



Ava Fertility App Bedienungsanleitung

Version 1.6

© August 2021 AVA AG, Alle Rechte vorbehalten. Ava und das Ava Logo sind Warenzeichen der Ava AG. Bluetooth ist ein Warenzeichen der Bluetooth SIG Inc. iPhone und iOS sind Warenzeichen der Apple Inc., eingetragen in den USA und anderen Ländern. Android ist ein Warenzeichen der Google Inc. Alle sonstigen nicht namentlich genannten Warenzeichen sind geschütztes Eigentum der jeweiligen Eigentümer.

EC REP

Representative in the EU

Emergo Europe
Prinsessegracht 20
2514 AP The Hague, NL

Representative in the USA

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



INHALTSVERZEICHNIS

Anwendungsbereiche 3

Anwendungszweck 3

Benutzen der App

Koppeln 4

Schwangerschaftsplanung / Zyklusverfolgung 5

Navigation 6

Dashboard & Kalender 7

Gesundheitsdaten 8

Datenaufzeichnung 9

Zusätzliche Funktionen 10

Profil 11

Zyklusbericht 11

Wecker 12

Verlauf anschauen 13

Rechtliche Hinweise 14

Einstellungen 15

Schwangerschaft 16

Navigation 17

Dashboard & Wocheninfos 18

Gesundheitsdaten, Datenaufzeichnung & Profil 19

ANWENDUNGSBEREICHE

Ava Fertility dient der Messung und Anzeige von physiologischen Parametern (Körpertemperatur, Ruhepulsfrequenz, Herzfrequenzvariabilität und Atemfrequenz) als Hilfsmittel, um den Eisprung vorherzusagen und die Empfängnis zu erleichtern (nicht zur Verhütung geeignet).

ANWENDUNGSZWECK

Ava Fertility ist ein nicht-invasives Gerät, das dazu gedacht ist, die physiologischen Parameter zu messen und anzuzeigen, um Frauen bei der Vorhersage ihres Eisprungs zu unterstützen und ihnen dadurch die Empfängnis zu erleichtern. Zusätzlich werden physiologische Parameter erfasst, um die Qualität der Vorhersage des fruchtbaren Fensters zu verbessern und den Nutzerinnen von Ava Fertility allgemeine Informationen zu ihrem Gesundheitszustand und Wohlbefinden bereitzustellen.

KONTRAINDIKATIONEN

Verwenden Sie Ava Fertility nicht, wenn Sie ein elektronisch implantiertes Gerät (z. B. einen Herzschrittmacher) tragen.

Nicht zur Verhütung geeignet.

Nicht zur Nutzung bei Frauen mit PCOS oder mit Zyklen außerhalb der Spanne von 24 bis 35 Tagen geeignet.

Kompatibilität mit Mobilgeräten

Ava Fertility funktioniert mit den folgenden Betriebssystemen und Geräten:

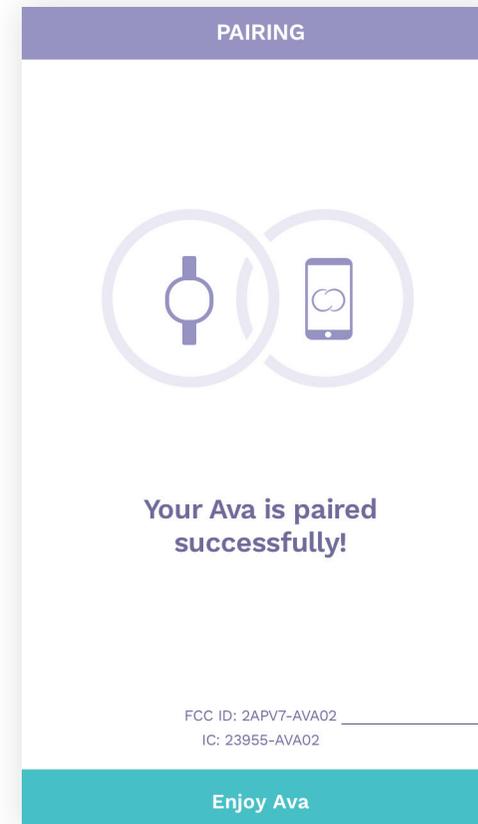
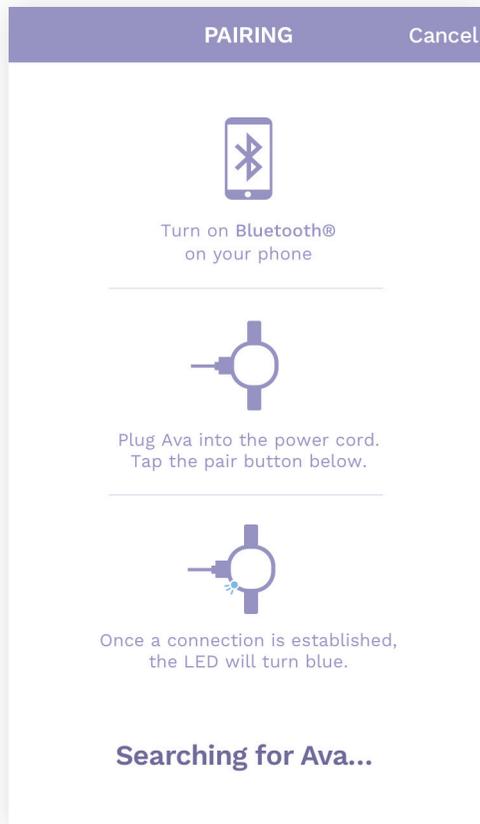
 iOS 10.0 oder neuere Versionen

 Android 5.0 oder neuere Versionen



KOPPELN

Nach dem Einrichten deines Kontos wirst du darum gebeten, dein Armband mit der App zu koppeln. Du solltest die Kopplung herstellen, bevor du dein Armband die erste Nacht trägst. Folge dazu bitte den Anweisungen auf dem Bildschirm.



