

Natural Cycles

Brukermanual/bruksanvisning

Les denne manualen før du begynner å bruke Natural Cycles.

Indikasjoner for bruk

Natural Cycles er et frittstående softwareprogram, beregnet for kvinner som er 18 år og eldre, for å spore fruktbarhet. Natural Cycles kan brukes for å forhindre graviditet (prevensjon) eller planlegge en graviditet (unntfangelse).

Kontraindikasjoner

Det er ingen kjente kontraindikasjoner ved bruk av Natural Cycles

Natural Cycles er kanskje ikke riktig for deg hvis

- Du har en medisinsk tilstand der svangerskapet vil være forbundet med en betydelig risiko for moren eller fosteret. Bruk av Natural Cycles garanterer ikke 100 % for at du ikke blir gravid. Hvis graviditet utgjør en betydelig risiko, bør du snakke med legen din om det beste prevensjonsalternativet for deg.
- Du for tiden tar hormonell prevensjon eller gjennomgår hormonell behandling, som hindrer egglosning. Natural Cycles viser kun røde dager hvis du ikke har egglosning. Du kan utforske appen i Demomodus til du avslutter bruken av hormonell prevensjon eller behandling.

Advarsler

- ⚠ Ingen prevensjonsmetode er 100 % sikker. Natural Cycles garanterer ikke for at du ikke blir gravid, den bare informerer deg om, og når, du kan bli gravid basert på informasjonen du legger inn i applikasjonen.
- ⚠ Selv om du bruker appen helt riktig, kan du likevel bli utilsiktet gravid. Natural Cycles er 93 % effektiv under normal bruk, noe som betyr at 7 av 100 kvinner blir gravide i løpet av ett års bruk. Når du bruker appen helt riktig, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 98 % effektiv, noe som betyr at 2 av 100 kvinner blir gravid i løpet av ett års bruk.
- ⚠ På røde dager må du enten avstå fra samleie eller bruke beskyttelse (for eksempel kondom eller annen form for barriereprevensjon), for å unngå graviditet. Hvis du ikke har brukt en ikke-hormonell prevensjonsmetode før, må du sørge for at du har en prevensjonsmetode tilgjengelig som kan brukes på røde dager.

- ⚠ Våre data viser at kvinner som går over til Natural Cycles fra hormonell prevensjon, har større risiko for å bli gravide fordi de vanligvis ikke er vant til å bruke andre former for beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barriereprevensjon.
- ⚠ Når du slutter med hormonell prevensjon, kan du først oppleve en bortfallsblødning, som er mye lettere enn den faktiske menstruasjonen. Den faktiske menstruasjonen får du normalt først noen uker senere. Bortfallsblødning skal ikke legges inn som «menstruasjon». Hvis du er usikker på om du har bortfallsblødning eller menstruasjon, kan du kontakte legen din.
- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mot seksuelt overførbare infeksjoner (SOI). Bruk kondom for å beskytte mot SOI.
- ⚠ Sjekk alltid fruktbarhetsstatusen din for dagen. Vær oppmerksom på at fruktbarhetsprognoser for kommende dager bare er prognoser og kan endres i fremtiden. Hvis du er usikker på fruktbarhetsstatusen din, og ikke har tilgang til appen, må du avstå fra samleie eller bruke beskyttelse i mellomtiden.
- ⚠ Hvis du utforsker demoversjonen av appen, er dette kun til informasjons- eller instruksjonsformål, og det er ikke ekte data som vises. Ikke bruk informasjonen som vises i Demomodus, til prevensjonsformål.
- ⚠ Hvis du har tatt «angrepillen» som nødprevensjon, må du angi dette i appen. Deretter kan du fortsette å måle temperaturen som vanlig, og algoritmen vil ta hensyn til de ekstra hormonene fra pillen. Vær oppmerksom på at blødningen du kan oppleve etter å ha tatt nødprevensjon, ikke er den samme som den vanlige menstruasjonen, og den skal ikke legges inn i appen. Hvis menstruasjonen din er mer enn en uke forsinket fra da den normalt ville starte, skal du ta en graviditetstest.

