

AVA ARISTO

Ava Fertility

Podpořte naplnění své touhy
po dítěti s Ava Fertility

Obsah

Vítejte	3
Ženský cyklus	4
Jak funguje Ava Fertility	8
Parametry, které zaznamenává Ava Fertility	12
Aplikace Ava Fertility	14
Další funkce Ava Fertility	18
Medicínská doporučení	21
Jak zakoupit Ava Fertility	22

Vítejte,

ptáte se, jak můžete přirozeně zvýšit své šance na početí? Potom je pro vás Ava Fertility skvělá volba!

S pomocí moderního monitoringu cyklu můžete mít svůj cyklus pod dohledem a můžete ještě lépe porozumět měsíčním změnám ve vašem těle.

Jak už možná víte, klesá se stoupajícím věkem plodnost žen. Vrcholu dosahuje plodnost mezi 20. a 24. rokem věku ženy, přičemž každý rok trochu klesá. Například žena, které je 35 let, má už jen poloviční plodnost než žena, které je 25 let.¹ To je dobré mít na paměti, neboť vývoj společnosti časově posunul i plánování rodiny. To můžeme vidět na průměrném věku prvorodiček, což je dnes 30,1 roku.² To vše je samozřejmě zcela v pořádku, jen musíme vzít v úvahu, že otěhotnět může být s postupujícím věkem těžší a těžší. **Hlavně proto je správné načasování vším!**

Zde najdete všechny nejdůležitější informace o sledování cyklu a plodných dnech.

¹The American Society for Reproductive Medicine, Birmingham, Alabama. Optimizing natural fertility: a committee opinion. 2013. S.1.

²<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Geburten/Tabellen/geburten-eltern-biologischesalter.html>

**Věděli jste, že můžete otěhotnět
maximálně v šesti dnech
z celého cyklu?**

Ženský cyklus je velmi komplexní souhra různých hormonů a začíná prvním dnem menstruace. Každý hormon má přitom svůj úkol či úkoly a stará se o to, že je vaše tělo v každém cyklu připravené na možné těhotenství. Přibližně každé 4 týdny se opakuje hormonální cyklus, který se označuje jako pravidelný, pokud trvá od 24 do 35 dní. Asi 400x za svůj život máte tedy šanci otěhotnět.

Cyklus je řízen v mozku – přesněji řečeno v hypotalamu. K tomu je tvořen hormon gonadotropin uvolňující hormon (GnRH), který stimuluje vylučování folikostimulačního hormonu FSH a luteinizačního hormonu v hypofýze. FSH stimuluje ve vaječnících zrání nového folikulu, ze kterého se v průběhu cyklu vyvine oplození schopné vajíčko. Tenhle proces spouští vzestup/nárůst hodnot estrogenu, který se stará o výstavbu děložní sliznice. Hodnota LH strmě stoupá uprostřed cyklu. Ve chvíli, kdy dozraje folikul, je díky velkému množství LH spuštěna ovulace. Při ovulaci praskne obal největšího folikulu a vajíčko je přijato jedním z vejcovodů. První fáze cyklu se proto také nazývá folikulární.



Spermie mohou v ženském těle
přežít až pět dní.

Po ovulaci cestuje vajíčko vejcovodem ve směru k děloze, u čehož je na asi 24 hodiny schopné oplodnění. I tady pracuje luteinizační hormon a přeměňuje folikulární obal na takzvané žluté tělísko, které tvoří hormon progesteron. Druhá fáze cyklu se také nazývá luteální fází. Pod vlivem progesteronu se proměňuje děložní sliznice z první poloviny cyklu tak, aby se v ní mohlo uhnízdit vajíčko. Díky vzestupu hladiny progesteronu dochází k termogenetickému efektu, který vede k vzestupu tělesné teploty. Pokud vajíčko nebylo oplodněno, odumře. Zánik žlutého tělíska vede k deficitu progesteronu, který spouští odloučení a odplavení děložní sliznice. V rámci počínající menstruace je tato sliznice odstraněna a začíná nový cyklus.

Abychom celkově porozuměli plodnému období ženy, nesmíme nechat bez povšimnutí spermie. Po pohlavním styku mohou v ženském těle spermie přežít až pět dní – to umožňuje širší plodné časové okno než jen ovulaci. Délka přežití spermií je samozřejmě závislá na různých individuálních faktorech biologické kvality spermií a kvalitě sliznice ve vagíně a děložním hrdle, nedá se tedy paušalizovat. Ale teoreticky máte při přesném načasování pohlavního styku až 6 dní na úspěšné oplodnění vašeho vajíčka. Nejlepší je proto každodenní pohlavní styk v době plodného období.³

³ Thijssen A, Meier A, Panis K, Ombelet W. Fertility Awareness-Based Methods and subfertility: a systematic review. Facts Views Vis Obgyn 2014; 6: 113-23

Jak funguje Ava Fertility?

