

Ava Fertility

Spełnij swoje pragnienie
o posiadaniu dziecka
z Ava Fertility

Serdecznie witamy

Jeśli zastanawiałaś się kiedyś, czy istnieje sposób, aby w naturalny sposób zwiększyć prawdopodobieństwo zajścia w ciążę — Ava to idealne rozwiązanie dla Ciebie!

Przy użyciu nowoczesnych metod monitorowania parametrów fizjologicznych Twojego ciała, możesz śledzić swój cykl menstruacyjny i jeszcze lepiej zrozumieć zmiany, które co miesiąc zachodzą w Twoim ciele.

Jak już być może wiesz, płodność u kobiet zmniejsza się wraz z wiekiem. Jest ona największa pomiędzy 20 a 24 rokiem życia, a następnie stopniowo się zmniejsza. Przykładowo 35-letnia kobieta w porównaniu z 25-letnią kobietą ma o 50% mniejszą szansę na poczęcie¹. Należy pamiętać o tym w kontekście zmian społecznych, które skutkują opóźnieniem planów związanych z zakładaniem rodziny. W związku z powyższym średnia wieku kobiet w momencie urodzenia pierwszego dziecka wynosi obecnie 30,1 lat². Nie ma w tym nic złego, ale kobiety powinny pamiętać, że wraz z wiekiem może być coraz trudniej zajść w ciążę. **Tym ważniejsze jest wyczuć czasu!**

Na kolejnych stronach znajdziesz najważniejsze informacje na temat śledzenia cyklu menstruacyjnego i „bezcennych” dni płodnych.

1 The 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>

CYKL MENSTRUACYJNY

Czy wiesz, że możesz
zajść w ciążę maksymalnie
przez 6 dni cyklu?



Cykl menstruacyjny to złożony proces, który polega na współpracy różnych hormonów i zaczyna się w pierwszym dniu miesiączki. Każdy hormon spełnia osobną funkcję i podczas każdego cyklu menstruacyjnego przygotowuje ciało kobiety do potencjalnej ciąży. Mniej więcej co cztery tygodnie cykl hormonalny powtarza się. Cykl trwający od 24 do 35 dni uznaje się za prawidłowy. Dzięki temu masz w swoim życiu 400 okazji, aby zajść w ciążę.

Cyklem steruje obszar mózgu zwany podwzgórzem. To właśnie tam wytwarzana jest gonadoliberyna (GnRH), która stymuluje wydzielanie hormonu folikulotropowego (FSH) i luteinizującego (LH). FSH pobudza w jajnikach proces dojrzewania nowych pęcherzyków, z których w przebiegu cyklu powstaje gotowa do zapłodnienia komórka jajowa. Powoduje to zwiększenie stężenia estrogenu w organizmie, który jest odpowiedzialny za narastanie śluzówki macicy. Stężenie LH wzrasta bardzo szybko w połowie cyklu. Kiedy pęcherzyk jest już dojrzały, LH w wysokim stężeniu wywołuje owulację. Podczas owulacji pęka błona największego pęcherzyka, a komórka jajowa jest uwalniania do jajowodu. W związku z tym pierwsza połowa cyklu nazywana jest fazą pęcherzykową.

CYKL MENSTRUACYJNY

Plemniki mogą przeżyć w pochwie
maksymalnie 5 dni

Po jajeczkowaniu (owulacji) komórka jajowa przemieszcza się przez jajowód w kierunku macicy, gdzie pozostaje zdolna do zapłodnienia przez ok. 24 godziny. Również w tym etapie bierze udział LH, przekształcając błonę pęcherzyka w tzw. ciało żółte, które wytwarza progesteron. Druga część cyklu to faza lutealna. Pod wpływem progesteronu pogrubiona w pierwszej połowie cyklu błona śluzowa macicy ulega przekształceniu, tak aby możliwe było zagnieżdżenie zapłodnionej komórki jajowej. Wzrost poziomu progesteronu skutkuje efektem termogennym, co sprawia, że wzrasta temperatura ciała. Jeśli nie dojdzie do zapłodnienia, komórka jajowa obumiera. Zanikanie ciała żółtego prowadzi do niedoboru progesteronu, co z kolei prowadzi do złuszczenia się śluzówki macicy. Podczas miesiączkowania złuszczone błona śluzowa jest wydalana i rozpoczyna się nowy cykl.