Forholdsregler

- Natural Cycles kan som prevensjonsmiddel være mindre egnet for deg hvis du har uregelmessige menstruasjonssykluser (dvs. sykluser med kortere lengde enn 21 dager eller lengre enn 35 dager) og/eller svingende temperaturer, siden det å forutsi fruktbarheten er vanskeligere under disse forholdene. Natural Cycles' effektivitet som prevensjonsmiddel påvirkes ikke av uregelmessige sykluser, men du vil oppleve et økt antall røde dager, som kan redusere tilfredsheten med Natural Cycles. Dette kan være tilfelle:
 - o **Hvis du slutter med hormonell prevensjon.** Det kan ta flere sykluser etter å ha sluttet med hormonell prevensjon før de blir mer regelmessige igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene, og du bør derfor bruke beskyttelse eller avstå fra samleie hyppigere.
 - o **Hvis du ammer.** I de første 4–6 månedene etter fødselen er det mange kvinner som utelukkende ammer, som ikke har eggøsning. Natural Cycles vil spore din første eggøsning to uker før din første menstruasjon, men frem til da ser du bare røde dager i appen. Selv om du ikke har eggøsning, er det likevel viktig å bruke prevensjon eller avstå fra samleie på røde dager.

- Hvis du har en medisinsk tilstand som fører til uregelmessige sykluser, som polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller skjoldbruskrelaterte tilstander.
- Hvis du opplever symptomer på overgangsalder.
- Når du begynner å bruke Natural Cycles, kan det ta litt tid å bli kjent med din unike syklus, noe som resulterer i økt antall røde dager i løpet av de første 1–3 syklusene. Dette er for å sikre at appen er virkningsfull fra første bruksdag, og når Natural Cycles har oppdaget eggløsningen din, vil du sannsynligvis få flere grønne dager. Det er viktig å merke seg at du kan stole på fruktbarhetsstatusen som er angitt av appen, fra første dagen du bruker den.
- Sørg alltid for å oppdatere appens programvare, slik at du har den nyeste versjonen. Natural Cycles anbefaler at du stiller inn smarttelefonen din til å oppdatere appen automatisk.
- For å sikre at temperaturmålingene er nøyaktige må du alltid bruke et basaltermometer til å ta temperaturen.
- Følg alltid instruksjonene under «Måle temperaturen» oppgitt nedenfor for å øke nøyaktigheten for påvisning av eggløsning.

Sjekkliste

For å komme i gang med Natural Cycles trenger du følgende:

1. En Natural Cycleskonto

Du får tilgang til Natural Cycles via nettleseren din ved å gå til www.naturalcycles.com. Du får tilgang til appen ved å laste ned appen til Android, iPhone eller iPad fra Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for å opprette din personlige konto. Sørg for å være koblet til Internett med enheten du bruker Natural Cycles på. Din Natural Cycles-konto er personlig og skal ikke brukes av andre enn deg.

2. Et basaltermometer

Du trenger et basaltermometer for å komme i gang. Dette er mer følsomt enn et vanlig febertermometer, ettersom det viser to desimaler (f.eks. 36,72 °C / 98,11 °F).

Temperaturoendringene under menstruasjonssyklusen er ganske små, så for å få mest mulig ut av Natural Cycles og få flere grønne dager, trenger du et riktig termometer. Termometeret du bruker, bør være CE-merket hvis du er i Europa, eller godkjent av FDA hvis du er i USA. Hvis du velger Natural Cycles årlige abonnement, er et termometer inkludert.