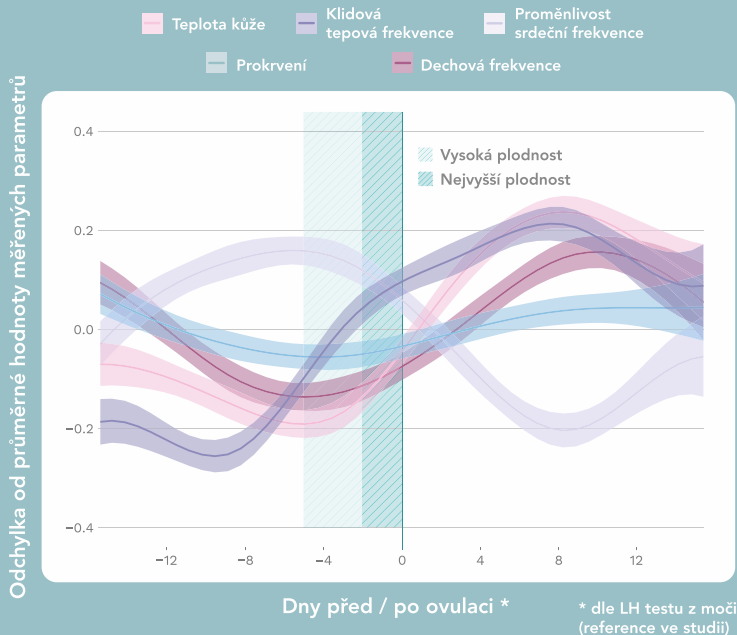
Ava Fertility vám pomůže
rozpoznat až 5 ze 6
plodných dní.

Jak funguje Ava Fertility?

Ava Fertility je inovativní senzorický náramek, který je nošen na zápěstí výhradně v průběhu noci. Sensory integrované v náramku zaznamenávají 25x za sekundu data o vícero fyziologických parametrech, která se proměňují v závislosti na fázi cyklu. Vedle stoupání teploty v druhé polovině cyklu jsou ještě další měřitelné parametry jako je klidová tepová frekvence, proměnlivost srdeční frekvence, prokrvení a dechová frekvence u kterých byla také prokázána závislost na cyklu. **Poté, co spíte alespoň 4 hodiny**, získá Ava Fertility nutné množství dat, abyste tak po probuzení mohla data rovnou synchronizovat s aplikací Ava Fertility.

Získaná data se analyzují v kontextu 5 parametrů vašich tělesných funkcí. Prostřednictvím učícího se algoritmu, který vede k personalizovaným a individuálním datům, je v pravý čas ukázáno vaše plodné okno. Jak už jste zjistila v minulém odstavci, máte během cyklu plodné okno dlouhé maximálně 6 dní. Když toto plodné okno znáte, můžete potom podle něj plánovat svůj milostný život.

Bazální teplota? Přirozené plánování rodičovství? Co má s tímto Ava Fertility společného?



Přirozené plánování rodičovství je metoda, kdy žena sleduje svůj cyklus a umí identifikovat čas ovulace. Takzvaná symptotermální metoda vyžaduje ranní měření bazální teploty ještě před vstáváním, také sledování dalších symptomů jako je stav děložního čípku nebo textura cervikálního hlenu. Pokud jste se doteď nezajímali o přirozené plánování rodičovství nebo o teplotní metodu, je pro vás mnoho těchto pojmů určitě nových a možná vyvolávají otázky. **To je výhoda Ava Fertility: Nemusíte se učit o nových komplexních metodách a myslet na měření teploty hned po ránu.**

Ava Fertility vám tedy ušetří ranní nutnou rutinu a dá se integrovat do už tak stresujících všedních dní: během dne dát nabít, večer nandat na zápästí a ráno synchronizovat. Na rozdíl od doposud možných metod plánování přirozeného rodičovství zaznamenává Ava Fertility parametry, jejichž relevance pro sledování cyklu byla doložena klinickými studiemi. Výsledky měření si také můžete denně prohlédnout v aplikaci Ava Fertility. Čím více synchronizujete dní, tím jednoznačnější bude křivka cyklu a s tím také predikce vašich plodných dní.

Prosím, mějte ale na paměti, že Ava Fertility není zamýšlena jako antikoncepční metoda.



Teplota kůže

Teplota kůže klesá po menstruaci o přibližně 0,2 °C.