Aby w pełni zrozumieć okno płodne kobiety, musimy również wziąć pod uwagę plemniki mężczyzny. Po odbyciu stosunku płciowego plemniki mogą przetrwać w ciele kobiety do 5 dni. Dzięki temu okno płodne powiększa się i nie jest ograniczone momentem jajeczkowania. Na przeżywalność plemników wpływają oczywiście czynniki indywidualne, tzn. jakość plemników oraz budowa śluzówki w pochwie i szyjce macicy, dlatego nie da się jej uogólnić. Jednakże w teorii, pod warunkiem odbycia stosunku płciowego w odpowiednim momencie, przez 6 dni istnieje szansa na efektywne zapłodnienie komórki jajowej. Z tego względu najlepiej jest odbywać stosunek płciowy każdego dnia w okresie tzw. okna płodnego³.

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 DZIAŁA AVA FERTILITY?

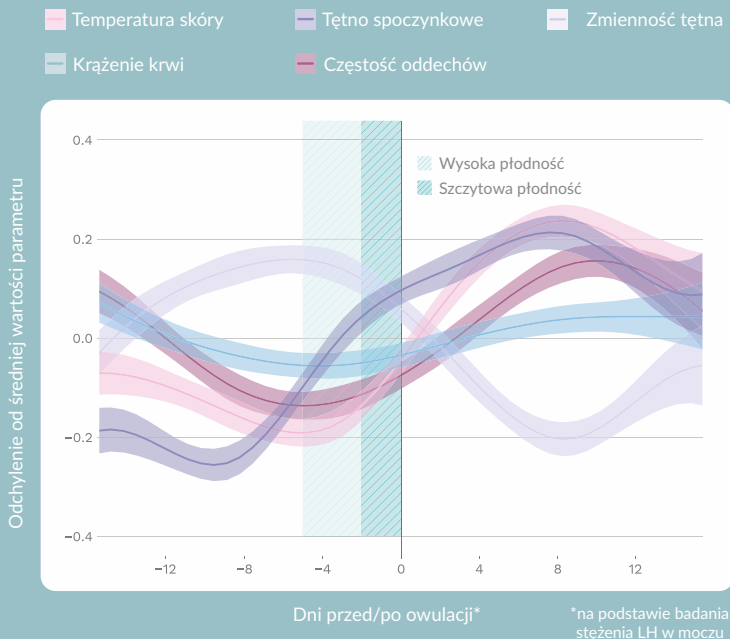
Ava Monitor Płodności umożliwia
rozpoznanie 5 z 6 dni płodnych

Jak działa Ava Fertility?

Ava Fertility to innowacyjna bransoletka z czujnikiem Ava, którą nosi się na nadgarstku wyłącznie w nocy. Wbudowane w bransoletkę czujniki rejestrują dane dotyczące różnych, zmieniających się w zależności od dnia cyklu parametrów fizjologicznych, 25 razy na sekundę. Oprócz wzrostu temperatury w drugiej połowie cyklu istnieją jeszcze inne mierzalne parametry zależne od cyklu. 4 godziny snu wystarczają, aby bransoletka Ava zgromadziła wystarczającą liczbę danych, tak aby zaraz po obudzeniu się możliwa była synchronizacja z aplikacją Ava.

Dane są analizowane pod kątem 5 parametrów ciała. Przez zastosowanie samouczącego algorytmu, który umożliwia opracowanie zindywidualizowanych danych, w czasie rzeczywistym wizualizowane jest okno płodne. Tak jak napisaliśmy już w poprzednim rozdziale, w każdym cyklu jest maksymalnie 6 dni płodnych. Wiedza na temat tego okna umożliwia zaplanowanie w te dni czasu na odbycie stosunku płciowego. Dzięki temu wiecie również, że w pozostałe dni możecie robić, co wam się żywnie podoba. Koniec końców seks powinien stanowić piękne przeżycie i nie obciążać waszego związku.

Temperatura wyjściowa? NPR? Co wspólnego ma z tym Ava?



