

INSTRUÇÕES DE COLETA - DUTCH Cycle Mapping

ANTES DE COMEÇAR



O **DUTCH CYCLE MAPPING** ajuda a avaliar hormônios ao longo de um ciclo menstrual completo. O seu kit de coleta contém 25 coletores de Urina Seca juntamente com o formulário de requisição.

Verifique seu Ciclo Menstrual atual no verso deste documento e preencha as informações, seguindo as instruções da melhor forma possível.

Ciclo Menstrual: O **Dia 1** do seu ciclo deve ser considerado o **1º dia** com fluxo menstrual (desconsiderar Escape Menstrual - *Spotting*). A coleta começará no **7º dia** do seu ciclo. As últimas 4 amostras **#22 a #25** serão coletadas no **4º dia** após a data de início do próximo ciclo.

Sem Ciclo Menstrual: (Ovários funcionais sem sangramento menstrual regular) Iniciar a coleta em qualquer dia.

Vamos Começar

Você usará apenas um agendamento conforme seu Ciclo Menstrual e ignorará os outros. Para lhe ajudar no acompanhamento das 25 amostras, preencha a data da coleta conforme sua programação no verso deste documento e em cada dispositivo coletor de urina.

Colete suas amostras imediatamente ao acordar nos dias listados.

Qual cronograma devo utilizar?

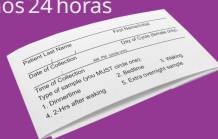
Resposta Simples: **Quanto tempo dura o seu ciclo?**

Ciclo Normal	Menos de 34 dias
Ciclo Longo	34 dias ou mais
Sem Ciclo	Ciclo sem sangramento - histerectomia parcial, ablação

NOTA: Recomenda-se interromper qualquer terapia com Estrogênio ou Progesterona para realizar este Teste

Como Coletar?

1. Complete todas as informações em cada Coletor de Urina. Preencha o dia do ciclo e a data de coleta com caneta.
2. Imergir (Molhar) o filtro de papel, utilizando um coletor universal de Urina por 5 segundos ou urine diretamente no filtro de papel.
3. Seque a amostra deixando-a aberta por pelo menos 24 horas
4. Depois de seco, feche cada coletor de urina e armazene-o na caixa do kit até terminar de coletar todas as amostras.
5. Continue coletando de acordo com sua programação. Quando concluir TODAS as amostras, coloque-as no saco plástico, sele e envie imediatamente ao laboratório.



Últimas 4 Amostras*

Programação das Coletas

Instruções Especiais para as Amostras **#22 a #25**. Essas amostras **devem ser coletadas juntas em um dia**, no **4º dia** do próximo ciclo **ou no dia 33** se você estiver usando o Cronograma Sem ciclo Menstrual.

AMOSTRA #22



Ao Acordar (#22) Dentro de 10 minutos

Não fique acordado na cama antes de coletar a Amostra #22.

Não tomar mais que um copo de líquido entre as amostras **#22 e #23**.

AMOSTRA #23



2 horas Após Acordar (#23)

(Dica: Marque 2 horas a partir do horário de coleta da Amostra #22).

Sem Ingestão de Alimentos ou Líquidos **2 horas antes das amostras #24 e #25**

AMOSTRA #24



Sem CAFÉ
ou ingestão de líquidos em excesso
(mais de 1 litro) no dia do teste

Antes do Jantar (#24)

Última refeição do dia

AMOSTRA #25



Antes de Dormir (#25)

Horário Aproximado

Ciclo Normal

(Menos de 34 dias)

CRONOGRAMA DE COLETA

Você não precisa coletar nos dias 1 ao 6 do seu ciclo. Seus 25 coletores de Urina estão localizados em ordem numérica na coluna "AMOSTRA"

AMOSTRA #1

Dia 7 do seu Ciclo

Preencha a data no gráfico ao lado para lhe ajudar a acompanhar cada amostra que você coletar.

Se o fluxo menstrual começar (desconsiderar Escape Menstrual - Spotting) antes da amostra #21, colete mais uma amostra (de acordo com a programação) e em seguida pule para as **Últimas 4 amostras ***.

Se você completar a amostra #21 e não iniciou seu novo ciclo, favor nos encaminhar e-mail e aguardar instruções de como proceder.

* Veja instruções para as **Últimas 4 amostras** na Frente deste documento.

