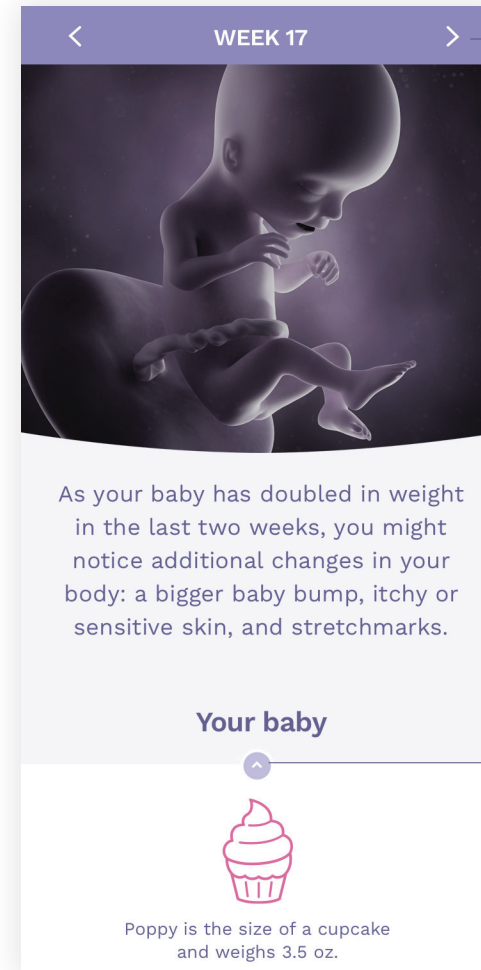
Licznik tygodni do terminu porodu.
Jeśli chcesz zmienić termin porodu, przejdź do sekcji profilu.

[\[Zob. profil - s. 19\]](#)

Pomiar dnia

Stuknij, aby zobaczyć cotygodniowe treści

COTYGODNIOWA TREŚĆ



WEEK 17

Poruszaj się po tygodniach

As your baby has doubled in weight in the last two weeks, you might notice additional changes in your body: a bigger baby bump, itchy or sensitive skin, and stretchmarks.

Your baby



Poppy is the size of a cupcake and weighs 3.5 oz.

Stuknij, aby rozwinąć

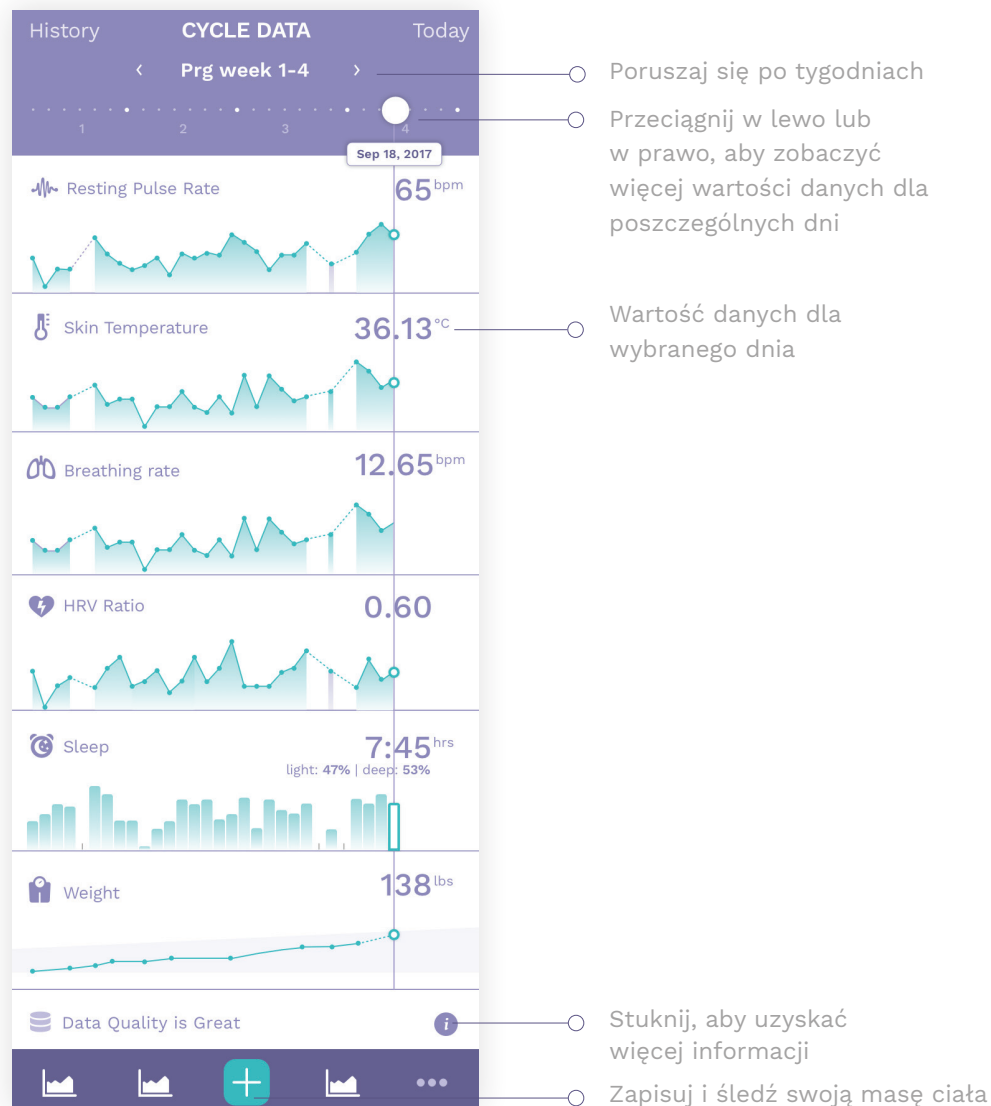
Przesuń w dół, aby zobaczyć więcej



DANE DOTYCZĄCE ZDROWIA I LOGOWANIE

Widok danych dotyczących zdrowia umożliwia przeglądanie wartości parametrów dla określonego dnia i wizualizację danych w całym okresie ciąży.

Możesz także zapisywać i śledzić swoją masę ciała.



PROFIL

The screenshot displays the 'MY PROFILE' screen with the following sections:

- MY CURRENT STATUS**: Three options: 'I'm tracking my cycle', 'I'm trying to conceive', and 'I'm pregnant' (selected).
- MY PREGNANCY**: Due date (May 20, 2017) and Baby nickname (Poppy).
- ACCOUNT DETAILS**: First name (Amanda), Last name (Jones), and Password (change).
- Buttons: Log out, Delete account.

Annotations:

- Możesz skasować ciążę, przełączając się na „Staram się zajść w ciążę” lub „Śledzenie mojego cyklu”.
- Po przetęczeniu się z powrotem na tryb „Staram się zajść w ciążę” możesz skasować ciążę na ekranie profilu.
- [Zobacz profil Staram się zajść w ciążę - s. 11]
- Edytuj / zmień termin porodu i imię dziecka

