

Natural Cycles

Brugervejledning

Læs denne vejledning, inden du begynder at bruge Natural Cycles.

Anvendelsesområder

Natural Cycles er en selvstændig software, der er beregnet til kvinder fra 18 år til kontrol af deres fertilitet. Natural Cycles kan anvendes til at forebygge graviditet (prævention) eller til at planlægge en graviditet (befrugtning).

Kontraindikationer

Der er ingen kendte kontraindikationer ved brug af Natural Cycles.

Natural Cycles er måske ikke noget for dig, hvis:

- Du har sygdomme, hvor graviditet vil være forbundet med en betydelig risiko for moderen eller fosteret. Brug af Natural Cycles garanterer ikke 100 %, at du ikke bliver gravid. Hvis graviditet udgør en betydelig risiko, bør du tale med din læge, om hvilken præventionsmulighed der er bedst for dig.
- Du i øjeblikket anvender hormonel prævention eller er i hormonel behandling, der forhindrer ægløsning. Natural Cycles vil primært give røde dage, hvis du ikke har ægløsning. Du kan undersøge appen i demotilstand, indtil du afbryder brugen af din hormonelle prævention eller behandling.

Advarsler

- ⚠ Ingen præventionsmetode er 100 % sikker. Natural Cycles garanterer ikke, at du ikke bliver gravid. Natural Cycles oplyser dig blot om, hvorvidt og hvornår du kan blive gravid baseret på de informationer, som du indtaster i appen.
- ⚠ Selv hvor appen bruges helt korrekt, kan du stadig opleve en uønsket graviditet. Natural Cycles er 93 % effektiv ved normal brug, hvilket betyder, at 7 ud af 100 kvinder bliver gravide i løbet af 1 års brug. Når appen bruges helt korrekt, f.eks. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 98 % effektiv, hvilket betyder, at 2 kvinder ud af 100 bliver gravid i løbet af 1 års brug.
- ⚠ På røde dage skal du enten afholde dig fra at have samleje eller bruge beskyttelse, som f.eks. et kondom eller anden form for beskyttelse, for at forebygge graviditet. Hvis du ikke har brugt ikke-hormonel prævention før, skal du sørge for at have en metode ved hånden på de røde dage.

- ⚠ Vores data viser, at kvinder, der går over til Natural Cycles efter brug af hormonprævention, har en højere risiko for at blive gravide, fordi de generelt ikke er vant til at bruge andre former for prævention, som f.eks. kondom eller anden form for beskyttelse.
- ⚠ Hvis du afbryder et forløb med hormonal prævention, kan du i starten opleve seponeringsblødning (ophørsblødning), der er meget svagere end din normale menstruation. Du vil typisk få din normale menstruation et par uger senere. Seponeringsblødning skal ikke indtastes som "menstruation". Hvis du er usikker på, om du oplever seponeringsblødning eller egentlig menstruation, skal du kontakte din læge.
- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mod seksuelt overførte infektioner (SOI). Brug kondom til beskyttelse mod SOI.
- ⚠ Tjek din fertilitetsstatus hver dag. Vær opmærksom på, at fertilitetsprognoser for kommende dage kun er prognoser, og de kan ændre sig med tiden. Hvis du er usikker på din fertilitetsstatus, og du ikke kan få adgang til appen, skal du afholde dig fra at have samleje eller bruge beskyttelse i mellemtiden.
- ⚠ Hvis du udforsker appens demoudgave, er informationer og instruktioner kun vejledende, og der vises ingen ægte data. Brug ikke informationerne i demotilstand til præventive formål.
- ⚠ Hvis du har taget en fortrydelsespille, skal du indikere det i appen. Du kan derefter fortsætte med at måle din temperatur som normalt, og algoritmen vil tage de ekstra hormoner fra pillen i betragtning. Bemærk, at den blødning, som du kan opleve et par dage efter brug af nødprævention, ikke er det samme som din normale menstruation og skal ikke indtastes i appen. Hvis din menstruation er forsinket mere end én uge end normalt efter, at den normalt ville være startet, skal du tage en graviditetstest.