3. Eggløsningstester (valgfritt)

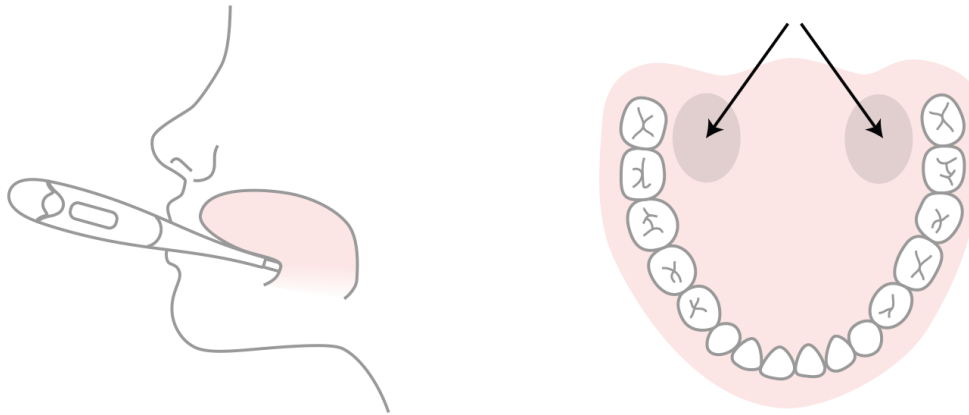
Eggløsningstester (LH-tester) er urinteststriper som oppdager luteiniserende hormoner som oppstår 1–2 dager før eggløsning. Det er valgfritt å bruke LH-tester med Natural Cycles, men de kan bidra til å øke nøyaktigheten til å oppdage eggløsning og kan derfor øke antall grønne dager hvis du forebygger graviditet. Bruk av LH-tester påvirker ikke Natural Cycles' effektivitet som prevensjonsmiddel. Vi anbefaler spesielt å ta dem hvis du planlegger graviditet, fordi de vil hjelpe deg med å finne ut når du er mest fruktbar. Du kan kjøpe eggløsningstester (LH-tester) på shop.naturalcycles.com eller i selve appen.

Måle temperaturen

Slik måler du

Følg brukermanualen som følger med basaltermometeret. Hvis termometeret ble gitt til deg av Natural Cycles, anbefaler vi at du følger disse trinnene når du måler temperaturen din:

1. Plasser termometeret under tungen, så langt bak som du kommer, ved siden av tungeroten som vist på bildet nedenfor.



2. Ikke trykk på På-knappen før termometeret er på plass inne i munnen.
3. Prøv å holde deg i ro under målingen. Lukk munnen for å holde kjølig luft ute, og pust gjennom nesen.
4. Vent til det piper (ca. 30 sekunder).
5. Når du har lest av temperaturen, legger du den inn i appen.

Du kan bruke veiledningen for «målingsopplæring» (Measuring Training) og «måleveilederen» i appen for å sjekke måleferdighetene dine.

Termometeret lagrer avlesingen, slik at du kan sjekke avlesingen din igjen senere. Dette gjør du ved å trykke på På-knappen én gang. Den lagrede avlesingen vises da i noen få sekunder før temperaturen nullstilles.

Når du skal måle

Mål temperaturen én gang per dag, på så mange dager som mulig, slik at algoritmen raskt kan bli kjent med din unike syklus. Ta sikte på å måle minst fem dager per uke. Et tips for å hjelpe deg å huske å måle, er å legge termometeret oppå telefonen din før du legger deg.

Mål med en gang du våkner om morgenen, før du står opp og forlater sengen. Mål helst på omtrent samme tid hver morgen (+/- 2 timer).

Når du ikke skal inkludere temperaturene

Visse omstendigheter kan påvirke basaltemperaturen din. Dette kan føre til temperaturvariasjoner og gjøre det vanskeligere for algoritmen å spore syklusen din. For å hjelpe algoritmen å lære om syklusen din og påvise eggløsningen nøyaktig kan du bruke «Ekskluder temperatur»-funksjonen i appen hvis du:

- o føler deg i bakrus
- o ikke sov som normalt (>2 timer mer/mindre enn normalt)
- o føler deg syk

Husk at alle er ulike og har ulike rutiner, og derfor kan f.eks. mindre søvn påvirke deg mer eller mindre enn det påvirker andre. Du skal kun ekskludere temperaturen hvis du føler at noe ikke er som normalt for deg og du føler deg annerledes denne morgenen på grunn av dette.

Medisiner kan også påvirke temperaturen din. Hvis du tar medisin til vanlig, kan det være lurt å rådføre deg med legen din for å finne ut om den har noen påvirkning på basaltemperaturen din.

Bytte termometer

Hvis du trenger å bytte termometer, bør du gjøre det ved starten av menstruasjonen. Et basaltermometer er svært nøyaktig, men det kan være små forskjeller fra ett termometer til et annet i hvordan de måler. For eksempel, hvis ett termometer viser én temperatur, kan et annet vise en 0,1 °C forskjell. Ettersom appen leter etter de minste temperaturforskjellene for å kunne finne ut hvor du er i syklusen, bør du bare bruke ett termometer av gangen og ikke endre dette i løpet av syklusen. Vent i stedet til en ny syklus har startet før du bytter termometer.