Po ovulaci stoupá o přibližně 0,4 °C a na této hodnotě zůstává až do další menstruace.



Klidová tepová frekvence

Klidová tepová frekvence klesá během folikulární fáze o přibližně 1,5 úderu za minutu, než během plodného okna opět stoupne a v luteální fázi dosáhne nejvyšší frekvence.



Variabilita srdeční frekvence

Stoupá za normálních okolností ve folikulární fázi a klesá v luteální fázi.



Dechová frekvence

Dechová frekvence je na začátku plodného okna nižší a vyšší v luteální fázi



Kvalita spánku

Dalším parametrem, který Ava Fertility zachycuje, který ale není přímo zanesen do předpovědi plodného okna, je kvalita a kvantita spánku. Na jedné straně je odpovídající kvalita spánku o délce nejméně 4 hodin nutná pro validní analýzu dat, na druhé straně je dostatek spánku také důležitý pro vaše zdraví. Tento parametr pomáhá dávat pozor na zdravý spánkový rytmus. Podle kvality spánku můžete rozpoznat, v jakém poměru jsou vaše REM a NREM fáze.

K tomu Ava Fertility zaznamenává prokrvení, která se vám v aplikaci nezobrazí, ale v pozadí aplikace slouží jako další kontrola validity algoritmu.



Available on the
App Store

GET IT ON
Google Play

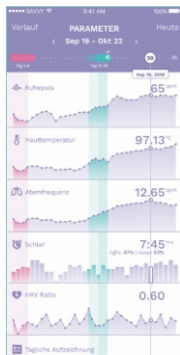
k dispozici na Google Play
a App Store

Aplikace Ava Fertility

Domovská stránka

Prostřednictvím aplikace Ava Fertility každé ráno synchronizujete data, aby mohla být s pomocí algoritmů vyhodnocena. Denně se na domovské stránce zobrazí zaznamenané parametry s informací o změně proti předešlému dni. Navíc vám aplikace dodá další informace ke změně vašich parametrů. Domovská stránka je doplněna blogovými příspěvky k zajímavým tématům, týkajících se zdraví a snaze otěhotnět.

Křivka průběhu cyklu

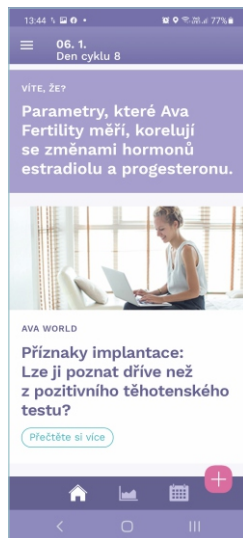


Čím více nocí nosíte Ava Fertility, tím více dat může Ava Fertility zaznamenat a vyhodnotit. Tato kvalita a kvantita dat se odráží na kvalitě předpovědi vašeho plodného okna, vaší ovulace a vaší menstruace. Vedle domovské stránky vizualizuje aplikace Ava Fertility změny parametrů na křivce cyklu. Zde můžete denně sledovat, jak se průběh vašeho cyklu odráží ve vašich parametrech. S Avou se učíte tento přirozený cyklus poznávat a uvědomovat si změny, které byste předtím možná nevnímala.

Například je možné to, že na pár hodin zaznamenáváte lehké až znatelné pnutí v podbřišku, a to v období kolem ovulace. Během chvíle zjistíte, jak vzrušující může pozorování vašeho cyklu být.

Kalendář s předpovědí

Vše včetně různých prognóz můžete sledovat v přehledném kalendáři. Na jedné straně vidíte aktuální měsíc se zapsanou menstruací, plodnými dny a dnem ovulace. Ava Fertility vám tak dodá předpověď, kdy začne vaše menstruace, kdy začnou vaše plodné dny, a který den pravděpodobně budete ovulovat. Tyto prognózy budou denně srovnávány se zaznamenanými daty a těmto datům permanentně uzpůsobeny.



Manuální zadávání

V aplikaci si také můžete vést deníček o symptomech, které jsou závislé na cyklu, o vaší náladě, vašem cervikálním hlenu nebo o různých tělesných potížích. Také můžete zaznamenávat proběhlé pohlavní styky, stejně tak jako výsledky testů LH z moči a těhotenských testů. Tyto testy můžete provádět, pokud chcete. **Jediný údaj, který musíte zaznamenávat, aby byla uvedena informace o plodném okně validní, je první den vaší menstruace. Zaznamenání dalších dnů vaší periody je plus, není to ale nutnost.** Informaci o prvním dnu menstruace potřebuje algoritmus k tomu, aby správně analyzoval další data o zaznamenávaných parametrech.