Forholdsregler

- Som prævention vil Natural Cycles måske ikke passe så godt til dig, hvis du har uregelmæssige menstruationscyklusser (dvs. cyklusser kortere end 21 dage eller længere end 35 dage) og/eller svingende temperaturer, idet det er sværere at prognosticere fertiliteten under disse omstændigheder. Natural Cycles' effektivitet som præventionsmiddel er ikke påvirket af uregelmæssige cyklusser, men du vil opleve et øget antal røde dage, hvilket kan mindske din tilfredshed med Natural Cycles. Dette kan være tilfældet:
 - **Hvis du stopper med at tage hormonal prævention.** Det kan tage adskillige cyklusser efter stop af hormonal prævention, før cyklussen igen bliver mere regelmæssig. Du kan forvente flere røde dage under disse cyklusser og derfor forvente oftere at skulle bruge beskyttelse eller afholde dig fra at have samleje.
 - **Hvis du ammer.** I de første 4-6 måneder efter fødslen har mange kvinder, der udelukkende ammer, ikke ægløsning. Natural Cycles registrerer din første ægløsning to uger inden din første menstruation, men indtil da ser du kun røde dage i appen.

- Selvom du ikke har ægløsning, er det stadig vigtigt at bruge prævention eller afholde dig fra samleje på røde dage.
- **Hvis du lider af en sygdom, der medfører uregelmæssige cyklusser, fx polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller en skjoldbruskkirtelrelateret sygdom.**
 - **Hvis du oplever symptomer på menopause (overgangsalder).**
 - Når du begynder at bruge Natural Cycles, kan det tage lidt tid at lære din unikke cyklus at kende, hvilket resulterer i et øget antal røde dage i løbet af de første 1-3 cyklusser. Det er for at sikre, at appen er effektiv fra den første dag du bruger den, og når Natural Cycles først har registreret din ægløsning, vil du sandsynligvis få flere grønne dage. Det er vigtigt at bemærke, at du kan stole på den fertilitetsstatus, som appen viser, fra første dags brug.
 - Sørg altid for at holde din app opdateret, så du har den nyeste version. Natural Cycles anbefaler, at du indstiller din smartphone til automatisk at opdatere appen.
 - For at sikre, at din temperaturmålinger er præcise, skal du altid bruge et basaltermometer til at tage din temperatur.
 - Følg altid nedenstående vejledninger til "Måling af din temperatur" for at øge nøjagtigheden af registreringer af ægløsningen.

Tjekliste

For at komme i gang med Natural Cycles har du brug for følgende:

1. En konto hos Natural Cycles

Du kan få adgang til Natural Cycles via din webbrowser ved at gå til www.naturalcycles.com. Du kan få adgang via appen ved at downloade appen til din Android, iPhone eller iPad fra Google Play eller App Store. Følg tilmeldingstrinnene for at oprette din personlige konto. Sørg for, at du har forbindelse til internettet på den enhed, som du benytter til at få adgang til Natural Cycles. Din Natural Cycles-konto er personlig og må ikke bruges af andre end dig selv.

2. Et basaltermometer

Du brug for et basaltermometer for at komme i gang. Det er mere følsomt end et almindeligt termometer, da det viser to decimaler. Temperaturudsvingene i løbet af menstruationscyklussen er ret små, og for at du kan få mest muligt ud af Natural Cycles og få flere grønne dage, får du brug for korrekte målinger. Det termometer, du anvender, skal være CE-mærket, hvis du bor i Europa, eller FDA-godkendt, hvis du bor i USA. Hvis du tilmelder dig med et årsabonnement på Natural Cycles, følger der et basaltermometer med i prisen.

3. Ægløsningstests (valgfri)

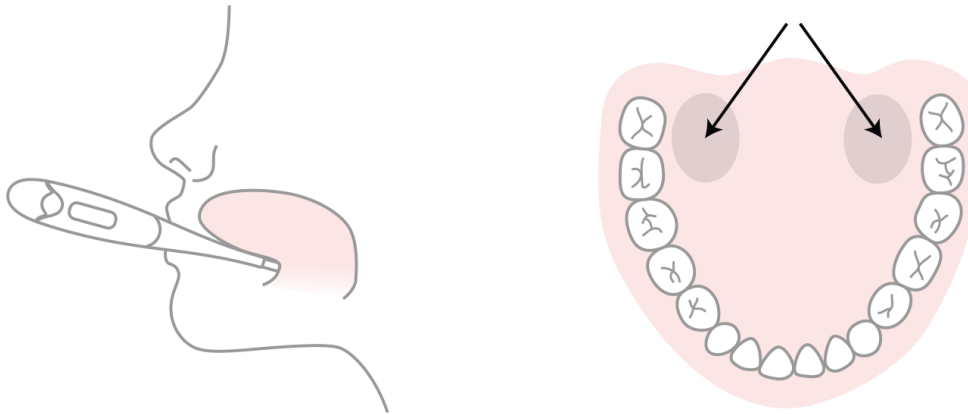
Ægløsningstests (LH) er urinprøvestrimler, som registrerer stigningen af luteiniserende hormoner, der forekommer 1-2 dage før ægløsning. Ægløsningstests (LH) er valgfrie, men de kan hjælpe med at registrere ægløsning. Disse er enkle urintests, som du kun er nødt til at tage nogle få dage i din cyklus. Resultaterne kan øge antallet af grønne dage, hvis du forebygger en graviditet. Brug af ægløsningstests påvirker ikke Natural Cycles effektivitet som et præventionsmiddel. Vi anbefaler især, at du tager dem, når du planlægger en graviditet, fordi de hjælper med at angive ægløsning. Køb ægløsningstests (LH) i vores webbutik shop.naturalcycles.com eller via selve appen.