Natural Cycles-produkter

Natural Cycles tilbyr tre moduser som brukerne våre kan velge mellom, avhengig av fruktbarhetsmålene deres:

- NC° Birth Control – for å forebygge graviditet
- NC° Plan Pregnancy – for å øke sjansene for unnfangelse
- NC° Follow Pregnancy - for å overvåke graviditeten

Brukeren kan velge mellom disse tre modusene før hun registrerer seg, og deretter i appen, hvis brukeren ønsker å veksle mellom modusene.

Prevensjon: NC° Birth Control

Hvordan det fungerer

Din daglige morgenrutine med Natural Cycles er som følger:

1. Mål temperaturen når du våkner, slik det er beskrevet i delen ovenfor.
2. Legg til temperaturen og om du har menstruasjon i appen. Visningen for å legge inn data åpnes automatisk, eller du kan trykke på «+»-ikonet øverst til høyre. Du kan også legge til

mer informasjon, som for eksempel resultatet av eggløsningstest (LH-test). Når du lagrer informasjon for dagen, beregner appen statusen din den dagen.

3. Sjekk dagens fruktbarhetsstatus – hver dag. Appen viser fruktbarhetsstatusen din direkte etter at ditt første sett med data er lagt inn. Statusen for dagen vises med grønn eller rød farge i appen.



Grønn = Ikke fruktbar

Grønne dager indikerer at du ikke er fruktbar og kan ha sex uten beskyttelse. Grønne dager indikeres av en sirkel med grønt omriss med ordene «Not fertile» inni.



Rød = Bruk beskyttelse

Røde dager indikerer at det er sannsynlig at du er fruktbar, og du risikerer å bli gravid. Bruk beskyttelse (som kondomer eller annen form for barriereprevensjon) eller avstå fra samleie for å unngå graviditet. Røde dager indikeres av en sirkel med rødt omriss med ordene «Use protection» inni.

Appen indikerer eggløsning, samt når du har fått eller kan forvente å få mens. Appen viser også en prognose for kommende dager og måneder. Prognosene kan endre seg og må ikke anses som et endelig resultat, hvilket gjør at du alltid bør sjekke dagens status – hver eneste dag.

Sammendrag av kliniske studier – Hvor effektiv er Natural Cycles som prevensjon?

Natural Cycles er 93 % sikker ved normal bruk. Ved perfekt bruk, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 98 % sikker.

Kliniske studier er gjennomført for å vurdere effektiviteten til Natural Cycles som prevensjon. Den nåværende versjonen av algoritmen (v.3) er undersøkt på 15 570 kvinner (i gjennomsnitt 29 år). Ved slutten av studien ble følgende vanlige feilrater fastslått:

1. Appen har en metodefeilmargin på 0,6, som er en måling av hvor ofte appen feilaktig viser grønn dag når kvinnen er fruktbar og har blitt gravid som følge av ubeskyttet samleie på denne grønne dagen. Dette betyr at 0,6 av 100 kvinner som bruker appen i ett år, blir gravide som følge av denne feilen.
2. Appen har en feilmargin på perfekt bruk på 1,0, som betyr at 1 av 100 kvinner som bruker appen i ett år, og som har blitt gravide, blir det fordi:
 - a. de hadde ubeskyttet samleie på en grønn dag, men som var en feilaktig indikasjon på en ikke-fruktbar dag (f.eks. metodefeil fra appens side)
 - b. de hadde beskyttet samleie på en rød dag, men den valgte prevensjonstypen feilet
3. Appen har en feilmargin på normal bruk på 6,5, som betyr at 6,5 av 100 kvinner blir gravide i løpet av ett års bruk som følge av en rekke ulike årsaker (f.eks. feilaktig indikasjon av ikke-fruktbar dag, ubeskyttet samleie på rød dag, valgt prevensjonstype feilet på rød dag).

Sammendrag av kliniske data fra 15 570 kvinner om effektiviteten til Natural Cycles i den nåværende algoritmeversjonen:

Algoritmeversjon	Studiens datoområde	Antall kvinner	Eksponeringstid (kvinner-år)	Antall svangerskap [verste utfall]	Normal bruk PI (95 % konfidensintervall) [verste utfall]	Metodefeilmargen (95 % konfidensintervall)
v.3	sep. 2017– apr. 2018	15 570	7353	475 [584]	6,5 (5,9–7,1) [7,9]	0,6 (0,4–0,8)

Effektiviteten av Natural Cycles for to undergrupper – kvinner som brukte hormonell prevensjon innen 60 dager før bruk av appen, og kvinner som ikke brukte hormonell prevensjon innen 12 måneder før bruk av appen.

