

# Natural Cycles

## Käyttöohjeet

Lue nämä käyttöohjeet ennen kuin aloitat Natural Cyclesin käytön.

## Käyttötarkoitus

Natural Cycles on erillinen ohjelmasovellus, joka on tarkoitettu 18-vuotiaille ja sitä vanhemmille naisille heidän hedelmällisyysaikansa seuraamiseen. Natural Cyclesiä voidaan käyttää raskauden ehkäisyyn (ehkäisy) tai raskauden suunnitteluun (hedelmöitys).

## Vasta-aiheet

Natural Cyclesin käytölle ei ole tunnettuja vasta-aiheita.

## Natural Cycles ei ehkä ole oikea sinulle, jos

- Raskaus aiheuttaisi terveydentilasi takia merkittävän vaaran äidille tai sikiölle. Natural Cyclesin käyttö ei takaa sataprosenttisesti, että et tule raskaaksi. Jos raskaus aiheuttaa merkittävän riskin, keskustele lääkärisi kanssa siitä, mikä on paras ehkäisymenetelmä sinulle.
- Käytät parhaillaan hormonaalista ehkäisyä tai käytät läpi hormonihoidon, joka estää ovulaation. Natural Cycles näyttää lähinnä punaisia päiviä, jos et ovuloi. Voit tutustua sovelluksen käyttöön Demo-tilassa, kunnes lopetat hormonaalisen ehkäisyn tai hoidon.

## Varoitukset

- ⚠ Mikään ehkäisymenetelmä ei ole täysin tehokas. Natural Cycles ei takaa, että et voi tulla raskaaksi. Se vain ilmoittaa sinulle, voitko tulla ja milloin voit tulla raskaaksi sovellukseen syöttämiesi tietojen perusteella.
- ⚠ Vaikka käyttäisitkin sovellusta täysin oikein, voit silti tulla raskaaksi. Normaalikäytössä Natural Cycles on 93 % varma, mikä tarkoittaa, että seitsemän naista sadasta tulee raskaaksi vuoden kestävästä käytön aikana. Jos käytät sovellusta oikein, ts. jos sinulla ei punaisina päivinä ole koskaan suojaamatonta sukupuoliyhdyntää, on Natural Cycles 98 % varma, mikä tarkoittaa, että kaksi naista sadasta tulee raskaaksi vuoden kestävästä käytön aikana.
- ⚠ Punaisina päivinä sinun täytyy joko pidättäytyä tai käyttää ehkäisyä, kuten esim. kondomia tai muuta ehkäisysuojaa välttääksesi raskauden. Jos et ole aikaisemmin käyttänyt mitään hormonaalista ehkäisymenetelmää, niin varmista, että sinulla on jokin menetelmä käytettävissäsi punaisten päivien aikana.
- ⚠ Tietomme osoittavat, että naisilla, jotka siirtyvät Natural Cyclesiin hormonaalisesta ehkäisystä, on suurempi riski tulla raskaaksi, koska he yleensä eivät ole tottuneet käyttämään muuta ehkäisyä, esim. kondomia tai muuta ehkäisysuojaa siihen saakka.
- ⚠ Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn, sinulle voi tulla välivuotoa, joka on paljon vähäisempää kuin tavallinen kuukautisvuotosi. Normaalit kuukautiset alkavat yleensä muutaman viikon kuluttua. Välivuotoa ei pidä merkitä ”kuukautisina”. Jos olet epävarma siitä, onko vuotosi välivuoto vai kuukautiset, ota yhteyttä lääkäriisi.

- ⚠️ Natural Cycles ei suojaa infektioilta, jotka tarttuvat sukupuoliteitse (STI:t). Käytä kondomia suojautuaksesi näiltä tartuntataudeilta.
- ⚠️ Tarkista aina hedelmällisyytesi tila kullekin päivälle. Huomaa, että tulevien päivien hedelmällisyysennusteet ovat vain ennusteita ja ne voivat muuttua tulevaisuudessa. Jos olet epävarma hedelmällisyytesi tilasta etkä voi käyttää sovellusta, pidättäydy yhdynnästä tai käytä ehkäisyä.
- ⚠️ Jos tutustut sovelluksen demoversioon, huomaa että se on tarkoitettu vain antamaan tietoa ja ohjeita, eikä näytä todellista tietoa. Älä käytä Demo-tilassa näkyviä tietoja ehkäisyä tarkoituksiin.
- ⚠️ Jos olet ottanut jälkiehkäisytabletin, kirjaa se sovellukseen. Tämän jälkeen voit jatkaa ruumiinlämmön mittaamista normaaliin tapaan, koska algoritmi huomioi tabletin ylimääräisten hormonien vaikutuksen. Ota huomioon, että vuoto, jota voi esiintyä muutaman päivän päästä jälkiehkäisystä ei ole sama kuin normaalit kuukautisesi, eikä vuotoa pidä kirjata sovellukseen. Jos kuukautisesi ovat enemmän kuin viikon myöhässä normaaliin alkamisaikaan verrattuna, sinun pitää tehdä raskaustesti.