Sådan måler du din temperatur

Sådan måler du

Følg brugervejledningen, som blev leveret sammen med dit primære termometer til måling af kropstemperatur. Hvis termometeret blev leveret af Natural Cycles, anbefaler vi, at du følger disse trin, når du måler din temperatur:

1. Placer termometeret i din mund, under din tunge, så langt tilbage som muligt ved siden af tungeroden, som vist på tegningerne nedenfor.



2. Tryk først på knappen, når termometeret er i din mund og på plads.
3. Prøv at holde dig i ro, mens du måler. Luk din mund for at holde al kold luft ude, og træk vejret gennem næsen.
4. Vent indtil det bipper (cirka 30 sekunder).
5. Når du har målingen, skal du indtaste temperaturen i appen.

Du kan bruge vejledningen "Termometertræning" (Measuring Training) og "Temperaturvejledning" i appen til at tjekke dine målefærdigheder. Termometeret gemmer din måling, så du kan tjekke den igen senere. Du kan gemme ved at trykke på knappen én gang, så den gemte måling vises i et par sekunder, før temperaturen nulstilles.

Hvornår skal du måle

Mål din temperatur en gang om dagen i så mange dage som muligt, således at algoritmen hurtigt kan lære din unikke cyklus at kende. Forsøg at måle mindst 5 dage om ugen. Et tip til at hjælpe dig med at huske er at lægge dit termometer oven på din telefon, inden du går i seng.

Mål om morgenen, når du vågner, inden du står op. Det er bedst at måle på cirka samme tidspunkt hver dag (inden for +/- 2 timer).

Hvornår du skal udelukke temperaturer

Visse forhold kan påvirke din basaltemperatur. Det kan føre til svingende temperaturer og gøre det sværere for algoritmen at spore din cyklus. For at hjælpe vores algoritme med at

lære din cyklus at kende og finde ægløsning nøjagtigt, skal du bruge funktionen "Udeluk temperatur" i appen, hvis du:

- o Har tømmermænd
- o Sov anderledes (>2 timer mere/mindre end normalt)
- o Føler dig dårlig

Husk, at alle mennesker er forskellige med forskellige rutiner, og for eksempel kan for lidt søvn påvirke dig mere eller mindre end andre mennesker. Udeluk kun din temperatur, hvis du føler, at noget var usædvanligt for dig, og det får dig til at føle dig anderledes tilpas denne morgen.

Medicin kan også påvirke din temperatur. Hvis du tager regelmæssig medicin, er det en god idé at tale med din læge for at se, om det har en indvirkning på din basaltemperatur.

Udskiftning af termometer

Skal du udskifte dit termometer, skal du gøre dette i starten af din menstruation. Et basaltermometer er yderst præcist, men der kan forekomme mindre forskelle i, hvordan de forskellige termometre måler. Et termometer kan f.eks. vise én temperatur, hvor et andet viser en forskel på 0,1°C. Fordi appen holder øje med selv de mindste temperaturændringer for at kunne konstatere, hvor du befinder dig i din cyklus, bør du kun bruge ét termometer ad gangen. Undlad at udskifte det i løbet af din cyklus. Vent i stedet, indtil en ny cyklus er startet, hvorefter du kan skifte termometer.

Natural Cycles-produkter

Natural Cycles tilbyder tre indstillinger, som vores bruger kan vælge imellem, afhængig af deres fertilitetsmål:

- NC° Birth Control – for at undgå graviditet
- NC° Plan Pregnancy - for at øge chancerne for at blive gravid
- NC° Follow Pregnancy - for holde øje med graviditetens udvikling

Disse tre indstillinger kan brugeren vælge imellem, når denne tilmelder sig og derefter i selve appen, hvis brugeren ønsker at skifte mellem indstillingerne.