Undergruppe	Normal bruk PI (95 % konfidensintervall)
Nylig hormonell prevensjon 3779 kvinner	8,6 (7,2-10,0)
Ingen hormonell prevensjon 8412 kvinner	5,0 (4,3-5,7)

Du finner en oversikt over effekten av ulike prevensjonsmetoder i vedlegget til denne håndboken. Dette vil hjelpe deg med å forstå forventet effektivitet av alle former for prevensjon.

Instruksjoner hvis du slutter med hormonell prevensjon

Type prevensjon	Når kan du begynne med Natural Cycles?
P-pillen (kombinasjon, middels eller mini)	Vi anbefaler at du fullfører alle aktive piller i pakken. Du kan begynne å bruke Natural Cycles så fort du er ferdig. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med, men dette vil bli bedre over tid.
Hormonspiral	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Prevensjonsimplantat	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Prevensjonsplaster, P-ring	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med, men dette vil bli bedre over tid.
P-sprøyte	Du kan begynne å bruke Natural Cycles når effekten av injeksjonen er borte. Dette tar 8–13 uker, avhengig av type injeksjon.

Når du slutter med hormonell prevensjon, kan du først oppleve en bortfallsblødning, som er mye lettere enn den faktiske menstruasjonen. Den faktiske menstruasjonen får du normalt først noen uker senere. Bortfallsblødning skal **ikke** legges inn i appen som «menstruasjon».

Merk: En kobberspiral inneholder ikke hormoner og hemmer derfor ikke eggøsning. Du kan således bruke Natural Cycles i tillegg til en kobberspiral for å få innsikt i kroppen og menstruasjonssyklusen din, uten å måtte bruke en barrieremetode på røde dager.

Hvis du blir gravid med Natural Cycles

Hvis menstruasjonen er forsinket og temperaturen din ikke faller, kan det hende at du er gravid, og appen oppfordrer deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten. Hvis testen er positiv, må du snakke med legen din og angi det i appen.

NC° Plan Pregnancy

Når du planlegger en graviditet, velger du NC° Plan Pregnancy mens du registrerer deg i appen. Hvis du allerede er registrert i appen, kan du gå til siden for innstillinger og velge NC° Plan Pregnancy. I denne modusen vises fruktbarheten som en skala, slik at du enkelt kan identifisere dagene der du har størst sjanse for å bli gravid. Samme morgenrutine som i NC° Birth Control-modusen gjelder her også. Mål, legg til data og sjekk fruktbarhetsstatus.



Maksimal fruktbarhet	Svært høy fruktbarhet	Høy fruktbarhet	Middels fruktbarhet	Lav fruktbarhet	Fruktbarhet et lite trolig	Mer data kreves	Ikke fruktbar
----------------------	-----------------------	-----------------	---------------------	-----------------	----------------------------	-----------------	---------------

Når du planlegger en graviditet, anbefaler vi deg på det sterkeste å ta eggøsningstester, siden forekomsten av LH (luteiniserende hormon) sammenfaller med de mest fruktbare dagene. Hvis menstruasjonen er forsinket og temperaturen din ikke faller, anbefaler appen deg å ta en graviditetstest for å fastslå en eventuell graviditet.

NC° Follow Pregnancy

Når du blir gravid, kan appen brukes som en graviditetsovervåker, og du kan følge den ukentlige utviklingen din og utviklingen til fosteret.

Demomodus

I Demomodus kan du få en gjennomgang av appen. Dette er bare til demonstrasjonsformål, og Demomodus kan ikke gi deg noen informasjon om fruktbarhet.

Hvis du for øyeblikket bruker hormonell prevensjon, bruker du appen i Demomodus. Når du slutter å bruke hormonell prevensjon, kan du enkelt få tilgang til den fullstendige versjonen av appen. Appen vil nå fungere som prevensjon eller for å planlegge en graviditet.