Rechtliche Hinweise
[\[Siehe Rechtliche Hinweise auf S. 14\]](#)

AVA FÜR

Schwangerschaftsplanung & Zyklusverfolgung

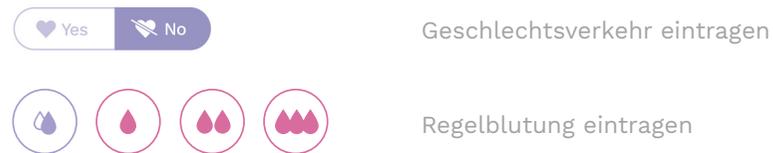


NAVIGATION

iOS-Geräte



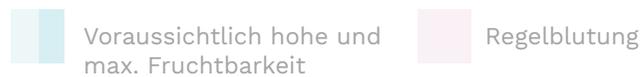
Datenaufzeichnung



Kalender



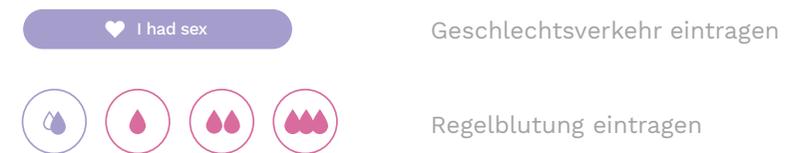
Health charts



Android-Geräte



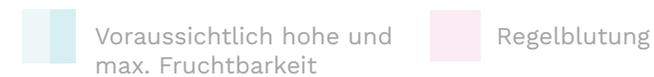
Logging



Calendar



Health charts



DASHBOARD

JUN 12
Cycle day 15

Mon 06:30

Low Fertility

Synced Jan 12, 2018 7:45 AM

Congrats on your first sync with Ava!

YOUR HEALTH DATA

RESTING PULSE = 50 bpm

SKIN TEMP = 97.03 °F

BREATHING RATE = 12.6 bpm

GET THE MOST OUT OF AVA

- How Ava Works - a guide to understanding your health data
- Join the Ava Community

In diesem Abschnitt siehst du unterschiedliche Karten:

JUN 13
Cycle day 15
High Fertility

JUN 12
Cycle day 1
Low Fertility

JUN 12
Cycle day 15
Ovulation Day

Messung des Tages

Nach unten wischen, um mehr anzuzeigen



KALENDER

Today **JAN 2017**

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEB 2017

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

Fri, Jan 20 (cycle day 20)