Prævention: NC° Birth Control

Sådan fungerer den

Din daglige morgenrutine:

1. Mål din temperatur, når du vågner, som beskrevet i det foregående afsnit.
2. Tilføj din temperatur, og hvorvidt du har menstruation, i appen. Visningen Tilføj data åbnes automatisk, ellers kan du trykke på ikonet "+" i øverste højre hjørne. Du kan også tilføje yderligere data, som f.eks. resultatet fra en ægløsningstest. Når du har gemt dagens data, beregner appen automatisk din status for dagen.

3. Tjek din fertilitetsstatus for dagen – hver dag. Appen vil vise din fertilitetsstatus med det samme, efter dine første data er indtastet. Du får en grøn eller rød dag afhængigt af, om du har brug for at bruge beskyttelse.

**Grøn = Ikke fertil**

Grønne dage indikerer, at du ikke er fertil, og at du kan have samleje uden beskyttelse. Grønne dage markeres med en grøn cirkel beskrevet med ordene "Ikke fertil" indeni.

**Rød = Brug beskyttelse**

Røde dage indikerer, at du sandsynligvis er fertil, og at du risikerer at blive gravid. Brug beskyttelse (som f.eks. kondom eller anden form for beskyttelse), eller afhold dig fra at have samleje for at undgå en graviditet. Røde dage vises med en rød cirkel beskrevet med ordene "Brug beskyttelse" indeni.

Appen angiver din ægløsning, og hvornår du har fået eller forventes at få din menstruation. Appen viser også forudsigelser for kommende dage og måneder. Forudsigelserne kan ændre sig og bør ikke bruges som det endelige resultat. Du bør derfor tjekke din status for dagen - hver dag.

Opsummering af kliniske studier – hvor effektiv er Natural Cycles som prævention?

Natural Cycles er 93 % effektiv ved normal brug. Ved optimal brug, f.eks. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 98 % effektiv.

Der er blevet udført kliniske studier for at evaluere effektiviteten af Natural Cycles som prævention. Algoritmens aktuelle version (v.3) er blevet undersøgt på 15.570 kvinder (i gennemsnit 29 år gamle). Ved undersøgelsens afslutning blev de følgende almindelig brugte fejlprocenter bestemt:

1. Appen har en fejlhyppighed for metode på 0,6, hvilket er en måling for, hvor ofte appen ukorrekt viser en grøn dag, når kvinden faktisk er fertil og bliver gravid efter at have haft ubeskyttet samleje på denne grønne dag. Dette betyder, at 0,6 ud af 100 kvinder, der bruger appen i et år, vil blive gravide grundet denne type fejl.
2. Appen har en fejlhyppighed for perfekt brug på 1,0, hvilket betyder, at 1 ud af 100 kvinder, der bruger appen i et år og som bliver gravide, vil blive dette enten fordi:
 - a. De havde ubeskyttet samleje på en grøn dag, der ukorrekt blev tildelt som ikke-fertil (dvs. metodefejl), eller
 - b. De havde beskyttet samleje på en rød dag, men den valgte præventionsmetode fejlede.
3. Appen har en typisk fejlhyppighed for brug på 6,5, hvilket betyder, at alt i alt vil 6,5 kvinder ud af 100 blive gravide i løbet af et års brug grundet alle mulige årsager (f.eks. forkert tildelte grønne dage, ubeskyttet samleje på røde dage og fejl ved præventionsmetode benyttet på røde dage).

Opsummering af kliniske data fra 15.570 kvinder om Natural Cycles aktuelle algoritmeversions effektivitet:

Algoritme Version	Undersøges datointerval	Antal kvinder	Eksponerings tid (kvinder-år)	Antal graviditeter [værste tilfælde]	Normal brug, PI (95 % fortrolighedsinterval) [værste tilfælde]	Fejlhyppighed for metode (95 % fortrolighedsinterval)
v.3	Sept. 2017-apr. 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7,9]	0,6 (0,4-0,8)

Natural Cycles effektivitet for to undergrupper – kvinder, der brugte hormonel prævention inden for 60 dage inden brugen af appen, og kvinder, der ikke brugte hormonel prævention inden for 12 måneder inden brug af appen:

Undergruppe	Typisk brug PI (95 % fortrolighedsinterval)
Nylig hormonel prævention 3779 kvinder	8,6 (7,2-10,0)
Ingen hormonel prævention 8412 kvinder	5,0 (4,3-5,7)

Du kan finde en oversigt over forskellige præventionsmetoders effektivitet i tillægget til denne vejledning. Dette vil hjælpe dig med at forstå den forventede effektivitetsgrad for alle former for prævention.