Problemer/feilsøking

Hvis du ikke får tilgang til appen, appen feiler, eller hvis du mistenker at noe er galt med prognosene, kan du følge trinnene nedenfor:

1. Bruk beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barriereprevensjon, eller avstå fra samleie til feilen er fikset.
2. Ta kontakt med servicedesk via help.naturalcycles.com, så får du hjelp fra våre kompetente supportagenter.
3. Alvorlige hendelser knyttet til denne enheten skal rapporteres både til Natural Cycles og til gjeldende tilsynsmyndighet i landet ditt. En «alvorlig hendelse» betyr enhver hendelse som direkte eller indirekte kan ha ført til eller kan føre til noe av det følgende:
 - a. en pasients, brukers eller annen persons død
 - b. midlertidig eller permanent alvorlig forverring av helsetilstanden til en pasient, bruker eller annen person
 - c. en alvorlig folkehelsestrussel

Appoversikt

Dagens fruktbarhetsstatus vises på forskjellige steder i appen.

Kalender-fanen

Denne fanen gir oversikt over dagens fruktbarhet og gir innsikt i data som har blitt lagt inn tidligere, gjennom de forskjellige visningene beskrevet nedenfor.

«I dag»-visningen

På denne skjermvisningen får du et samlet overblikk over alle opplysningene du trenger. Et skjermbilde der du kan registrere temperaturen din vises automatisk når du åpner appen om morgenen. Når du har angitt dataene dine, vises fruktbarhetsstatusen som en farget sirkel med ekstra informasjon. Under den sirkelen ser du ukentlige prognoser. Du kan legge til eller oppdatere dataene du legger inn, for eksempel temperatur, menstruasjon, eller LH-tester, når som helst ved å trykke på '+'-ikonet.

«Måned»-visningen

Trykk på «Måned»-fanen i kalendervisningen for å få tilgang til månedsvisningen. Her kan du se en prognose for røde og grønne dager for denne måneden og for når du har eggøsning og menstruasjon. Disse kan imidlertid endre seg over tid, så informasjonen i «I dag»-visningen må bare brukes til prevensjon og å planlegge graviditet. Du kan se tidligere data ved å trykke på en dag i fortiden.

«Historikk»-visning

«Historikk»-fanen viser en logg over all informasjon som du tidligere har lagt inn. Rull opp og ned for å se temperaturavlesinger og all informasjon som er lagt til for hver syklusdag samt et utdrag av merknadene dine.

«Kurve»-visningen

Grafen er en visualisering av temperaturkurven din. Se den utvikle seg mens du fortsetter å måle gjennom hele syklusen. Du kan også se informasjon om menstruasjon, fruktbare dager og eggløsning. Sveip til venstre eller høyre for å vise grafer av tidligere sykluser, og trykk på «3 sykluser» eller «6 sykluser» for å sammenligne dem med hverandre. Du kan også gå til sammenligningsmodus for å sammenligne din menstruasjon og sykluslengde, temperaturvariasjon og egglosningsvindu og -dag.

«Min syklus»-fanen

Denne visningen gir deg en oversikt over syklusen din. Du vil se sykluslengde, regelmessighet og en detaljert analyse av fasene i menstruasjonssyklusen – proliferasjons- og sekresjonsfasen.

Meldinger i appen

Dette er vennlige påminnelser og nyttig informasjon vi sender deg, slik at du kan få mest mulig ut av Natural Cycles. Meldingene er skreddersydde til din unike syklus og sendes kun dersom de er relevante for deg. Lær mer om kroppen din, få vite når neste menstruasjon kommer, med mer.

Meldingene kan også inneholde instruksjoner for bedre bruk av appen, som for eksempel:

- Hvis du legger inn en temperatur som er urimelig høy eller lav, vil en melding umiddelbart informere deg om å korrigere den angitte temperaturen.
- Hvis du legger inn at du hadde ubeskyttet sex på en rød dag i Natural Cycles-appen, vises det en advarsel.
- En melding i appen blir sendt til deg hvis menstruasjonen er forsinket og temperaturen ikke faller, fordi dette indikerer at du kan være gravid. Meldingen oppfordrer deg til å ta en graviditetstest.
- På enkelte dager vil en melding i appen be deg om å ta en egglosningstest. Egglosningstester er valgfrie, men kan bidra til å øke antall grønne dager per syklus.

