

# Natural Cycles

## Uživatelská příručka / Návod k použití

Než začnete používat aplikaci Natural Cycles, přečtěte si prosím tento návod.

### Návod k použití

Natural Cycles je samostatná softwarová aplikace, která pomáhá ženám ve věku 18 a více let monitorovat jejich plodnost. Natural Cycles lze využít k předcházení otěhotnění (antikoncepci) anebo k plánování těhotenství (početi).

### Kontraindikace

Nejsou známy žádné kontraindikace pro používání aplikace Natural Cycles.

### Natural Cycles pro vás nemusí být vhodná, pokud

- Máte zdravotní problém, při kterém by mohlo těhotenství být spojeno s výrazným rizikem pro matku nebo plod. Používání Natural Cycles nezaručuje na 100 %, že neotěhotníte. Pokud těhotenství představuje významné riziko, pak byste se měla poradit se svým lékařem, jaká forma antikoncepce je pro vás nejlepší.
- V současné době používáte hormonální antikoncepci nebo podstupujete hormonální léčbu, která zpomaluje ovulaci. Natural Cycles bude udávat převážně červené dny, pokud nemáte ovulaci. Aplikaci můžete používat v demo režimu, dokud nepřestanete používat hormonální antikoncepci nebo léčbu.

### Upozornění

- ⚠ Žádná metoda antikoncepce není 100% spolehlivá. Natural Cycles nezaručuje, že nemůžete otěhotnět. Pouze vás na základě informací, které zadáte do aplikace, informuje, zda a kdy můžete otěhotnět.
- ⚠ I když budete aplikaci používat dokonale, stále můžete nechtěně otěhotnět. Aplikace Natural Cycles je při obvyklém používání účinná na 93 %, což znamená, že během jednoho roku používání otěhotní 7 žen ze 100. Při dokonalém používání aplikace, tj. když nikdy nemáte nechráněný styk v červených dnech, je aplikace Natural Cycles účinná na 98 %, což znamená, že během jednoho roku používání otěhotní 2 ženy ze 100.
- ⚠ V červené dny musíte buď abstinovat, nebo používat ochranu, jako např. kondomy anebo jinou formu bariérové ochrany, abyste zabránila otěhotnění. Pokud jste ještě nepoužívala nehormonální metodu antikoncepce, ujistěte se, že budete mít v červené dny po ruce nějakou metodu.

- ⚠ Naše data ukazují, že ženy, které na aplikaci Natural Cycles přechází z hormonální antikoncepce, mají vyšší riziko otěhotnění, protože obecně nejsou ještě zvyklé na používání jiných forem ochrany, jako např. kondomu anebo jiné formy bariérové ochrany.
- ⚠ Pokud přestanete používat hormonální antikoncepci, můžete nejprve zažít ukončovací krvácení, které je mnohem světlejší než skutečná menstruace. Skutečnou menstruaci obvykle dostanete o několik týdnů později. Ukončovací krvácení by se nemělo zadávat jako „menstruace“. Pokud si nejste jista, zda máte ukončovací krvácení nebo menstruaci, kontaktujte svého lékaře.
- ⚠ Natural Cycles nechrání proti sexuálně přenosným nemocem (SPN). Používejte kondom při ochraně proti SPN.
- ⚠ Vždy zkontrolujte svůj stav plodnosti pro daný den. Vezměte na vědomí, že předpovědi plodnosti pro nadcházející dny jsou pouze prognózy a mohou se v budoucnosti změnit. Pokud si nejste jista ohledně svého stavu plodnosti a nemáte přístup k aplikaci, pak abstinujte nebo dočasně používejte ochranu.
- ⚠ Pokud se seznamujete s demo verzí aplikace, pak to je pouze pro informační nebo instruktážní účely a nezobrazují se žádné skutečné údaje. Informace zobrazené v demo režimu nepoužívejte k antikoncepčním účelům.
- ⚠ Pokud jste užila nouzovou antikoncepci, uveďte ji v aplikaci. Poté si můžete dále měřit teplotu jako obvykle a algoritmus zohlední další hormony z pilulky. Vezměte na vědomí, že krvácení, které můžete zaznamenat několik dní po užití nouzové antikoncepce, není totéž jako vaše pravidelná menstruace, a nemáte jej do aplikace zadávat. Pokud se vám menstruace opozdí o více než jeden týden oproti normálnímu počátku, nechte si udělat těhotenský test.