Instruktioner, hvis du afbryder hormonel prævention

Type prævention	Hvornår kan du begynde med Natural Cycles?
P-pille (kombineret, medium eller mini)	Vi anbefaler, at du opbruger alle de tilbageværende piller i din pakke. Du kan begynde at bruge Natural Cycles, lige så snart du er færdig. Du vil til at begynde med have et højt antal røde dage, men dette vil blive bedre med tiden.
Hormonel IUD (intrauterint) udstyr	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at det er blevet fjernet.
P-stav	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at det er blevet fjernet.
P-plaster (hormonplaster), P-ring (vaginal ring)	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at det er blevet fjernet. Du vil til at begynde med have et højt antal røde dage, men dette vil blive bedre med tiden.
P-sprøjte	Du kan begynde at bruge Natural Cycles, når virkningen af indsprøjtningen er aftaget. Dette tager 8-13 uger, afhængig af hvilken indsprøjtning du fik.

Hvis du stopper med at bruge hormonel prævention, kan du opleve en seponeringsblødning (ophørsblødning), der vil være meget mildere end din normale menstruation. Du vil typisk få

din normale menstruation et par uger senere. Seponeringsblødning skal **ikke** indtastes som "menstruation" i appen.

Bemærk: En kobberspiral indeholder ikke hormoner og forhindrer derfor ikke ægløsning. Du kan anvende Natural Cycles samtidig med en kobberspiral for at få indsigt i din krop og din menstruationscyklus uden at skulle bruge barrieremetoder på røde dage.

Hvis du bliver gravid, mens du bruger Natural Cycles

Hvis din menstruation er forsinket, og din temperatur ikke falder, så er du måske gravid, og appen vil opfordre dig til at tage en graviditetstest for at be- eller afkræfte graviditeten. Er testen positiv, bedes du konsultere egen læge og angive det i appen.

NC° Plan Pregnancy

Når du planlægger en graviditet, skal du vælge "NC° Plan Pregnancy", når du logger på i appen. Hvis du allerede er logget på i appen, kan du gå til siden med indstillinger og vælge "NC° Plan Pregnancy". I denne tilstand vises din fertilitet som en skala, så du let kan identificere dagene, hvor det er mest sandsynligt, at du kan blive gravid. Den samme morgenrutine som i "NC° Birth Control" gør sig gældende her – mål, tilføj data og kontrollér din fertilitetsstatus.



Maksimal fertilitet	Meget høj fertilitet	Høj fertilitet	Medium fertilitet	Lav fertilitet	Ikke sandsynlighed for fertilitet	Flere data påkrævet	Ikke fertil
---------------------	----------------------	----------------	-------------------	----------------	-----------------------------------	---------------------	-------------

Når du planlægger en graviditet, anbefaler vi på det varmeste, at du tager ægløsningstests, fordi ægløsningen falder sammen med dine mest fertile dage. Hvis din menstruation er forsinket, og din temperatur ikke synes at dale, vil vi opfordre dig til at tage en graviditetstest for at bekræfte graviditeten.

NC° Follow Pregnancy

Når du er gravid, kan appen anvendes som en kalender for graviditeten, og du kan følge din ugentlige udvikling og din babys udvikling.

Demotilstand

I demotilstand kan du tage en rundtur i appen. Dette er kun til demonstrationsbrug, og demotilstanden kan ikke give dig nogen oplysninger om frugtbarhed.

Hvis du i øjeblikket bruger hormonal prævention, kan du tilgå appen i demotilstand. Når du holder op med at bruge hormonal prævention, kan du nemt få adgang til den fulde version af appen. Appen vil nu fungere til prævention eller til planlægning af en graviditet.

Problemer/fejlfinding

Hvis du ikke kan få adgang til appen, eller hvis appen ikke fungerer, eller hvis du har på fornemmelsen, at der er noget galt med din nuværende fertilitetsstatus, så følg trinnene nedenfor:

1. Brug beskyttelse, såsom kondom eller anden form for barrierebeskyttelse, indtil fejlen er rettet.
2. Kontakt vores helpdesk via help.naturalcycles.com. Så vil vores faguddannede servicemedarbejdere hjælpe dig.
3. Alvorlige hændelser, der omfatter dette udstyr, bør meddeles Natural Cycles og dit lands behørig myndighed. En "alvorlig hændelse" betyder enhver hændelse, der direkte eller indirekte har ført til, kan have ført til eller kan føre til en eller flere af følgende forhold:
 - a. En patients, brugers eller anden persons død
 - b. Midlertidig eller permanent alvorlig forværrelse af en patients, brugers eller anden persons helbredstilstand
 - c. En alvorlig trussel mod borgernes sundhed

App-oversigt

Din fertilitetsstatus for dagen vises i forskellige visninger i appen.