Naturalnie planowanie rodziny (NPR) to metoda, która polega na śledzeniu swojego cyklu i rozpoznaniu momentu jajeczkowania. Tak zwana metoda symptomtermalna wymaga mierzenia temperatury wyjściowej codziennie rano przed wstaniem oraz sprawdzania jednego z innych objawów przez dotykanie lub sprawdzanie grubości śluzówki szyjki macicy. Jeśli do tej pory nie miałaś do czynienia z tymi metodami, pewnie nasuwają ci się pewne pytania dotyczące poznanych pojęć. **Zalety Ava Fertility: Nie musisz uczyć się nowych i skomplikowanych metod ani nie musisz pamiętać o mierzeniu temperatury przed wstaniem z łóżka.** Pamiętaj jednak, że Ava nie jest metodą antykoncepcji.

Dzięki Ava Fertility unikniesz porannych obowiązków, a używanie bransoletki można wpleść nawet w najbardziej stresujące życie codzienne: w ciągu dnia ładujesz bransoletkę, wieczorem ją zakładasz, a rano synchronizujesz z aplikacją. W przeciwieństwie do powszechnych metod NPR, Ava rejestruje również inne parametry, których istotność dla obserwacji cyklu wykazano w badaniach klinicznych. Codziennie masz wgląd do wyników w aplikacji Ava. Im więcej dni zsynchronizujesz, tym bardziej jednoznaczna będzie krzywa cyklu oraz wskaźnik dni płodnych.



Temperatura skóry

Po miesiączce temperatura skóry spada o ok. $0,2^{\circ}\text{C}$.

Po owulacji temperatura wzrasta o ok. $0,4^{\circ}\text{C}$ i pozostaje na tym poziomie aż do następnej miesiączki.



Tętno spoczynkowe

W trakcie fazy pęcherzykowej tętno spoczynkowe spada o ok. 1,5 uderzeń, po czym rośnie w okresie okna płodnego, aż osiągnie najwyższą wartość w fazie lutealnej.



Zmienność tętna

W fazie pęcherzykowej zmienność tętna zwykle wzrasta, a obniża się w fazie lutealnej.



Częstość oddechów

Na początku okna płodności częstość oddechów jest niska, ale podnosi się w fazie lutealnej.



Jakość snu

Jakość i ilość snu to kolejne parametry rejestrowane przez bransoletkę Ava, które nie wpływają jednak na prognozę okna płodności. Z jednej strony do prawidłowej analizy danych konieczne są co najmniej 4 godziny snu, a z drugiej strony wystarczająca ilość snu jest ważna dla zdrowia.

Dlatego ten parametr pomaga w przestrzeganiu odpowiedniego rytmu dobowego. Jakość snu umożliwia określenie, jaki jest stosunek faz płytkich snu do faz głębokich.

Ava Fertility rejestruje również krążenie krwi, które wprowadzie nie wyświetla się w aplikacji, ale działa w tle i służy do kontrolowania prawidłowości algorytmu.

APLIKACJA AVA



Dostępna w Google Play
i App Store

Aplikacja Ava

Ekran główny

Przy użyciu aplikacji Ava rozpoczynasz codziennie rano synchronizację danych, tak aby algorytm mógł je przeanalizować. Codzienne na ekranie głównym wyświetlają się zarejestrowane parametry wraz z porównaniem względem poprzedniego dnia. Aplikacja udostępnia również dalsze informacje na temat zmian w parametrach. Oprócz tego, jako uzupełnienie, na ekranie głównym pojawiają wpisy z blogów dotyczące ciekawych tematów z zakresu zdrowia i poczęcia.

Dane są analizowane pod kątem 5 parametrów fizjologicznych ciała. Przez zastosowanie samouczącego się algorytmu, który umożliwia opracowanie zindywidualizowanych danych, w czasie rzeczywistym wizualizowane jest okno płodne. Tak jak napisaliśmy w poprzednim rozdziale, w każdym cyklu jest maksymalnie 6 dni płodnych. Wiedza na temat tego okna umożliwia zaplanowanie w te dni czasu na stosunek płciowy.