## Preventivní opatření

- Aplikace Natural Cycles může být jako antikoncepce méně vhodná, pokud máte nepravidelné menstruační cykly (tj. cykly s délkou kratší než 21 dní nebo delší než 35 dní) a/nebo kolísavou teplotu, protože předpověď plodnosti je za těchto okolností obtížnější. Účinnost aplikace Natural Cycles jako antikoncepce neovlivňují nepravidelné cykly, ale můžete zažít zvýšený počet červených dní, což může snížit vaši spokojenost s aplikací Natural Cycles. K tomu může dojít:
  - **Pokud přestanete používat hormonální antikoncepci.** Návrat do normálního stavu po ukončení hormonální antikoncepce může trvat několik cyklů. Během těchto cyklů byste měla očekávat více červených dní, a proto častěji používat ochranu nebo abstinovat.
  - **Pokud kojíte.** Prvních 4–6 měsíců po porodu mnoho žen, které výhradně kojí, nemusí mít ovulaci. Natural Cycles odhalí Vaši ovulaci 2 týdny před Vaší první menstruací, ale do té doby uvidíte v aplikaci jen červené dny. Ačkoliv nemáte ovulaci, je i přesto nutné používat antikoncepci anebo se v těchto červených dnech zdržet styku.
  - **Pokud máte zdravotní problémy, které vedou k nepravidelným cyklům, jako je syndrom polycystických ovarií (PCO) anebo poruchy funkce štítné žlázy.**
  - **Pokud narazíte na symptomy menopauzy.**

- Když začnete používat aplikaci Natural Cycles, může trvat nějaký čas, než se seznámíte s vaším jedinečným cyklem, což vede ke zvýšení počtu červených dnů během prvních 1–3 cyklů. To je kvůli zajištění účinnosti aplikace od prvního dne používání, a jakmile aplikace Natural Cycles zjistí vaši ovulaci, je pravděpodobné, že budete dostávat více zelených dní. Je důležité poznamenat, že se můžete spolehnout na stav plodnosti indikovaný aplikací již od prvního dne používání.
- Vždy dbejte na to, abyste softwarovou aplikaci aktualizovala a tudíž používala její nejnovější verzi. Natural Cycles doporučuje, abyste v chytrém telefonu nastavila automatické aktualizace aplikace.
- K měření teploty vždy používejte bazální teploměr, abyste zajistila, že naměřené hodnoty budou vždy přesné.
- Vždy postupujte podle níže uvedených pokynů pro „Měření vaší teploty“, abyste zvýšila přesnost detekce ovulace.

## Kontrolní seznam

Chcete-li začít s Natural Cycles, pak potřebujete následující:

### 1. Účet na Natural Cycles

K Natural Cycles můžete přistupovat přes webový prohlížeč tak, že navštívíte [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

Chcete-li mít přístup přes aplikaci, pak si aplikaci stáhněte z Google Play na svůj Android nebo z App Store na svůj iPhone nebo tablet iPad. Chcete-li si vytvořit svůj osobní účet, pak postupujte podle registračních kroků. Ujistěte se, že zařízení, které používáte pro přístup k Natural Cycles, je připojeno k internetu. Váš účet Natural Cycles je osobní a neměl by ho kromě vás používat nikdo další.

### 2. Bazální teploměr

Chcete-li začít, pak budete potřebovat bazální teploměr. Bazální teploměr je citlivější než běžný teploměr, protože zobrazuje dvě desetinná místa (např. 36,72 °C / 98,11 °F). Změny teploty v menstruačním cyklu jsou celkem malé, takže chcete-li získat z Natural Cycles maximum a mít více zelených dní, pak budete potřebovat správný teploměr. Teploměr, který používáte, by měl mít označení CE, pokud jste v Evropě, nebo by měl mít schválení od FDA, pokud jste v USA. Pokud se zaregistrujete k „ročnímu plánu“ Natural Cycles, pak je v něm zahrnut bazální teploměr.