Peak fertility Ovulation

Aufgezeichnete Regelblutung

Geschlechtsverkehr eingetragen

Max. Fruchtbarkeit

Hohe Fruchtbarkeit

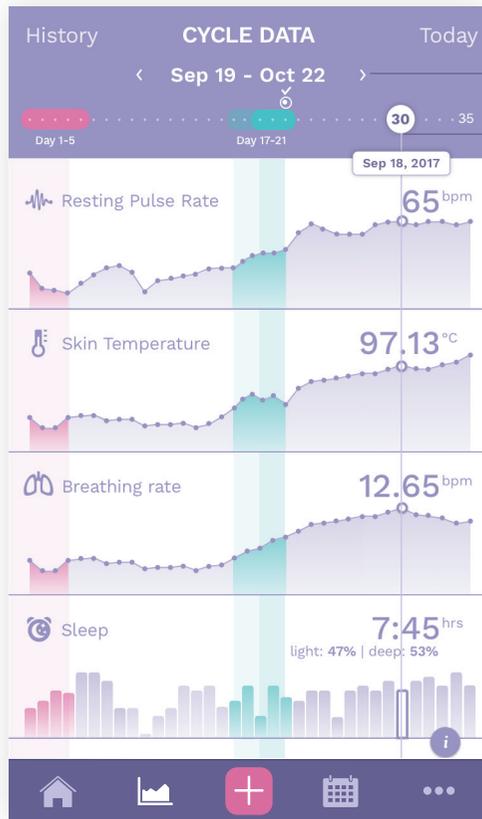
Voraussichtliche Regelblutung

Tippen, um aufgezeichnete Elemente anzuzeigen

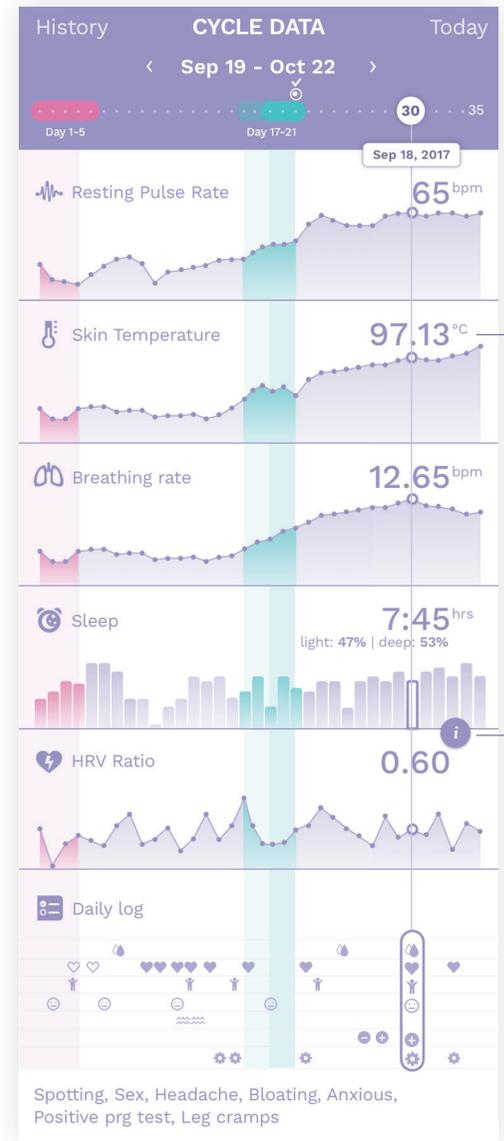
Tippen, zur Anzeige der Kalender-Legende

GESUNDHEITSDATEN

In der Gesundheitsdaten-Ansicht kannst du deine Parameter für einen bestimmten Tag sehen oder dir die Daten für deinen gesamten Zyklus anzeigen lassen. Du hast auch die Möglichkeit, die von dir aufgezeichneten Elemente in Korrelation mit deinen Gesundheitsdaten anzusehen.



- Navigiere durch deine Zyklen
- Nach links oder rechts ziehen, um weitere Datenwerte für andere Tage anzuzeigen
- Nach unten wischen, um weitere Daten anzuzeigen



- Datenwert für den ausgewählten Tag
- Tippen, um weitere Infos über die Parameter zu erhalten
- Aufgezeichnete Elemente ansehen

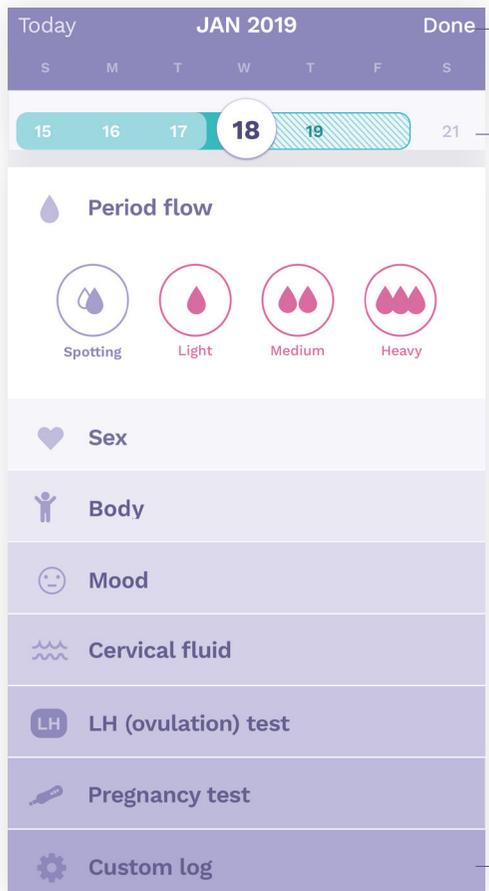
Complete view

DATENAUFZEICHNUNG

Trage verschiedene Datenelemente während deines Zyklus ein und sieh dir eine Übersicht der von dir eingetragenen Elemente in der Kalender- oder in der Gesundheitsdaten-Ansicht an.

Bitte vergiss nicht, deine Regelblutung immer einzutragen, denn nur so kann Ava möglichst präzise Prognosen erstellen.

iOS Devices



Eintrag bestätigen

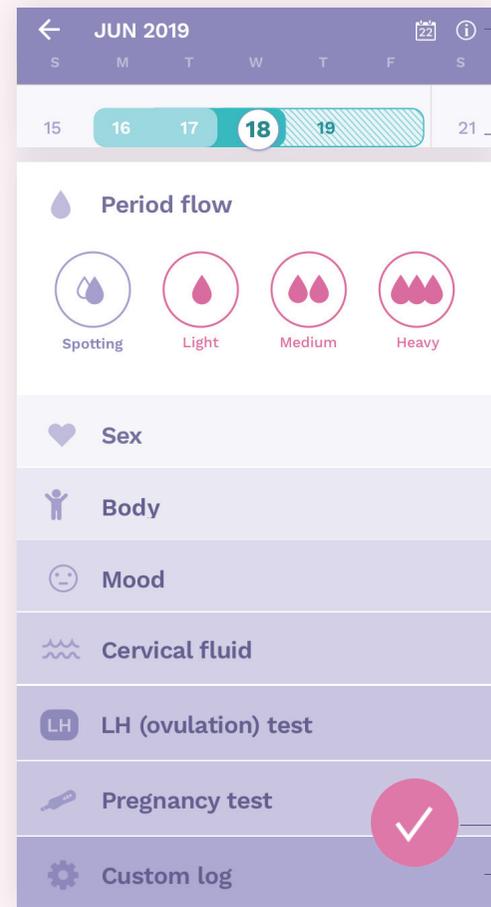
Nach links oder rechts wischen, um durch die Tage zu navigieren

Symbol antippen, um deine Regelblutung einzutragen. Durch nochmaliges Tippen wird sie wieder gelöscht.