## Varotoimet

- Natural Cycles ei ehkä sovellu sinulle ehkäisymenetelmänä, jos sinulla on epäsäännöllinen kuukautiskierto (ts. kierron pituus alle 21 päivää tai yli 35 päivää) ja/tai vaihteleva ruumiinlämpötila, sillä hedelmällisyyden ennustaminen on näissä olosuhteissa vaikeampaa. Epäsäännöllinen kuukautiskierto ei vaikuta Natural Cyclesin tehokkuuteen ehkäisynä, mutta tulet saamaan enemmän punaisia päiviä, mikä voi vähentää tyytyväisyyttäsi Natural Cyclesiin. Näin voi olla:
  - **Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn.** Hormonaalisen ehkäisyn lopettamisen jälkeen voi kulua useita kuukausia ennen kuin kuukautiskierto muuttuu jälleen säännölliseksi. Punaisia päiviä on odotettavissa useammin näiden kuukautiskiertojen aikana, ja näin ollen sinun tulee käyttää ehkäisyä tai pidättäytyä yhdynnästä useammin.
  - **Jos imetät.** Usein naiset, jotka ruokkivat ainoastaan imettämällä, eivät ovuloi synnytyksen jälkeen 4–6 kuukauteen. Natural Cycles tunnistaa ensimmäisen ovulaatiosi 2 viikkoa ennen ensimmäisiä kuukautisia, mutta siihen saakka näet sovelluksessa vain punaisia päiviä. Vaikka et ovuloisikaan, on tärkeää käyttää ehkäisyä tai pidättäytyä sukupuoliyhdynnästä punaisina päivinä.
  - **Jos sinulla on sairaus, joka aiheuttaa epäsäännöllisen kuukautiskierron, esim. munasarjojen monirakkulaoireyhtymä (PCOS) tai kilpirauhaseen liittyviä sairauksia.**
  - **Jos ilmenee menopaussin oireita.**
- Kun aloitat Natural Cyclesin käytön, voi kulua jonkin aikaa, ennen kuin yksilöllinen kiertosi saadaan selville. Tämän vuoksi ensimmäisten 1–3 kuukautiskierron aikana saat tulokseksi enemmän punaisia päiviä. Tämä varmistaa, että sovellus on tehokas ensimmäisestä käyttöpäivästä lähtien ja kun Natural Cycles on tunnistanut ovulaation, saat todennäköisesti enemmän vihreitä päiviä. On tärkeää huomata, että voit luottaa sovelluksen osoittamaan hedelmällisyystilaan ensimmäisestä käyttöpäivästä lähtien.
- Varmista, että päivität ohjelmistosovelluksesi, jotta käytössäsi on uusin versio. Natural Cycles suosittelee, että asetat älypuhelimesi päivittämään sovelluksen automaattisesti.
- Jotta lämpötilamittaukset olisivat tarkkoja, käytä aina aamulämpömittaria lämpötilasi mittaamiseen.
- Noudata aina jäljempänä olevan “Lämpötilan mittaus” -kappaleen ohjeita ovulaation havaitsemisen tarkkuuden lisäämiseksi.

# Tarkistuslista

Aloittaaksesi Natural Cycles -ohjelman käytön tarvitset seuraavat asiat:

## 1. Natural Cycles -tili

Pääset Natural Cyclesiin selaimellasi menemällä osoitteeseen [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com). Jos haluat käyttää sovellusta, lataa se Google Playsta tai App Storesta Androidillesi, iPhonellesi tai iPadillesi. Luo henkilökohtainen tilisi noudattamalla rekisteröintiohjeita. Varmista internetyhteytesi laitteella, jonka kautta käytät Natural Cyclesiä. Natural Cycles -tilisi on henkilökohtainen ja tarkoitettu vain sinun käytettäväksesi.

## 2. Aamulämpömittari

Päästäksesi alkuun tarvitset aamulämpömittarin, joka on herkempi kuin tavallinen kuumemittari, sillä se näyttää lämmön kahden desimaalin tarkkuudella. Ruumiinlämmön vaihtelu kuukautiskierron aikana on melko pientä, joten saadaksesi kaiken irti Natural Cycles -ohjelmasta ja enemmän vihreitä päiviä tarvitset oikeanlaisen mittarin. Euroopassa asuvien tulee käyttää CE-merkittyä lämpömittaria, ja Yhdysvalloissa asuvien tulee käyttää FDA:n hyväksymää lämpömittaria. Jos valitset Natural Cyclesin vuositilauksen, saat aamulämpömittarin ilmaiseksi.