### 3. Ovulační testy (nepovinné)

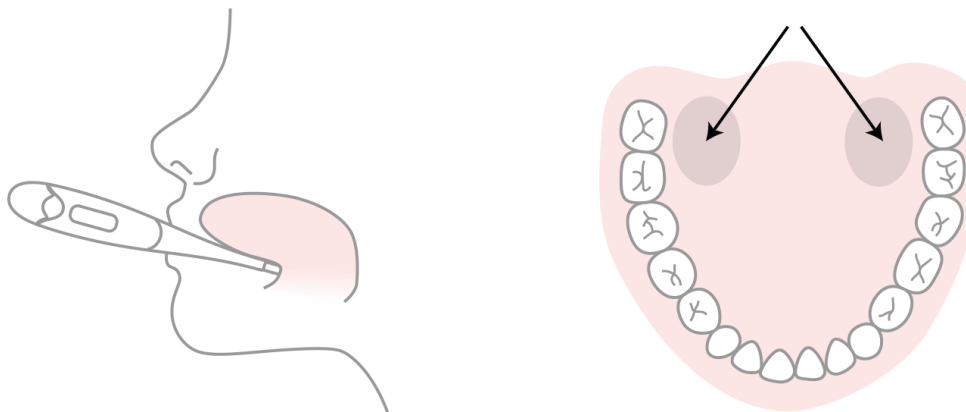
Ovulační testy (LH) jsou proužky pro testování z moči, které detekují nárůst luteinizačního hormonu, který se objevuje 1–2 dny před ovulací. Ovulační testy (LH) jsou u Natural Cycles nepovinné, ale mohou pomoci zvýšit přesnost detekce ovulace, a tudíž zvýšit počet zelených dní, které uvidíte, pokud chcete zabránit otěhotnění. Použití ovulačních testů (LH) neovlivní účinnost aplikace Natural Cycles pro antikoncepci. Obzvláště vám doporučujeme je provádět, pokud máte v plánu otěhotnět, protože pomohou určit vaše nejplodnější dny. Ovulační testy (LH) si můžete koupit v našem e-shopu na [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) nebo přímo v samotné aplikaci.

# Měření teploty

## Jak měřit?

Během měření bazální teploty postupujte podle návodu k použití teploměru. Pokud jste teploměr obdrželi od Natural Cycles, doporučujeme při měření teploty postupovat podle těchto kroků:

1. Teploměr umístěte pod jazyk a co nejdále do úst vedle kořene jazyka, jak je zobrazeno na níže uvedeném obrázku.



2. Teprve až bude teploměr na správném místě v ústech, zmáčkněte tlačítko.
3. Během měření se snažte nehýbat, zavřete ústa a dýchejte nosem, aby se dovnitř nedostalo příliš mnoho studeného vzduchu.
4. Počkejte, dokud neuslyšíte pípnutí (přibližně 30 sekund).
5. Po provedení měření přidejte teplotu do aplikace.

Ke kontrole své zručnosti můžete použít „Nácvik měření“ a „Průvodce měřením“ v aplikaci.

Teploměr uloží vaše měření, takže ho můžete později znovu zkontrolovat. To můžete provést tak, že jednou stisknete tlačítko. Na několik sekund se zobrazí uložené měření a poté se teplota resetuje.

## Kdy měřit?

Teplotu měřte jednou denně, ale co nejvíce dní, aby algoritmus mohl rychle rozpoznat váš jedinečný cyklus. Snažte se měřit alespoň pětkrát týdně. Dobrou připomínkou měření je položit si před spaním teploměr na telefon.

Měření provádějte ráno ještě dříve, než vstanete z postele, jako první věc. Měření provádějte nejlépe vždy přibližně ve stejnou dobu (+/- 2 hodiny).

## Kdy vyloučit naměřenou teplotu?

Určité okolnosti mohou ovlivnit vaši bazální teplotu. To může způsobit výkyvy teploty a ztížit sledování cyklu prostřednictvím algoritmu. Aby algoritmus mohl rozpoznat váš cyklus a přesně zjistit ovulaci, použijte funkci aplikace „Vyloučit teplotu“ v těchto případech:

- o pocit kocoviny
- o odlišný spánek (více než 2 hodiny méně nebo více než obvykle)
- o nevolnost

Nezapomeňte, že každý člověk je jiný a má jiné zvyky. Například nedostatek spánku vás může ovlivnit více nebo méně než ostatní. Teplotu vyloučte pouze tehdy, pokud cítíte, že něco není jako obvykle, a z toho důvodu se dnes ráno cítíte jinak.

Vaši teplotu mohou také ovlivnit léky. Pokud pravidelně užíváte nějaké léky, poraďte se s lékařem a zeptejte se ho na dopad těchto léků na vaši bazální teplotu.

### Výměna teploměru

Pokud potřebujete vyměnit teploměr, proveďte to na začátku menstruace. Bazální teploměr je vysoce přesný, ale mezi různými teploměry může být malý rozdíl v tom, jak měří. Pokud například jeden teploměr zobrazuje jednu teplotu, může druhý ukazovat rozdíl 0,1 °C. Vzhledem k tomu, že aplikace hledá sebemenší rozdíly v teplotách, aby bylo možné zjistit, v jaké fázi cyklu se nacházíte, měla byste používat vždy pouze jeden teploměr. Neměňte jej během cyklu. Počkejte se změnou teploměru, než začne nový cyklus.

## Produkty Natural Cycles

Natural Cycles nabízí našim uživatelkám tři režimy, ze kterých si mohou vybírat v závislosti na svém cíli plodnosti:

- NC° Birth Control - pro prevenci těhotenství
- NC° Plan Pregnancy - pro zvýšení šance na početí
- NC° Follow Pregnancy - pro sledování průběhu těhotenství

Tyto tři režimy může uživatelka zvolit před registrací a poté i v rámci aplikace, pokud by chtěla přepínat mezi režimy.