«Mine data»-fanen

Denne fanen gir deg nyttige innsikter i målingene dine og i dataene du legger inn i appen. Den vil veilede deg gjennom prosessen med å etablere en ny vane, og vil varsle deg om framgangen din underveis.

«Lære»-fanen

Dette er en inngangsport til alt opplæringsinnhold i appen. Her kan du lære om menstruasjonssyklusen, om hvordan du registrerer mønstre i kroppen og om hvor godt algoritmen kjenner deg på grunnlag av dataene du har oppgitt.

Toppmenyen

I toppmenyen har du tilgang til og kan administrere alle opplysninger forbundet med den personlige profilen din, app- og personverninnstillingene og kontoen din, inkludert abonnementer. Her kan du også styre om du vil bli varslet når du må bruke prevensjon, ta en egglosningstest, forvente PMS, måle temperaturen og sjekke brystene. Vær oppmerksom på

at du må tillate pushvarsler fra Natural Cycles i enhetsinnstillingene for å motta disse påminnelsene.

Frakoblet modus

Når du er frakoblet, kan du fortsette å legge til temperatur og andre data i appen. Når du er frakoblet, beregner ikke appen fruktbarhetsstatusen din. I stedet viser appen en oransjeformet sirkel som angir statusen din som «Bruk beskyttelse». Bruk beskyttelse (som kondom eller annen form for barriereprevensjon) eller avstå fra samleie til du er tilbake på Internett og algoritmen har beregnet dagens fruktbarhetsstatus.

Plattformbeskrivelse

Natural Cycles-appversjon: 4.1.2 og nyere

Medisinsk utstyrsversjon: C

Enheter som kan brukes for å få tilgang til applikasjonen:

- En mobiltelefon som kjører Android OS (versjon 7 eller nyere) eller iOS (versjon 12 eller nyere), 250 kbps eller raskere internett.
- En datamaskin eller et nettbrett med nettleser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller raskere Internett.

Få tilgang til bruksanvisningen

Bruksanvisningen finner du på nettsiden til Natural Cycles og i appen på siden «Administrativt». Hvis du ønsker en papirkopi av bruksanvisningen, sender vi deg en uten omkostninger. Kontakt kundesupport med forespørselen din.

Slutte å bruke Natural Cycles

Når du registrerer deg for Natural Cycles, enten for et månedsabonnement eller et årsabonnement, må du si opp dersom du ønsker at abonnementet ikke skal fornyes automatisk ved neste fornyelsesperiode. Oppsigelse av abonnementet må skje minst 24 timer før planlagt fornyelse av abonnementet. Se help.naturalcycles.com for en fullstendig beskrivelse av hvordan du sier opp abonnementet. Se personvernerklæringen vår for ytterligere informasjon om hvordan Natural Cycles behandler opplysningene dine.

Sikkerhet

Natural Cycles opprettholder et høyt nivå på sikkerhet og personvern i appen. Appen overvåkes for sikkerhetshendelser og databrudd. Hvis en sikkerhetshendelse eller et databrudd oppstår, vil hendelsen bli avgrenset og løst uten utsettelse i samsvar med våre etablerte prosesser, og som bruker vil du motta informasjonen du trenger med hensyn til fortsatt trygg og sikker bruk av appen.

Det anbefales på det sterkeste at du velger et sterkt passord for å beskytte kontoen din mot uautorisert bruk. Hvis du velger å dele påloggingsinformasjonen din med noen, selv om det

ikke anbefales, gjør du det på egen risiko. Husk at du alltid kan tilbakekalle tilgangen ved å endre passordet til kontoen din og kontakte support for å lukke eksisterende økter.

Se opp for e-poster eller meldinger som ber deg oppgi Natural Cycles-påloggingsinformasjonen din. Natural Cycles vil vanligvis ikke sende deg e-poster som ber om passordet ditt, med mindre du har startet denne prosessen selv via support eller tilbakestilling av passordet.

Generell informasjon

Symbolforklaring



Produsent

CE 0123 CE-merke



Advarsel



Brukermanual/bruksanvisning

EC samsvarserklæring

Produsentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

Produsentens adresse:

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Sverige

Kundestøtte:

help.naturalcycles.com

Enhetsnavn:

Natural Cycles

Vi erklærer at produktet oppfyller alle krav i EU-forskrift 2017/745 for medisinsk utstyr (MDR) og er merket med CE0123.