Zusätzliche Aufzeichnungsoptionen

Tippen, um dein personalisiertes Aufzeichnungsprotokoll zu erstellen. Du kannst bis zu 10 Protokolle anlegen

Android Devices



Zu Heute wechseln

Nach links oder rechts wischen, um durch die Tage zu navigieren

Symbol antippen, um deine Regelblutung einzutragen. Durch nochmaliges Tippen wird sie wieder gelöscht.

Zusätzliche Aufzeichnungsoptionen

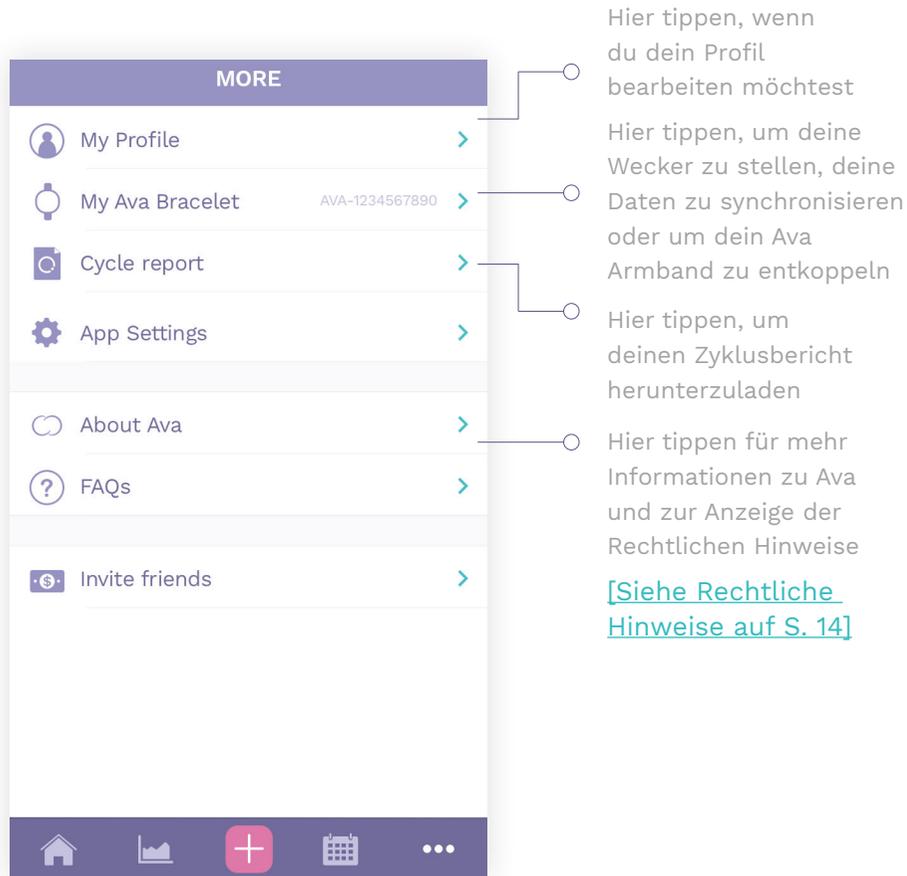
Eintrag bestätigen

Tippen, um dein personalisiertes Aufzeichnungsprotokoll zu erstellen. Du kannst bis zu 10 Protokolle anlegen