## Antikoncepce: NC° Birth Control

### Jak to funguje?

Váš každodenní ranní postup s aplikací Natural Cycles je následující:

1. Změřte svoji teplotu po probuzení dle popisu v předchozí části.
2. Po provedení měření přidejte teplotu a informaci, zda máte menstruaci, do aplikace. Automaticky se otevře okno pro přidání dat nebo v pravém horním rohu stiskněte ikonu „+“. Můžete přidat také další data jako např. výsledek ovulačního testu (LH). Jakmile uložíte dnešní data, pak aplikace vypočítá váš stav pro daný den.

3. Zkontrolujte svůj stav plodnosti pro daný den – každý den. Aplikace vám bude poskytovat stav plodnosti ihned poté, co zadáte první řadu údajů. V aplikaci se zobrazí váš stav pro daný den červenou nebo zelenou barvou.



#### **Zelené = Neplodné**

Zelené dny signalizují, že nejste plodná a můžete mít sex bez ochrany. Zelené dny jsou označeny zeleně ohraničených kruhem se slovem „Neplodné“ uvnitř.



#### **Červené = Použijte ochranu**

Červené dny signalizují, že je pravděpodobnost, že jste plodná a je zde riziko otěhotnění. Používejte ochranu (jako jsou kondomy anebo jinou formu bariérové ochrany) nebo se zdržte styku, abyste předešla otěhotnění.

Červené dny jsou označeny červeně ohraničených kruhem se slovy „Použijte ochranu“ uvnitř.

Aplikace také zobrazuje, kdy máte ovulaci, a také, kdy jste zadala, že jste měla menstruaci, a kdy očekáváte příští. Aplikace zobrazuje v zobrazení Kalendář také předpovědi vaší plodnosti pro nadcházející dny a měsíce. Předpovědi se mohou změnit a neměla byste je používat jako konečné výsledky. Proto byste měla svůj stav pro daný den kontrolovat – každý den.

## **Shrnutí vědeckých studií – Jak účinná je aplikace Natural Cycles pro antikoncepci?**

**Aplikace Natural Cycles je při typickém používání účinná na 93 %. Při dokonalém používání, tj. když nikdy nemáte nechráněný styk v červených dnech je aplikace Natural Cycles účinná na 98 %.**

Byly provedeny klinické studie s cílem posoudit účinnost Natural Cycles pro antikoncepci. Aktuální verze algoritmu (v.3) byla zkoumána na 15 570 ženách (s průměrným věkem 29 let). Na konci studie byly určeny následující běžně používané četnost neúspěšnosti:

1. Aplikace má míru selhání metody 0,6, což je měření, jak často zobrazila aplikace nesprávně zelený den, když byla žena ve skutečnosti plodná a otěhotněla poté, co měla v tento zelený den nechráněný pohlavní styk. To znamená, že 0,6 žen ze 100, které používaly aplikaci po dobu jednoho roku, otěhotní kvůli tomuto typu selhání.
2. Aplikace má míru selhání při dokonalém používání 1,0, což znamená, že 1 žen z 100, které používaly aplikaci po dobu jednoho roku, otěhotní kvůli tomu, že buď:
  - a. Měly nechráněný pohlavní styk v zelený den, který byl nesprávně označen jako neplodný (tj. selhání metody); nebo
  - b. Měly pohlavní styk v červený den, ale zvolená metoda antikoncepce selhala.
3. Aplikace má typickou míru selhání 6,5, což znamená, že celkem 6,5 žen z 100 otěhotní během jednoho roku ze všech možných důvodů (tj. nesprávně označené zelené dny, nechráněný pohlavní styk v červené dny nebo selhání metody antikoncepce v červené dny).

**Shrnutí klinických údajů od 15 750 žen ohledně účinnosti aktuální verze algoritmu aplikace Natural Cycles:**

Algoritmus Verze	Rozsah dat studie	Počet žen	Doba vystavení (Ženy-roky)	# těhotenství [nejhorší případ]	Typické použití PI (95% interval spolehlivosti) [nejhorší případ]	Míra selhání metody (95% interval spolehlivosti)
V.3	září 2017 - duben 2018	15 570	7 353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7,9]	0,6 (0,4-0,8)

**Účinnost aplikace Natural Cycles pro dvě podskupiny – ženy, které v době 60 dní před používáním aplikace používaly hormonální antikoncepci, a ženy, které v době 12 měsíců před používáním aplikace nepoužívaly hormonální antikoncepci:**

Podskupina	Typické použití, PI (95% interval spolehlivosti)
Nedávná hormonální antikoncepce 3 779 žen	8,6 (7,2-10,0)
Žádná hormonální antikoncepce 8 412 žen	5,0 (4,3-5,7)

Shrnutí účinnosti různých metod antikoncepce naleznete v Příloze k tomuto manuálu. Toto vám pomůže porozumět účinnosti všech forem antikoncepce.