Fanen Kalender

Denne fane giver et overblik over fertiliteten for i dag og giver indsigt i de data, du tidligere har registreret via forskellige visninger, som beskrevet nedenfor.

"I dag"-visningen

På denne skærm får du alle de oplysninger, som du har brug for, i en samlet oversigt. En skærm, hvor du kan indtaste din temperatur, popper automatisk op, når du åbner din app om morgenen. Når du har indtastet dine data, vises din fertilitetsstatus som en farvet cirkel med yderligere oplysninger indeni. Under cirklen kan du se ugentlige prognoser. Tryk på "+" for at tilføje data såsom din temperatur, menstruation eller ægløsningstest. Du kan gå ind i appen og opdatere din temperatur eller dine data til enhver tid.

"Måned"-visningen

Tryk på fanen "Måned" i kalendervisningen for at få adgang til månedsvisningen. Her kan du se dine beregnede røde og grønne dage for måneden samt hvornår du forventes at have ægløsning og få din menstruation. Disse kan ændre sig med tiden, og de bør ikke anses som det endelige resultat. Du kan se, hvornår du får ægløsning og menstruation og med lethed få adgang til tidligere data ved at trykke på en hvilken som helst dag.

"Historik"-visningen

Fanen "Historik" er en log over alle data, som du tidligere har indtastet. Rul op og ned for at se dine temperaturmålinger og cyklusdage såvel som et uddrag af dine notater.

"Graf"-visningen

Grafen er en visualisering af din temperaturkurve, som ændrer sig løbende baseret på dine målinger i løbet af din cyklus. Du kan også se information om ægløsning, menstruation og frugtbare dage. Stryg fra venstre mod højre for at se dine tidligere cyklusser og tryk "3 cyklusser" eller "6 cyklusser" for at sammenligne dem med hinanden. Du kan også få adgang til sammenligning for at sammenligne længden af din menstruation og cyklus, temperaturvariationer og ægløsningsvindue og -dag.

Fanen "Min Cyklus"

Denne visning giver dig et overblik over dine cyklusdata. Du kommer til at se din cyklus' længde og regelmæssighed samt en detaljeret analyse af faserne i din menstruationscyklus –follikulær og luteal fase.

Fanen "Beskeder"

Disse er venlige påmindelser og brugbare oplysninger, vi sender til dig, så du kan få mest muligt ud af din Natural Cycles oplevelse. Meddelelser tilpasses til din unikke cyklus og sendes kun, hvis de er relevante for dig. Lær mere om din krop, nyd at vide, hvornår din menstruation starter og meget mere.

Meddelelserne kan også indeholde vejledning i mere hensigtsmæssig brug af appen, som f.eks.:

- Hvis du indtaster en temperatur, der er urimelig høj eller lav, vil en besked øjeblikkeligt bede dig om at verificere den indtastede temperatur.
- Hvis du i Natural Cycles-appen indtaster ubeskyttet samleje på en rød dag, viser appen en advarselsbesked.
- En in-app-besked vil blive sendt til dig, hvis din menstruation er forsinket, og din temperatur ikke falder, idet dette indikerer, at du måske er gravid. Beskeden vil råde dig til at tage en graviditetstest.
- På nogle dage vil en in-app-besked bede dig om at tage en ægløsningstest (LH-test). Det er valgfrit at tage en ægløsningstest, men den kan være med til at øge antallet af grønne dage pr. menstruation.

Fanen Mine data

Denne fane giver dig nyttig indsigt i dine målinger og data, du har angivet i appen. Den vil hjælpe dig gennem din proces med at skabe nye vaner, og vil underrette dig om dine fremskridt igennem hele processen.

Fanen Viden

Dette er et sted, hvor du kan finde al den nyttige viden, appen indeholder. Her kan du læse mere om menstruationscyklus, hvordan du kan registrere kropslige mønstre, og hvor godt, algoritmerne kender dig på baggrund af de oplysninger, du har givet appen.