ZUSÄTZLICHE FUNKTIONEN

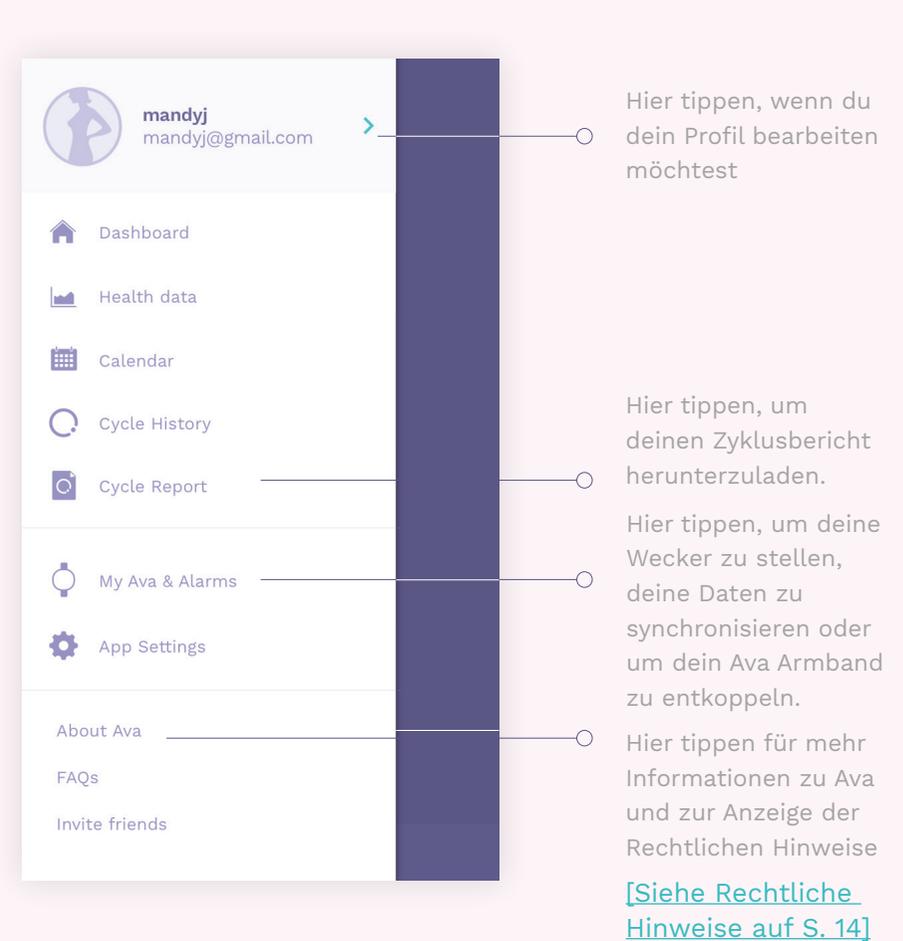
iOS-Gerät

 Durch Tippen auf das Menüsymbol werden weitere Menüpunkte angezeigt.

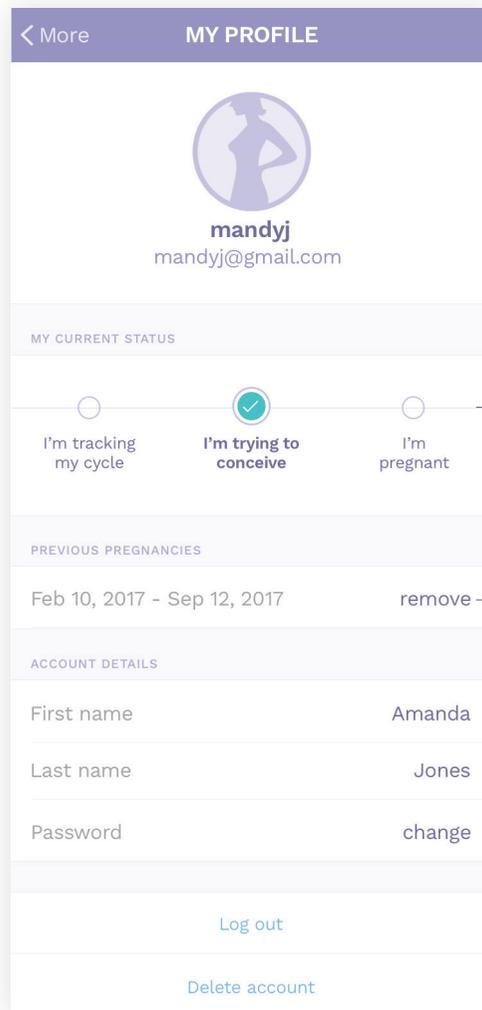


Android-Gerät

 Durch Tippen auf das Menüsymbol werden weitere Menüpunkte angezeigt



PROFIL



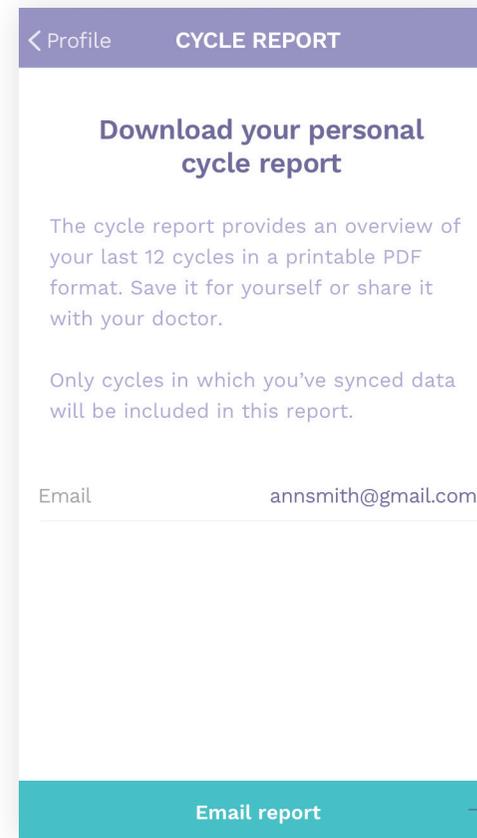
○ Status ändern

○ Hier tippen, um eine Schwangerschaft aus deinen Daten zu löschen

○ Zum Abmelden oder zum Löschen deines Kontos

ZYKLUSBERICHT

Sobald du einen Zyklus mit Ava Fertility abgeschlossen hast, wird unter [Zusätzliche Funktionen](#) ein Link zu deinem Zyklusbericht angezeigt. Durch Tippen auf diesen Link kannst du einen persönlichen Zyklusbericht (PDF) an dich selbst oder an deinen Arzt schicken.