**Pokyny, pokud přestáváte používat hormonální antikoncepci**

Typy ochrany	Kdy můžete začít používat aplikaci Natural Cycles?
Pilulka (kombinovaná, střední nebo mini)	Doporučujeme, abyste dokončila všechny aktivní pilulky balení. Aplikaci Natural Cycles můžete začít používat ihned po dokončení. Na začátku budete mít vysoký počet červených dní, ale toto se v průběhu času zlepší.
Hormonální IUD (nitroděložní tělísko)	Aplikaci Natural Cycles můžete začít používat další den po odebrání.
Antikoncepční implantát	Aplikaci Natural Cycles můžete začít používat další den po odebrání.
Hormonální náplast, hormonální antikoncepční kroužek	Aplikaci Natural Cycles můžete začít používat další den po odebrání. Na začátku budete mít vysoký počet červených dní, ale toto se v průběhu času zlepší.
Antikoncepční injekce	Aplikaci Natural Cycles můžete začít používat poté, co odezní účinek injekce. Toto trvá 8–13 týdnů v závislosti na tom, jakou jste měli injekci.

Pokud přestanete používat hormonální antikoncepci, nejprve můžete zažít ukončovací krvácení, které je mnohem světlejší než skutečná menstruace. Skutečnou menstruaci obvykle dostanete o několik týdnů později. Ukončovací krvácení byste **neměla** do aplikace zadávat jako „menstruaci“.

Poznámka: měděné IUD neobsahuje hormony, a proto nepotlačuje ovulaci. Můžete tedy aplikaci Natural Cycles používat společně s měděným IUD pro bližší seznámení se svým tělem a menstruačním cyklem, aniž byste v červené dny musela používat bariérovou metodu.

## Pokud otěhotníte s Natural Cycles

Pokud došlo ke zpoždění menstruace a vaše teplota se nesníží, pak je možné, že jste těhotná. Aplikace vám doporučí udělat si těhotenský test, abyste potvrdila těhotenství. Pokud je test pozitivní, poraďte se se svým lékařem a uveďte to v aplikaci.

## NC° Plan Pregnancy

Pokud tuto aplikaci používáte k plánování otěhotnění, při přihlašování do aplikace vyberte NC° Plan Pregnancy. Jste-li již přihlášena do aplikace, můžete jít na stránku nastavení a vybrat NC° Plan Pregnancy. V tomto režimu se vaše plodnost zobrazuje jako škála, abyste mohla snadno zjistit, ve které dny je nejpravděpodobnější, že otěhotníte. Zde používáte stejný každodenní ranní postup jako v režimu NC° Birth Control – změřit, zadat data a zkontrolovat stav plodnosti.



Vrchol plodnosti	Velmi vysoká plodnost	Vysoká plodnost	Střední plodnost	Nízká plodnost	Nepřavdě podobná plodnost	Nejisté	Nepłodno st
---------------------	-----------------------------	--------------------	---------------------	-------------------	---------------------------------	---------	----------------

Pokud máte v plánu otěhotnět, pak vám důrazně doporučujeme, abyste si provedla ovulační test, protože výskyt LH se shoduje s vašimi nejpłodnějšími dny. Pokud máte zpožděnou menstruaci a nevypadá to, že by vaše teplota klesla, pak vám doporučujeme udělat si test a zjistit, zda nejste těhotná.

## NC° Follow Pregnancy

Jakmile jste těhotná, můžete aplikaci použít jako těhotenský kalendář a můžete sledovat svůj týdenní vývoj a vývoj vašeho dítěte.

## Demo režim

V demo režimu se můžete seznámit s aplikací. Je to pouze pro demonstrační účely, demo režim vám neposkytne žádné informace o plodnosti.

Pokud v současné době užíváte hormonální antikoncepci, používejte aplikaci v demo režimu. Jakmile přestanete používat hormonální antikoncepci, budete moci snadno přejít k plné verzi aplikace. Aplikace bude nyní fungovat pro antikoncepci nebo plánování těhotenství.