Topmenu

Under topmenuen kan du få adgang og redigere oplysninger om din personlige profil, appen og privatlivsindstillinger samt din konto, inklusive dine abonnementer. Her kan du også registrere, om du ønsker at modtage påmindelser om, hvornår du skal bruge beskyttelse, tage en ægløsningstest, forventet PMS, måle din temperatur og tjekke dine bryster. Bemærk, at du skal aktivere, at Natural Cycles kan sende dig push-meddelelser i din enheds indstillinger for at du kan modtage disse.

Offlinetilstand

Når du er offline, kan du fortsat tilføje din temperatur og andre oplysninger i appen. Når du er offline beregner appen ikke din fertilitetsstatus. I stedet viser appen en orange skitseret cirkel, der betyder, at din status som "Brug prævention". Brug prævention (såsom kondomer eller anden form for barrierebeskyttelse) eller være afholdende, indtil du igen er online, og appen har beregnet fertilitetsstatus for den aktuelle dag.

Platformsbeskrivelse

Natural Cycles app-version: 4.1.2 og senere

Version af medicinsk enhed: C

Enheder, der kan bruges til at få adgang til applikationen:

- En mobiltelefon, der kører Android OS (version 7 eller højere) eller iOS (version 12 eller højere), internet med 250 kbps eller hurtigere.
- En computer eller tablet med en internetbrowser: Google Chrome, Apple Safari. Internet med 250 kbps eller hurtigere.

Adgang til Brugsvejledningen

Brugsvejledningen findes online på Natural Cycles' hjemmeside og i din app under siden "Lovgivningsmæssigt".

Ønsker du et papireksemplar af Brugsvejledningen, sender vi et til dig uden beregning. Kontakt kundesupport med dit ønske.

Stop af brugen af Natural Cycles

Når du tilmelder dig Natural Cycles – uanset om det er et abonnement for en måned eller for et år, skal du afbestille det, hvis du ikke ønsker, at dit abonnement automatisk bliver fornyet i den næste fornyelsesperiode. Afbestilling af dit abonnement skal ske mindst 24 timer før den planlagte fornyelse af abonnementet. Du kan se den komplette beskrivelse af, hvordan du afbestiller dit abonnement på help.naturalcycles.com. Vi henviser til vores privatlivspolitik for yderligere oplysninger om, hvordan Natural Cycles behandler dine data.

Sikkerhed

Natural Cycles opretholder et højt sikkerheds- og databeskyttelsesniveau i vores app. Appen overvåges for sikkerhedshændelser og databrud. Skulle der forekomme en sikkerhedshændelse eller et databrud, vil problemet blive begrænset og løst så hurtigt som muligt i overensstemmelse med vores fastsatte procedurer, og du vil som bruger modtage de nødvendige oplysninger vedrørende din fortsatte sikre og beskyttede brug af appen.

Det anbefales på kraftigste, at du vælger et stærkt password for at beskytte din konto mod uautoriseret brug. Hvis du beslutter at dele dit login med andre, selvom det ikke anbefales, sker deling af loginoplysninger på eget ansvar. Husk, at du altid kan ophæve denne adgang ved at ændre password til din konto og kontakte support, hvis du ønsker at lukke eksisterende sessioner.

Pas på e-mails eller beskeder, hvor du bliver bedt om at give dine loginoplysninger til Natural Cycles. Natural Cycles sender aldrig sende dig en e-mail, hvor du bliver bedt om dit password, medmindre du selv har bedt om det via support eller funktionen, hvor du kan nulstille dit password.

Generel information

Symbolforklaring



Producent

CE 0123 CE-mærke



Pas på!



Se brugervejledning

EF-OVERENSSTEMMELSESERKLÆRING

Producentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

Producentens adresse:

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Sverige

Kundesupport:

help.naturalcycles.com

Enhedens navn:

Natural Cycles

Vi erklærer, at dette produkt opfylder alle krav i Forordning (EU) 2017/45 om medicinske anordninger (MDR) og har mærket CE0123.

Dato for udgivelse:

Marts 2021

Dokumentversion:

EU & US v2.15

TILLÆG: Denne tabel giver information om de forskellige præventionsmetoders effektivitetsgrad fra mindst effektive til mest effektive ved typisk brug.

Reference: Contraceptive Technology (Table 26 – 1), 21st Edition, 2018.

Procentdelen af kvinder, der oplever en utilsigtet graviditet inden for det første år med typisk brug og det første år med korrekt brug af prævention, og procentdelen, der fortsætter brugen efter det første år. USA.