Krzywa przebiegu cyklu



Im częściej zakładasz na noc bransoletkę Ava, tym więcej danych może zarejestrować i przeanalizować Ava. Jakość i ilość danych mają oczywiście wpływ na dokładność szacunkowego okna płodności, owulacji i menstruacji. Na ekranie głównym, Ava przedstawia wizualizację zmiany parametrów fizjologicznych w postaci krzywej cyklu. Dzięki temu parametry umożliwiają codzienne śledzenie przebiegu cyklu. Używając Ava poznasz nie tylko swój naturalny cykl menstruacyjny, ale staniesz się bardziej wyczulona na zmiany, których być może nie byłaś wcześniej świadoma.

Przykładowo może się zdarzyć, że przez kilka godzin będziesz odczuwać lekkie lub wyraźne rwanie w podbrzuszu w okresie jajczkowania (tzw. ból owulacyjny). Z czasem zauważysz, jak fascynujące może być śledzenie własnego cyklu menstruacyjnego.

Widok kalendarza z prognozami

W przejrzystym widoku kalendarza możesz podejrzeć każdy miesiąc wraz z różnymi prognozami. Po jednej stronie wyświetla się bieżący miesiąc z informacją o miesięczce, dniami płodnymi i dniem owulacji. Dodatkowo Ava umożliwia wgląd w prognozy na najbliższe miesiące – kiedy zacznie się menstruacja, kiedy będą dni płodne oraz kiedy prawdopodobnie wystąpi owulacja. Te prognozy biorą pod uwagę rejestrowane codziennie parametry i są odpowiednio dopasowywane.



Ręczne wprowadzanie danych

W aplikacji Ava można również prowadzić dziennik na temat związanych z cyklem objawów, takich jak nastrój, grubość śluzówki szyjki macicy oraz dolegliwości w różnych częściach ciała. Po odbyciu stosunku płciowego można również wprowadzić wyniki badania stężenia LH i testu ciążowego. Te dane można uzupełnić w dowolnym momencie. Jedyną informacją, którą trzeba co miesiąc wprowadzać ręcznie jest dzień wystąpienia krwawienia miesięczkowego, gdyż wpływa on na prawidłową informację o oknie płodności. Informacje dotyczące kolejnych dni menstruacji są nieobowiązkowe. Algorytm potrzebuje tych danych do analizy zarejestrowanych parametrów.

DODATKOWE FUNKCJE AVA



Dodatkowe funkcje Ava

Podsumowując, Ava Fertility umożliwia identyfikację całego okna płodnego. Zwykły test owulacyjny podaje jedynie informację o momencie jajczkowania.

Jak już wiesz - po owulacji liczy się dosłownie każda godzina. Wiedza o momencie owulacji jest pomocna, ale stosunek płciowy w tak krótkim czasie pozostałym do zamknięcia się okna płodnego jest w życiu codziennym trudny do zaplanowania dla większości par.

Z drugiej strony dojrzałe plemniki muszą przebywać w pochwie i szyjce macicy przez określony czas przed zapłodnieniem komórki jajowej.

Monitorowanie ciąży

Ava Fertility można używać nie tylko do planowania poczęcia. Kiedy uda Ci się już zająć w ciążę, możesz ją śledzić przy użyciu Ava. Ciąża to wspaniały i ekscytujący okres w życiu, w czasie którego Twoje ciało czyni cuda i ciągle się zmienia. Ava poprowadzi Cię przez te dynamiczne zmiany i będzie tłumaczyć, tydzień w tydzień, na jakim etapie się znajdujesz i czego możesz wkrótce oczekiwać. Również podczas ciąży najważniejsze jest Twoje zdrowie, dlatego warto nadal śledzić poziom stresu emocjonalnego i parametry snu. Dodatkowo można codziennie zapisywać masę ciała i śledzić jej zmianę na zindywidualizowanym wykresie.

Raport z cyklu

Kolejne przydatne narzędzie stanowi raport z cyklu menstruacyjnego. Można go w każdej chwili pobrać i uzyskać wgląd we wszystkie dotychczas zapisane cykle. Wyliczenia dotyczące średniej długości cyklu, typowej długości miesiączki oraz dnia owulacji mogą przydać się Twojemu ginekologowi oraz dostarczyć Ci ważnych wniosków na temat przebiegu własnego cyklu menstruacyjnego.