## Problémy / Řešení problémů

Pokud nemůžete aplikaci otevřít, aplikace nefunguje správně nebo máte podezření, že s vaším stavem plodnosti je něco špatně, pak prosím postupujte podle níže uvedených kroků:

1. Použijte ochranu (jako je kondom anebo jinou formu bariérové ochrany), dokud nebude chyba opravena.
2. Kontaktujte prosím náš tým zákaznické podpory na [help.naturalcycles.com](mailto:help.naturalcycles.com) a naši vyškolení agenti podpory vám pomohou.
3. Vážné příhody týkající se tohoto zařízení by měly být hlášeny jak společnosti Natural Cycles, tak příslušnému orgánu ve vaší zemi. „Vážnou příhodou“ se rozumí jakýkoli incident, který přímo nebo nepřímo vedl, mohl v minulosti vést nebo by případně mohl vést k některému z následujících:
  - a. úmrtí pacienta, uživatele nebo jiné osoby,
  - b. dočasnému nebo trvalému závažnému zhoršení zdravotního stavu pacienta, uživatele nebo jiné osoby,
  - c. vážné hrozbě pro veřejné zdraví;

## Přehled aplikace

Stav vaší plodnosti pro daný den se zobrazuje v různých zobrazeních aplikace.

### Karta Kalendář

Tato karta poskytuje přehled plodnosti pro daný den a další informace o datech zaznamenaných v minulosti prostřednictvím různých pohledů, jak je popsáno níže.

#### Dnešní zobrazení

Tato obrazovka poskytuje jeden pohled na všechny potřebné informace. Když ráno otevřete aplikaci, pak se automaticky otevře obrazovka pro zadání vaší teploty. Jakmile zadáte naměřenou hodnotu, stav vaší plodnosti se zobrazí jako barevný kruh s doplňující informací uvnitř. Pod kruhem uvidíte týdenní předpověď. Chcete-li přidat data jako např. teplotu, menstruaci nebo testy LH, pak klepněte na „+“.

#### Měsíční zobrazení

Chcete-li vstoupit do měsíčního zobrazení, pak klepněte na kartu „Měsíc“. Zde můžete vidět předpovědi vašich červených a zelených dní pro daný měsíc, dále předpověď ovulace a menstruace. To se může změnit v průběhu času a neměli byste je používat jako konečný výsledek. Můžete vidět, kdy budete mít ovulaci a menstruaci. Můžete také snadno přistoupit k minulým datům tak, že klepnete na daný den.

#### Zobrazení historie

Karta „Historie“ je záznamem všech dat, které jste kdy zadala. Posunujte obrazovku nahoru nebo dolů, abyste zobrazila naměřené hodnoty teploty a výtažek z poznámek.

#### Zobrazení grafu

Graf je vizualizací křivky vaší teploty. Sledujte její vývoj, když pokračujete v měření během cyklu. Posunujte prstem doleva nebo doprava, abyste zobrazila grafy svého minulého cyklu, a klepněte na „3 cykly“ nebo „9 cyklů“, abyste je navzájem porovnali. K dispozici je i srovnávací

režim, ve kterém můžete porovnat délku menstruačního cyklu, změny teploty a ovulační období a den.

## **Karta Můj cyklus**

Toto zobrazení nabízí přehled údajů o vašem cyklu. Uvidíte délku a pravidelnost cyklu a také podrobnou analýzu fází menstruačního cyklu – folikulární a luteální fáze.

## **Zprávy v aplikaci**

Toto jsou laskavá připomenutí a užitečné informace, které vám posíláme, abyste ze svého zážitku z Natural Cycles získala maximum. Zprávy jsou přizpůsobené vašemu jedinečnému cyklu a posíláme je, pouze pokud se vás týkají. Zjistěte více o svém těle, o své nadcházející menstruaci a další informace.

Zprávy mohou obsahovat také pokyny k lepšímu používání aplikace, jako např.:

- Pokud zadáte teplotu, která je nepřiměřeně vysoká nebo nízká, zpráva vás bude ihned informovat, abyste ověřili zadanou teplotu.
- Pokud do aplikace Natural Cycles zadáte, že jste v červený den měla nechráněný sex, pak se zobrazí varovná zpráva.
- Zpráva v aplikaci se odešle, pokud máte zpoždění menstruace a teplota se nesníží, protože to značí, že můžete být těhotná. Zpráva vám doporučí, abyste si udělala těhotenský test.
- V některé dny vás zpráva v aplikaci požádá, abyste si udělala test LH. Testy LH jsou nepovinné, ale mohou pomoci zvýšit počet zelených dní na cyklus.

## **Karta Moje údaje**

Tato karta vám poskytne užitečné informace o vašich měřeních a údajích, které jste vložila do aplikace. Provede vás cestou vytváření zvyku a průběžně vás bude informovat o vašem pokroku.

## **Karta Výuka**

Toto je vstupní bod pro veškerý vzdělávací obsah, který aplikace poskytuje. Zde se můžete dozvědět více o menstruačním cyklu, jak si všimnout vzorců svého těla a jak dobře váš algoritmus zná vaše tělo na základě údajů, které poskytnete.