Se você perder uma Coleta

Simplemente coletar o dia seguinte e continuar o programa definido

Recortar a linha pontilhada com tesoura e enviar junto das amostras coletadas ao laboratório

AMOSTRA	CICLO	DATA
#1	Dia 7	
#2	Dia 9	
#3	Dia 10	
#4	Dia 11	
#5	Dia 12	
#6	Dia 13	
#7	Dia 14	
#8	Dia 15	
#9	Dia 16	
#10	Dia 17	
#11	Dia 18	
#12	Dia 19	
#13	Dia 20	
#14	Dia 21	
#15	Dia 22	
#16	Dia 24	
#17	Dia 26	
#18	Dia 28	
#19	Dia 30	
#20	Dia 33	
#21	Dia 36	
Data de Início do Novo Ciclo: (1º dia do Fluxo Menstrua)		

Últimas 4 Amostras

AMOSTRA	HORA	DATA
#22		
#23		
#24		
#25		

Ciclo Longo

(34 dias ou mais)

CRONOGRAMA DE COLETA

Seus 25 coletores de Urina estão localizados em ordem numérica na coluna "AMOSTRA"

AMOSTRA #1

Dia 7 do seu Ciclo

Preencha a data no gráfico ao lado para lhe ajudar a acompanhar cada amostra que você coletar.

Se o fluxo menstrual começar (desconsiderar Escape Menstrual - Spotting) antes da amostra #21, colete mais uma amostra (de acordo com a programação) e em seguida pule para as **Últimas 4 amostras ***.

Se você completar a amostra #21 e não iniciou seu novo ciclo, favor nos encaminhar e-mail e aguardar instruções de como proceder.

* Veja instruções para as **Últimas 4 amostras** na Frente deste documento.

Se você perder uma Coleta

Simplemente coletar o dia seguinte e continuar o programa definido

Recortar a linha pontilhada com tesoura e enviar junto das amostras coletadas ao laboratório

AMOSTRA	CICLO	DATA
#1	Dia 7	
#2	Dia 11	
#3	Dia 15	
#4	Dia 17	
#5	Dia 19	
#6	Dia 20	
#7	Dia 21	
#8	Dia 22	
#9	Dia 23	
#10	Dia 24	
#11	Dia 25	
#12	Dia 27	
#13	Dia 29	
#14	Dia 31	
#15	Dia 34	
#16	Dia 37	
#17	Dia 40	
#18	Dia 43	
#19	Dia 47	
#20	Day 51	
#21	Day 55	
Data de Início do Novo Ciclo: (1º dia do Fluxo Menstrua)		

Últimas 4 Amostras

AMOSTRA	HORA	DATA
#22		
#23		
#24		
#25		

Sem Ciclo

(Se com ovários funcionais, mas sem fluxo menstrual)

CRONOGRAMA DE COLETA

Seus 25 coletores de Urina estão localizados em ordem numérica na coluna "AMOSTRA"

AMOSTRA #1

Comece em Qualquer dia

Coletar amostras #1 a #16 em qualquer outro dia

Preencha a data no gráfico ao lado para lhe ajudar a acompanhar cada amostra que você coletar.

Amostras #17 a #21 não serão necessárias. Depois de completar a amostra #16 no dia 31, pule o dia 32.

No dia 33, colete as **últimas 4 amostras***.

* Veja instruções para as **Últimas 4 amostras** na Frente deste documento.

Se você perder uma Coleta

Simplemente coletar o dia seguinte e continuar o programa definido

Recortar a linha pontilhada com tesoura e enviar junto das amostras coletadas ao laboratório

AMOSTRA	CICLO	DATA
#1	Dia 1	
#2	Dia 3	
#3	Dia 5	
#4	Dia 7	
#5	Dia 9	
#6	Dia 11	
#7	Dia 13	
#8	Dia 15	
#9	Dia 17	
#10	Dia 19	
#11	Dia 21	
#12	Dia 23	
#13	Dia 25	
#14	Dia 27	
#15	Dia 29	
#16	Dia 31	
#17	Estas amostras não são necessárias. Pule para as últimas quatro amostras no dia 33.	
#18		
#19		
#20		
#21		

Últimas 4 Amostras

AMOSTRA	HORA	DATA
#22		
#23		
#24		
#25		



Dúvidas, visite www.dutchtest.com.br, ou ligue-nos (11) 4116 5950