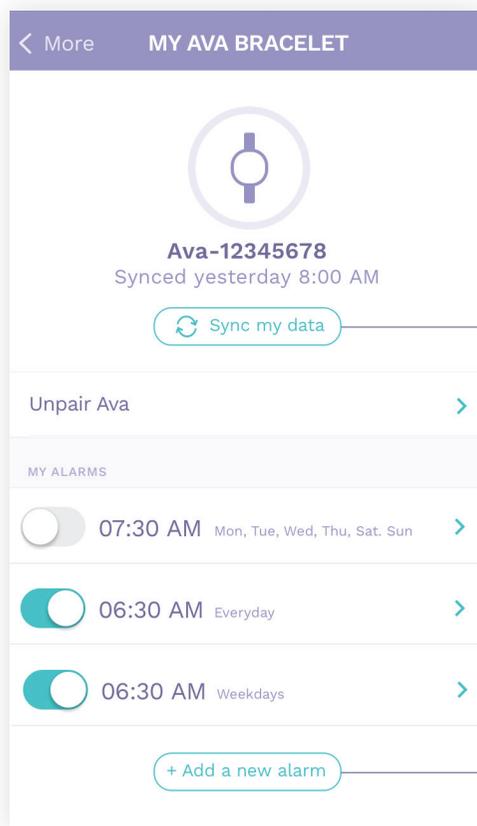
○ Hier tippen, um den Bericht an deine E-Mail-Adresse zu schicken

WECKER

Das Ava-Armband wird dich behutsam mit einer Vibration wecken.

Um das Vibrieren des Weckers zu stoppen, brauchst du das Armband nur kurz zweimal anzutippen.

Du kannst bis zu 10 Weckzeiten einstellen.



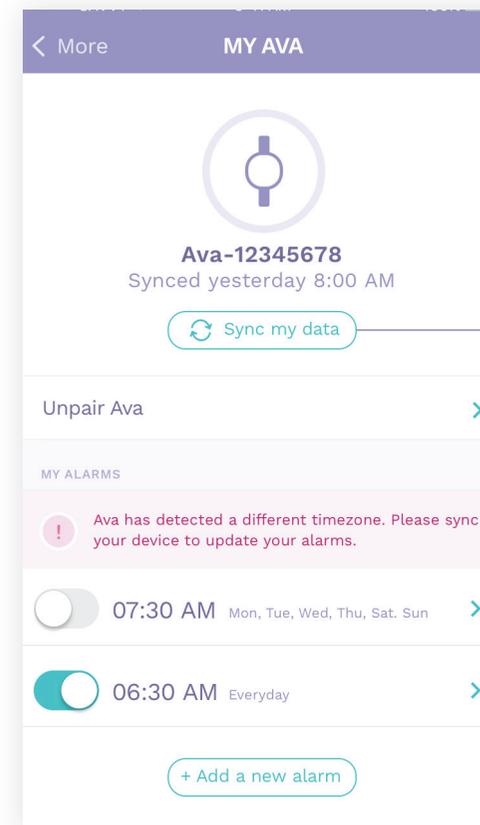
Hier tippen, um deine Daten und Weckzeiten zu synchronisieren

Hier kannst du eine Weckzeit löschen oder den Wecker ausschalten

Hier tippen, um einen neuen Wecker hinzuzufügen

WECKER - NEUE ZEITZONE

Sobald Ava eine neue Zeitzone erkennt, wird es dich mittels einer Benachrichtigung darauf hinweisen.



Hier tippen, um dein Gerät zu synchronisieren und deine Weckzeiten zu aktualisieren

Falls du eine neue Zeitzone eingibst, musst du das Synchronisieren erzwingen, um deine Weckzeiten an die neue Zeitzone anzupassen.

Vor dem Synchronisieren wird eine Fehlermeldung angezeigt.

VERLAUFSANSICHT

🍏 iOS Device

History Tippe in der [Gesundheitsdaten-Ansicht](#) in der oberen linken Ecke auf „Verlauf“, um den vollständigen Verlauf deiner Zyklen und der entsprechenden Gesundheitsdaten anzuzeigen. Um diese Ansicht ansehen zu können, musst du mindestens einen Zyklus abgeschlossen haben.



Zum Navigieren durch deine Zyklusdaten und Parameter (Ruhepuls, Hauttemperatur ...)

Tippe auf deinen aktuellen Zyklus, um zur entsprechenden Gesundheitsdaten-Ansicht zu gelangen

Beispiel einer Schwangerschaft

Hier tippen, um deine Durchschnittswerte anzuzeigen

🤖 Android Device

Cycle History Tippe im Haupt-Navigationsmenü auf „Zyklusverlauf“, um den gesamten Zyklusverlauf anzuzeigen. [\[Siehe Zusätzliche Funktionen auf S. 10\]](#)



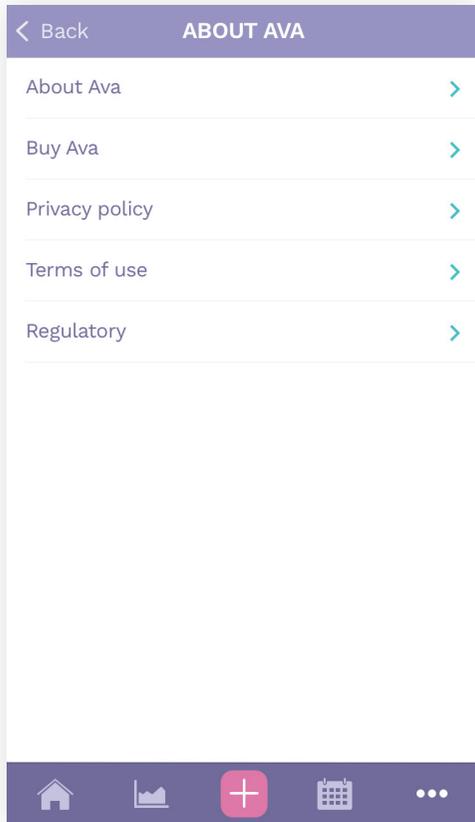
Zum Navigieren durch deine Zyklusdaten und Parameter (Ruhepuls, Hauttemperatur ...)