## **Horní nabídka**

V horní nabídce můžete přistupovat ke všem informacím týkajícím se vašeho osobního profilu, nastavení aplikace a ochrany osobních údajů a vašeho účtu, včetně předplatného, a spravovat je. Zde můžete také spravovat, zda budete (nebo nebudete) dostávat připomenutí, kdy máte použít ochranu, provést LH test, očekávat PMS, změřit teplotu a zkontrolovat prsa. Nezapomeňte, že pokud chcete přijímat nabízená oznámení od společnosti Natural Cycles, musíte je povolit v nastavení zařízení.

## **Režim off-line**

Když jste off-line, můžete i nadále do aplikace zadávat teplotu a další údaje. Když jste off-line, aplikace neprovádí výpočet vašeho stavu plodnosti. Místo toho bude aplikace zobrazovat

oranžový obrysový kruh indikující stav jako „Používejte ochranu“. Používejte ochranu (jako jsou kondomy anebo jinou formu bariérové ochrany), dokud nebudete opět on-line a algoritmus nevypočítá dnešní stav plodnosti.

## Popis platformy

Natural Cycles verze aplikace: 4.1.2 a vyšší

**Verze zdravotnického prostředku: C**

Zařízení, která lze používat pro přístup k aplikaci:

- Mobilní telefon se systémem Android (verze 7 nebo vyšší) nebo iOS (verze 12 nebo vyšší), připojení k internetu 250 kbps nebo rychlejší.
- Počítač nebo tablet s internetovým prohlížečem: Google Chrome, Apple Safari. Připojení k internetu 250 kbps nebo rychlejší.

## Přístup k návodu k použití

Návod k použití naleznete online na webu Natural Cycles a v aplikaci na stránce „Regulační záležitosti“.

Pokud chcete tištěný výtisk návodu k použití, zašleme vám jej zdarma. Se žádostí se obraťte na zákaznickou podporu.

## Ukončení používání aplikace Natural Cycles

Když se přihlásíte k používání aplikace Natural Cycles na základě měsíčního nebo ročního předplatného a nebudete chtít předplatné automaticky obnovit na další prodlužovací období, budete muset své předplatné zrušit. Zrušení předplatného je nutné provést minimálně 24 hodin před plánovaným prodloužením předplatného. Podrobný popis jak postupovat, aby ukončení Vašeho předplatného bylo úspěšné, naleznete na [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com). Další informace o tom, jak společnost Natural Cycles zpracovává Vaše osobní údaje, si přečtěte v našich Zásadách ochrany osobních údajů.

## Bezpečnost

Společnost natural Cycles ve své aplikaci udržuje vysokou úroveň zabezpečení a ochrany soukromí. Aplikace je monitorována z hlediska bezpečnostních událostí a porušení ochrany údajů. Pokud dojde k bezpečnostní události nebo porušení ochrany údajů, bude problém zachycen a urgentně vyřešen v souladu s našimi zavedenými postupy a vy jako uživatel obdržíte potřebné informace ohledně dalšího bezpečného používání aplikace.

Důrazně doporučujeme zvolit silné heslo, které chrání váš účet před neoprávněným použitím. I když to nedoporučujeme, pokud se rozhodnete sdílet své přihlašovací údaje s další osobou, činíte tak na vlastní riziko. Pamatujte, že přístup můžete kdykoli odvolat změnou hesla k účtu a kontaktováním podpory, abyste mohla zavřít stávající relace.

Dávejte pozor na e-maily nebo zprávy, které vás žádají o zadání přihlašovacích údajů do Natural Cycles. Natural Cycles vám obvykle nebude zasílat e-maily s žádostí o heslo, pokud jste tento proces nezačala sama prostřednictvím podpory nebo resetování hesla.

## Všeobecné informace

### Vysvětlení symbolů



Výrobce

CE 0123 Značka CE



Upozornění



Konzultujte s návodem k použití

### PROHLÁŠENÍ EC O SHODĚ

**Název výrobce:**

NaturalCycles Nordic AB

**Adresa výrobce:**

**St Eriksgatan 63b**

**112 34 Stockholm**

**Švédsko**

**Zákaznická podpora:**

help.naturalcycles.com

**Název zařízení:**

Natural Cycles

Prohlašujeme, že tento produkt splňuje všechny příslušné požadavky Nařízení (EU) 2017/745 o zdravotnických prostředcích (MDR) a nese značku CE0123.

**Datum zveřejnění:**

**Březen 2021**

**Verze dokumentu:**

EU & US v2.15

PŘÍLOHA Tato tabulka poskytuje informace o účinnosti různých metod antikoncepce při obvyklém používání v rozsahu od nejméně účinné po nejúčinnější.