Publiseringsdato:

Mars 2021

Dokumentversjon:

EU & US v2.15

VEDLEGG: Denne tabellen gir informasjon om effektiviteten til ulike prevensjonsmetoder, som varierer fra minst effektive til mest effektive under vanlig bruk.

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

Prosentandel av kvinner som blir utilsiktet gravide i første år med vanlig bruk, og første år med perfekt bruk av prevensjon, og prosentandel ved fortsatt bruk etter det første året. USA.

Metode	Prosentandel av kvinner som blir utilsiktet gravide i første år med bruk		Prosentandel av kvinner ved fortsatt bruk etter ett år ³
	Normal bruk ¹	Perfekt bruk ²	
Ingen metode ⁴	85	85	
Sæddrepende midler ⁵	21	16	42
Kondom (kvinne) ⁶	21	5	41
Bortfall	20	4	46
Pessar ⁷	17	16	57
Svamp	17	12	36
Kvinner som har født barn	27	20	
Kvinner som ikke har født barn	14	9	
Metoder basert på kunnskap om fruktbarhet ⁸	15		47
Eggløsningsmetode ⁸	23	3	
Todagers metode ⁸	14	4	
Standarddagers metode ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptotermisk metode ⁸	2	0,4	
Kondom (menn) ⁶	13	2	43
Kombinasjonspille og pille med bare progestin	7	0,3	67
Evraplaster	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterine prevensjonsmidler			
ParaGard (kobber 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
Kvinnelig sterilisering	0,5	0,5	100
Mannlig sterilisering	0,15	0,1	100
Nødprevensjon: Bruk av angrepiller eller innsetting av kobberspiral etter ubeskyttet samleie reduserer risikoen for graviditet betydelig.			
Amming som prevensjon (LAM): LAM er en svært effektiv, midlertidig prevensjonsmetode.⁹			

¹ Prosentandel av typiske par som starter bruk av en metode (ikke nødvendigvis for første gang), og opplever en utilsiktet graviditet i løpet av det første året, hvis de ikke stopper bruk av andre årsaker enn graviditet. Beregninger av sannsynligheten for graviditet i løpet av det første året ved normal bruk av kunnskap om fruktbarhet, bortfall, kondom for menn, p-pillen og Depo-Provera er tatt fra 2006–2010 National Survey of Family Growth (NSFG), korrigert for underrapportering av abort. Se teksten for utledning av beregninger for andre metoder.

² Prosentandel av par som starter bruk av en metode (ikke nødvendigvis for første gang), bruker den på perfekt måte (både konsekvent og riktig) og opplever en utilsiktet graviditet i løpet av det første året, hvis de ikke stopper bruk av andre årsaker. Se teksten for utledning av beregningen for hver metode.

³ Prosentandel av par som forsøker å unngå graviditet, som fortsetter å bruke en metode i ett år.

⁴ Denne beregningen representerer prosentandelen som vil bli gravid innen ett år blant kvinner som nå satser på reverserbare prevensjonsmetoder, hvis de slutter fullstendig å bruke prevensjon. Se tekst.

⁵ 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg stikkpille, 100 mg film.

⁶ Uten sæddrepende midler.

⁷ Med sæddrepende krem eller gel.

⁸ Ca. 80 % av segmenter av bruk av metoder basert på kunnskap om fruktbarhet (FABM) i 2006–2010 NSFG ble rapportert som kalenderrytme. Spesifikke FABM-metoder brukes for sjelden i USA til at individuelle feilrater ved normal bruk kan beregnes ved bruk av NSFG-data. Ratene oppgitt for individuelle metoder, er utledet fra kliniske studier. Eggløsings- og todagersmetoden er basert på evaluering av livmorhalsslim. Standarddagersmetoden unngår samleie fra syklusdag 8 til 19. Den symptotermiske metoden er en dobbeltsjekkingsmetode basert på evaluering av livmorhalsslim for å fastsette første fruktbare dag og evaluering av livmorhalsslim og temperatur for å fastsette siste fruktbare dag.

⁹ For å opprettholde effektiv beskyttelse mot graviditet må det imidlertid brukes en annen prevensjonsmetode så snart menstruasjonen gjenopptas, frekvensen eller varigheten blir redusert, mating med flaske begynner eller når babyen blir seks måneder gammel.