Tippe auf deinen aktuellen Zyklus, um zur entsprechenden Gesundheitsdaten-Ansicht zu gelangen

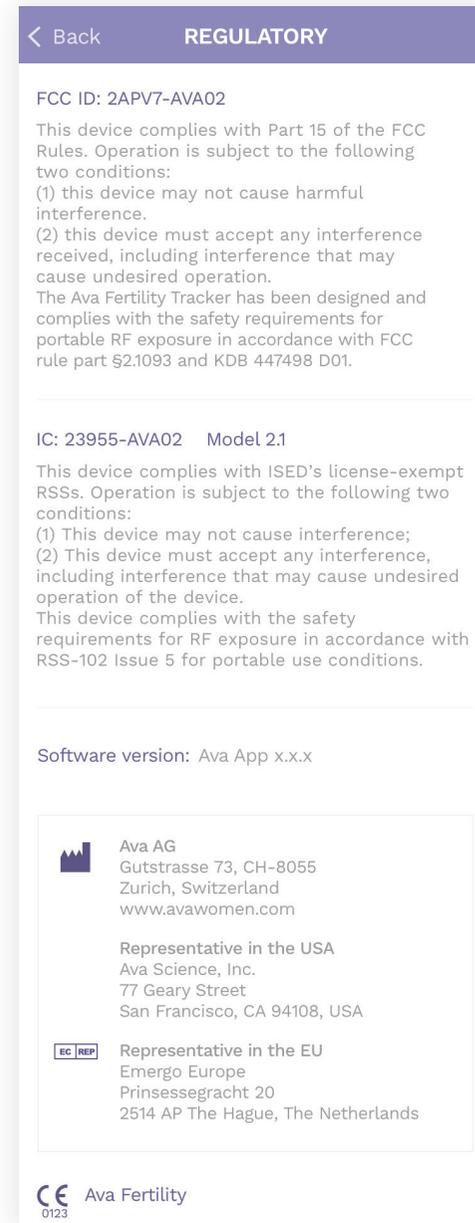
Beispiel einer Schwangerschaft

Hier tippen, um deine Durchschnittswerte anzuzeigen

RECHTLICHE HINWEISE

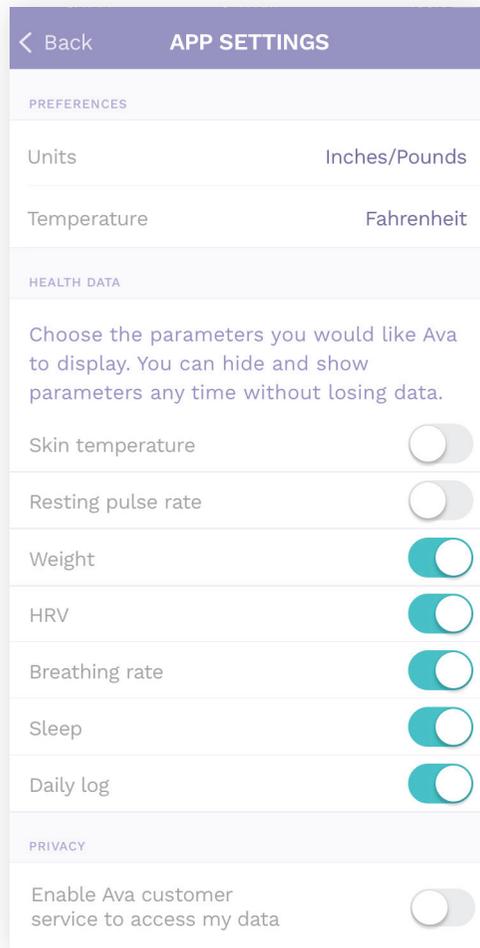


Hier tippen, um die Rechtlichen Hinweise anzusehen.



EINSTELLUNGEN

Hier kannst du auswählen, welche Parameter du in der Gesundheitsdaten- und Dashboard-Anzeige sehen möchtest.



A high-angle, top-down photograph of a pregnant woman with dark curly hair, wearing a grey long-sleeved cardigan and matching pants, sleeping peacefully in a bed. She is lying on her side, resting her head on a white pillow. Her right hand is resting on her pregnant belly, and a small, round, white sensor with a light blue band (the Ava Fertility sensor) is attached to her left wrist. The bed is covered with a light blue and white striped duvet and several pillows. In the background, a wooden bedside table holds a white alarm clock and a stack of grey fabric items. The lighting is soft and warm, creating a calm and intimate atmosphere.