Literatura: Contraceptive Technology (Table 26 - 1). 21st Edition, 2018.

**Procento žen, které nechtěně otěhotněly během prvního roku obvyklého používání a prvního roku bezchybného používání antikoncepce a procento pokračujících v používání na konci prvního roku. USA**

Metoda	% žen, které nechtěně otěhotněly během prvního roku používání		% žen, které pokračovaly v používání po jednom orce <sup>3</sup>
	Obvyklé používání <sup>1</sup>	Bezchybné používání <sup>2</sup>	
Žádná metoda <sup>4</sup>	85	85	
Spermicidy <sup>5</sup>	21	16	42
Ženský kondom <sup>6</sup>	21	5	41
Přerušeni	20	4	46
Pesar <sup>7</sup>	17	16	57
Houbička	17	12	36
Ženy, které rodily	27	20	
Ženy, které nerodily	14	9	
Metody založené na plodných dnech <sup>8</sup>	15		47
Ovulační metoda <sup>8</sup>	23	3	
Dvoudenní metoda <sup>8</sup>	14	4	
Metoda standardních dní <sup>8</sup>	12	5	
Přirozené cykly <sup>8</sup>	8	1	
Symptotermální metoda <sup>8</sup>	2	0,4	
Mušský kondom <sup>6</sup>	13	2	43
Kombinovaná pilulka a pilulka pouze s progestínem	7	0,3	67
Evra patch	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Nitroděložní antikoncepce			
ParaGard (měď 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
Nexplanon	0,1	0,1	89
Tubální okluze	0,5	0,5	100
Vasektomie	0,15	0,1	100
<b>Nouzová antikoncepce: Užití nouzových antikoncepčních tablet nebo umístění měděného nitroděložního tělíska po nechráněném styku podstatně snižuje riziko otěhotnění.</b>			
<b>Laktační amenoreální metoda: LAM je vysoce účinná, dočasná metoda antikoncepce.<sup>9</sup></b>			

<sup>1</sup> Mezi běžnými páry, které zahájily používání metody (nemusí to být poprvé), procento těch, které zaznamenaly nechtěné otěhotnění během prvního roku, pokud neukončily používání z jiného důvodu, než je otěhotnění. Odhady pravděpodobnosti otěhotnění během prvního roku obvyklého používání metod plodných dnů, přerušení soulože, mužského kondomu, pilulky a přípravku Depo-Provera jsou převzaty z National Survey of Family Growth (NSFG) za období 2006–2010 s korekcí na hlášení nižšího než skutečného počtu potratů. Odvození odhadu pro ostatní metody viz text.

<sup>2</sup> Mezi páry, které zahájily používání metody (nemusí to být poprvé) a které ji bezchybně používají (důsledně a správně), procento těch, které zaznamenaly nechtěné otěhotnění během prvního roku, pokud neukončily používání z jiného důvodu. Odvození odhadu pro každou metodu viz text.

<sup>3</sup> Mezi páry, které se snaží předcházet otěhotnění, procento těch, které pokračovaly v používání metody 1 rok.

<sup>4</sup> Tento odhad představuje procento žen nyní spoléhajících na reverzibilní metody antikoncepce, které by otěhotněly do 1 roku, kdyby úplně vynechaly antikoncepci. Viz text.

<sup>5</sup> 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg vaginální čípek, 100 mg vaginální film.

<sup>6</sup> Bez spermicidů

<sup>7</sup> Se spermicidním krémem nebo gelem

<sup>8</sup> Asi 80 % segmentů použití metod plodných dní v NSFG za období 2006–2010 bylo nahlášeno jako kalendářní rytmus. Konkrétní metody plodných dní se v USA používají tak málo, že nelze vypočítat typickou míru selhání každé z nich z dat NSFG; míry selhání jednotlivých metod byly odvozeny z klinických studií. Ovulační a dvoudenní metody jsou založeny na vyhodnocení cervikálního hlenu. Metoda standardních dní spočívá ve vynechání styku mezi 8. a 19. dnem. Natural Cycles je aplikace pro určení plodných dnů, která od uživatelky vyžaduje zadávání bazálních tělesných teplot, dat menstruace a volitelných testů LH z moče.

Symptotermální metoda je metoda dvojí kontroly založená na vyhodnocení cervikálního hlenu k určení prvního plodného dne a vyhodnocení cervikálního hlenu a teploty k určení posledního plodného dne.

<sup>9</sup> K zajištění účinné ochrany před otěhotněním však musí být použita další antikoncepční metoda, jakmile se obnoví menstruace, frekvence nebo délka kojení je omezena, je zavedena umělá mléčná výživa nebo dítě dosáhne věku 6 měsíců.