Raport z cyklu

Kolejną funkcją jest wbudowany w bransoletkę Ava budzik, który można nastawić w razie potrzeby. Ava obudzi Cię o ustawionej godzinie za pomocą delikatnej, ale wyraźnej wibracji na nadgarstku. Jeśli Twoje łóżko jest zbyt przytulne i jednak nie uda Ci się od razu wstać, dostępna jest funkcja drzemki, która obudzi Cię ponownie wibracjami po określonym czasie. Choć ilość snu jest ważna, przesypianie ważnych terminów powoduje niepotrzebny stres.

Zalecenia medyczne

Porozmawiaj o systemie Ava Fertility ze swoim ginekologiem

Jeśli jesteś zdrowa i nie cierpisz na żadne choroby ginekologiczne, które utrudniałyby zapłodnienie, a Twój okres jest regularny i trwa od 24 do 35 dni, Ava Fertility jest dla Ciebie dobrym rozwiązaniem, które da Ci możliwość poznania własnego cyklu menstruacyjnego i identyfikacji dni płodnych.

Uwaga — systemu Ava nie przebadano u pacjentek z PCOS (zespół jajników policystycznych) ani brakiem miesiączki pochodzenia podwzgórzowego. Nie przetestowano go również pod kątem rozpoznawania cykli bezowulacyjnych. Z tego względu, jeśli wiesz, że regularnie miewasz cykle bezowulacyjne, Ava Fertility nie jest właściwym rozwiązaniem dla Ciebie. Nie stosuj Ava jako naturalnej metody antykoncepcji lub jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca. Wskaźnik cyklu może nie działać prawidłowo, jeśli przyjmujesz leki hormonalne lub inne produkty lecznicze, które zmieniają temperaturę ciała lub tętno albo kiedy masz gorączkę. Jeśli pomimo regularnych i dostatecznych stosunków płciowych nie zaszłaś w ciążę po 6 (wiek <35 lat) lub 12 cyklach (wiek >35 lat), Ava nie zastąpi odpowiedniego leczenia, ale może pomóc. Porozmawiaj ze swoim ginekologiem oraz swoim partnerem o Ava i wspólnie zdecydujcie, czy Ava Fertility może pomóc Wam w planowaniu rodziny.

AVA FERTILITY

- ✓ Dostęp do dedykowanej aplikacji
- ✓ Bransoletka Ava o trwałości do 24 miesięcy



Zakup Ava Fertility jest możliwy wyłącznie przez stronę internetową www.avawomen.com

Powiedz o Ava Fertility swojej przyjaciółce

Masz przyjaciółkę, której Ava również mogłaby pomóc?
Oderwij tę kartkę i przekaz jej.

- Ava może Ci pomóc śledzić własny cykl w naturalny sposób i zidentyfikować okno płodne.
- Ava jest w stanie przewidzieć 5 z 6 dni płodnych na cykl z dokładnością do 90%, a to wszystko w intuicyjny i wygodny sposób.
- Ava rejestruje kilka parametrów fizjologicznych (temperatura skóry, częstość oddechów, tętno spoczynkowe, zmienność tętna, krążenie krwi), które analizuje samouczący się algorytm i dostarcza trafne informacje o przebiegu cyklu i oknie płodnym.
- Zapomnij o porannym mierzeniu temperatury i czasochłonnnych testach owulacyjnych: Ava rejestruje wszystkie niezbędne do analizy dane dotyczące przebiegu Twojego cyklu menstruacyjnego, w nocy, kiedy śpisz (co najmniej 4 godziny). Wystarczy naładować bransoletkę Ava w ciągu dnia, założyć ją wieczorem i rano zsynchronizować.

Więcej informacji na stronie internetowej
www.avawomen.com

AVA FERTILITY

- ✓ Dostęp do dedykowanej aplikacji
- ✓ Bransoletka Ava o trwałości do 24 miesięcy



Zakup Ava Fertility jest możliwy wyłącznie przez stronę internetową www.avawomen.com

Masz więcej pytań?

Sprawdź Często zadawane pytania
na stronie internetowej www.avawomen.com



Więcej informacji:
www.avawomen.com

Aristo Pharma Sp. z o.o.
ul. Baletowa 30,
02-867 Warszawa