AVA FERTILITY FÜR

Schwangerschaft

NAVIGATION

iOS-Geräte



Dashboard

Gesundheits-Daten

Datenaufzeichnung

Wochen-Infos

Zusätzliche Funktionen

Android-Geräte



Dashboard

Gesundheits-Daten

Wochen-Infos

 Datenaufzeichnung

 Zusätzliche Funktionen

DASHBOARD



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 lbs
WEIGHT

↓6:25 hrs
SLEEP

WEEK 18
At a Glance

Tippen zum Synchronisieren

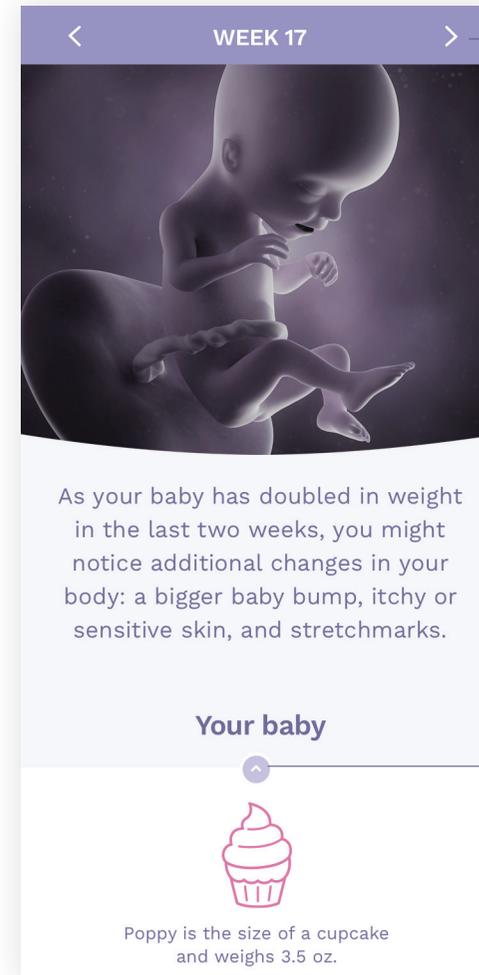
Wochen bis zum erwarteten Geburtstermin.
Den erwarteten Geburtstermin kannst du in deinem Profil ändern.

[\[Siehe Profil auf S. 19\]](#)

Datenaufzeichnung des Tages

Tippen, um Wocheninfos anzuzeigen

WOCHENINFOS



WEEK 17

Durch die Wochen navigieren

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.

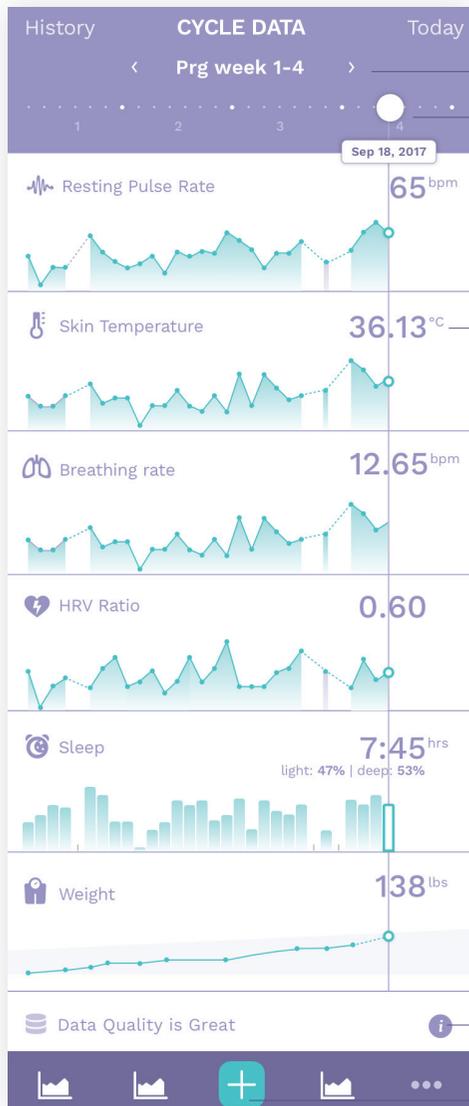
Tippen zum Erweitern

Nach unten wischen, um mehr anzuzeigen



GESUNDHEITSDATEN UND DATENAUFZEICHNUNG

In der Gesundheitsdaten-Ansicht kannst du deine Parameter für einen bestimmten Tag ebenso ansehen wie deine Daten im Verlauf deiner gesamten Schwangerschaft. Du kannst auch dein Gewicht aufzeichnen und nachverfolgen.



○ Durch die Wochen navigieren

○ Nach links oder rechts ziehen, um weitere Datenwerte für andere Tage anzuzeigen

○ Datenwert für den ausgewählten Tag

○ Tippen für mehr Infos

○ Gewicht aufzeichnen und nachverfolgen

PROFILE

Du kannst eine Schwangerschaft aus deinen Daten löschen, indem du „Ich will schwanger werden“ oder „Ich verfolge meinen Zyklus“ markierst.

Nachdem du wieder den Status „Ich will schwanger werden“ markiert hast, kannst du die Schwangerschaft in der Profilansicht löschen.

[\[Siehe Schwangerschaftsplanungs-Profil auf S 11\]](#)

○ Den erwarteten Geburtstermin und den Spitznamen des Babys bearbeiten/anpassen