Další funkce Ava Fertility



Další funkce Ava Fertility

Ještě jednou shrnuto, s Ava Fertility můžete určit 5 ze 6 svých plodných dnů. Jednoduchým ovulačním testem se dá určit pouze čas ovulace. Jak už jste ale zjistila, každá hodina po ovulaci se počítá. Je tedy dobré vědět, kdy ovulace proběhne, ale cílený pohlavní styk v čase, který ještě po testu zbývá, není pro některé páry v jejich každodenním životě možný.

Sledování těhotenství

Ava Fertility nemusíte ale používat pouze k plánování početí. I když jste úspěšně otěhotněla, můžete nadále používat aplikaci k pozorování vývoje vašeho těhotenství. Těhotenství je nádherná a vzrušující doba, ve které vaše tělo vytváří zázrak a u toho se neustále proměňuje. Ava Fertility vás těmito razantními změnami provede a týden po týdnu vysvětlí, kde v průběhu těhotenství se zrovna nacházíte, a co můžete očekávat v následujících dnech. I během těhotenství je vaše zdraví na prvním místě, přičemž váš fyziologický stres a kvalita spánku zůstávají důležitými indikátory, kterým se vyplatí věnovat pozornost. K tomu můžete každý den zaznamenávat svou hmotnost a sledovat vývoj vašeho těhotenství v personalizovaném diagramu.

Zpráva o vašem cyklu

Další užitečný nástroj, který vám Ava Fertility poskytuje, je zpráva o vašem cyklu. Ta je kdykoliv k dispozici ke stažení a obsahuje přehled informací o doposud zaznamenaných cyklech. Klíčové údaje, jako je průměrná délka cyklu, typická délka vaší menstruace či den ovulace, mohou vaší gynekoložce /vašemu gynekologovi i vám poskytnout důležité informace.

Nechte se jemně probudit!

Další funkce je integrovaná funkce buzení v náramku Ava Fertility, kterou můžete používat dle potřeby. Ava Fertility vás ve zvolený čas probudí jemnými, ale jasně citelnými vibracemi na zápěstí. Pokud je vaše postel moc pohodlná a vám se nepodaří vstát rovnou, můžete buzení posunout a nechat se pomoci vibrací vzbudit o nějakou chvíli později. I když je kvantita spánku důležitá, zaspávané povinnosti způsobují zbytečný stres.

Medicínská doporučení

Promluvte si se svou gynekoložkou / svým gynekologem o Ava Fertility

Pokud jste zdravá a nezaznamenáváte u sebe žádné gynekologické abnormality, které by ztěžovaly vaše početí a váš cyklus trvá mezi 24 a 35 dny, může být Ava Fertility dobrou možností, jak lépe poznat svůj cyklus a identifikovat vaše plodné dny.

Mějte, prosím, na paměti, že Ava Fertility nebyla testována u žen se syndromem polycystických ovárií a u žen s hypotalamickou amenoreou. Dále pak není Ava Fertility testována, aby identifikovala anovulační cyklus. Pokud tedy víte, že máte konsistentně anovulační cykly, není pro vás Ava Fertility vhodná. Nepoužívejte Ava Fertility pokud máte kardiostimulátor. Je možné, že informace k cyklu nebudou správné, pokud máte nasazenu hormonální léčbu, popřípadě pokud berete léky, které mění srdeční frekvenci nebo tělesnou teplotu, nebo pokud máte horečku. Nepoužívejte Ava Fertility jako přirozenou antikoncepční metodu. Pokud po šesti cyklech (ve věku nižším než 35 let) nebo po 12 cyklech (ve věku nad 35 let) neotěhotníte i přes pravidelnost a dostatečné množství pohlavních styků, nemůže Ava Fertility sice nahradit lékařské řešení neplodnosti, může ale i přesto být nápomocná jako doplněk medicínského řešení. Promluvte si s vaší gynekoložkou/vaším gynekologem o Ava Fertility. Také si samozřejmě promluvte s vaším partnerem a rozhodněte se, zda Ava Fertility může podpořit vaše plánování rodiny.

Jak zakoupit Ava Fertility



teplotní senzor
senzor pohybu
fotopletysmograf



+ CE-certifikovaný
zdravotnický prostředek



Náramek Ava Fertility můžete zakoupit pouze online, na avawomen.com. Požádejte svého lékaře o slevovou kartu.

Potřebujete další informace?

Podívejte se do sekce „Často kladené otázky“
na stránkách www.avawomen.com.



Ava AG
Gutstrasse 73
8055 Zürich
www.avawomen.com