Metode	% af kvinder, der oplever en utilsigtet graviditet inden for første år		% af kvinder, der fortsætter brugen efter et år ³
	Typisk brug ¹	Korrekt brug ²	
Ingen metode ⁴	85	85	
Sæddræbende stoffer ⁵	21	16	42
Femidom ⁶	21	5	41
Tilbagetrækkelse	20	4	46
Pessar ⁷	17	16	57
Svamp	17	12	36
Kvinder, der har født	27	20	
Kvinder, der ikke har født	14	9	
Vidensbaserede fertilitetsmetoder ⁸	15		47
Ægløsningsmetode ⁸	23	3	
To dages-metode ⁸	14	4	
Standard dage-metode ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptomtermisk metode ⁸	2	0,4	
Kondom til mænd ⁶	13	2	43
Kombineret pille og pille kun indeholdende progestin	7	0,3	67
Evra-plaster	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterine præservativer			
ParaGard (copper T)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0,2	0,2	
Liletta (52 mg LNG)	0,1	0,1	
Mirena (52 mg LNG)	0,1	0,1	80

Nexoplanon	0,1	0,1	89
Sterilisation, kvinde	0,5	0,5	100
Sterilisation, mand	0,15	0,1	100

Nødprævention: Brug af fortrydelsespiller eller opsættelse af en kobberspiral efter ubeskyttet samleje reducerer risikoen for graviditet væsentligt.

Lactational Amenorrhea Method (LAM): LAM er en højst effektiv, *midlertidig* præventionsmetode.⁹

¹ Procentdelen af typiske par, der påbegynder brug af en metode (ikke nødvendigvis for første gang), der oplever en utilsigtet graviditet inden for det første år, hvis de ikke stopper brugen af andre årsager end graviditet. Vurdering af sandsynligheden for graviditet inden for det første år med typisk brug af vidensbaserede metoder, tilbagetrækkelsesmetode, mandligt kondom, p-piller og Depo-Provera er taget fra 2006-2010 National Survey of Family Growth, og korrigeret for manglende indberetninger af abort. Se teksten for vurderinger af afvigelse for de andre metoder.

² Procentdelen af par, der påbegynder brug af en metode (ikke nødvendigvis for første gang), og som bruger den rigtigt (både konsekvent og korrekt), der oplever en utilsigtet graviditet inden for det første år, hvis de ikke stopper brugen af en anden årsag. Se teksten for vurdering af afvigelse for hver metode.

³ Procentdelen af par, der forsøger at undgå graviditet, og som fortsætter brugen af en metode i 1 år.

⁴ Procentdelen af kvinder, som nu anvender fortrydelsesmetoder, hvis de holdt helt op med at bruge prævention, og som ville blive gravid inden for et år. Se tekst.

⁵ 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg skedestikpille, 100 mg skedehinde.

⁶ Uden sæddræbende midler.

Procentdelen, der bliver gravide i kolonne (2) og (3) er baseret på data fra befolkningsgrupper, hvor der ikke anvendes prævention, og fra kvinder, der stopper brugen af prævention for at blive gravide. Blandt disse befolkningsgrupper bliver 89 % gravide inden for 1 år. Denne vurdering blev nedjusteret en smule (til 85 %) for at repræsentere procentdelen af kvinder, som eventuelt bliver gravide inden for 1 år, og som nu er afhængige af reversible præventionsmetoder, hvis de helt holdt op med at bruge prævention.

⁷ Med sæddræbende creme eller gel.

⁸ Cirka 80 % af brugen af vidensbaserede metoder i 2006-2010 NSFG blev rapporteret som kalenderrytme. Brugen af specifikke vidensbaserede metoder i USA er ikke tilstrækkelig udbredt til at beregne typiske fejlratere for hver metode vha. NSFG-data. Procenter angivet for individuelle metoder er hentet fra kliniske studier. Ægløsnings- og To-dages-metoderne er baseret på evaluering af cervixslimhinden. Standard dage-metoden undgår samleje på cyklusdage 8 til 19. Natural Cycles er en fertilitetsapp, der kræver indtastning af måling af basale kropstemperaturer (BBT) og datoer for menstruation og valgfrit resultat af LH-uringraviditetstest. Den symptomtermiske metode er en metode med dobbeltkontrol, der er baseret på evaluering af cervixslimhinden for at fastlægge den første frugtbare dag, og evaluering af cervixslimhinden og temperatur for at fastlægge den sidste frugtbare dag.

⁹ For at bibeholde effektiv beskyttelse mod graviditet skal der anvendes en anden præventionsmetode, så snart menstruationen begynder igen, frekvensen eller varigheden af amning reduceres, babyen introduceres for flaske eller babyen når 6 måneders alderen.