## 3. Ovulaatiotestit (valinnainen)

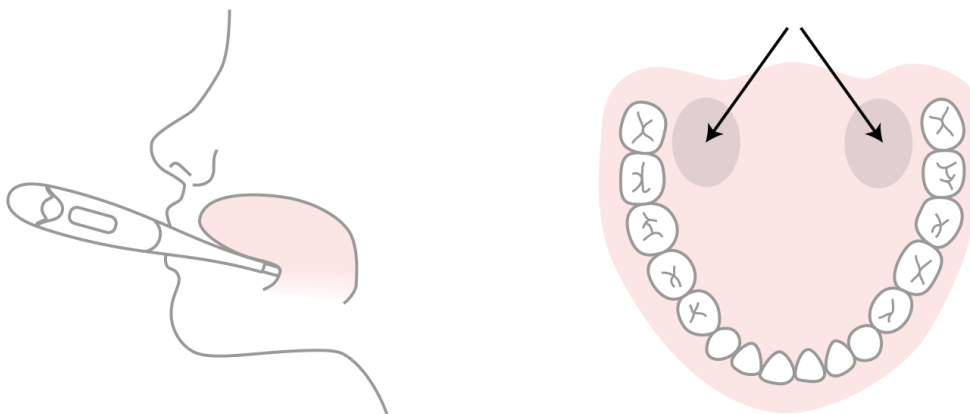
Ovulaatio- eli LH-testit ovat virtsasta tehtäviä liuskatestejä, joiden avulla havaitaan 1-2 päivää ennen ovulaatiota tapahtuva luteinisoivan hormonin määrän kohoaminen. Testien tulokset voivat lisätä vihreiden päivien määrää ehkäistessäsi raskautta, mutta niiden käyttö ei vaikuta Natural Cyclesin ehkäisytehoon. Suosittelemme erityisesti testien tekemistä, jos suunnittelet raskautta, sillä ne auttavat löytämään hedelmällisimmät päivät. Voit ostaa ovulaatio- eli LH-testejä verkkokaupastamme osoitteessa [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) tai suoraan sovelluksesta.

# Ruumiinlämmön mittaaminen

## Mittausohjeet

Noudata aamulämpötilamittarisi mukana toimitettuja käyttöohjeita. Jos sait lämpömittarin Natural Cyclesiltä, suosittelemme noudattamaan seuraavia vaiheita lämpötilasi mittaamiseen:

1. Aseta lämpömittari suuhun kielesi alle, niin syväälle kuin mahdollista, kielenkannan viereen alla olevien kuvien osoittamalla tavalla.



2. Paina "on"-painiketta vasta, kun lämpömittari on kunnolla paikoillaan suussasi.
3. Pyri olemaan paikoillasi mittaamisen aikana, sulje suusi, jotta sinne ei pääse viileää ilmaa

- ja hengitä nenän kautta.
4. Odota, kunnes mittari päästää piippausäänen (noin 30 sekuntia).
  5. Kun olet saanut ruumiinlämpölukemasi, lisää se sovellukseen.

Voit käyttää sovelluksen mittausharjoitusta ja mittausohjetta tarkistaaksesi mittaamistaitosi.

Lämpömittari tallentaa lukemasi, joten voit tarkistaa sen myöhemmin. Voit tehdä tämän painamalla "on"-painiketta kerran, jolloin tallennettu lukema ilmestyy näytölle muutaman sekunnin ajaksi ennen nollautumista.

## Mittausajankohta

Mittaa ruumiinlämpösi kerran päivässä, mahdollisimman monena päivänä, jotta algoritmi oppii nopeasti ainutlaatuisen kiertosi. Pyri mittaamaan vähintään 5 kertaa viikossa. Vinkki, joka voi auttaa sinua muistamaan mittaamisen, on asettaa lämpömittari puhelimesi päälle, kun menet nukkumaan.

Mittaa heti ensimmäiseksi aamulla, kun olet herännyt, ennen kuin nouset sängystä. Mittaa mieluiten suunnilleen samaan aikaan joka päivä (+/- 2 tuntia).

## Milloin lämpötilat kannattaa jättää huomiotta

Tietyt tilanteet voivat vaikuttaa aamulämpöösi. Ne voivat johtaa vaihteleviin lämpötiloihin ja saada aikaan sen, että algoritmin on vaikeampi seurata kiertoasi. Jotta algoritmin olisi helpompaa oppia kiertosi ja tarkasti havaita ovulaatiosi, käytä sovelluksen "Jätä huomiotta lämpötila"-toimintoa, jos:

- o sinulla on krapulan tunne
- o olet nukkunut epäsäännöllisesti (vaihtelu yli 2 tuntia normaaliin verrattuna)
- o tunnet olosi sairaaksi

Muista, että jokainen on erilainen ja jokaisella on omat tapansa. Esimerkiksi vähäinen uni voi vaikuttaa sinuun enemmän tai vähemmän kuin muihin. Jätä lämpösi huomiotta vain, jos sinusta tuntuu, että jokin poikkeaa sinulle totutusta ja sinusta tuntuu sinä aamuna erilaiselta siitä syystä.

Myös lääkkeet voivat vaikuttaa lämpöösi. Jos käytät jotakin lääkitystä säännöllisesti, kannattaa neuvotella lääkärin kanssa sen vaikutuksen selvittämiseksi aamulämpöösi.

## Lämpömittarin vaihtaminen

Jos lämpömittarisi täytyy vaihtaa, tee se kuukautisten alkaessa. Aamulämpömittari on erittäin tarkka, mutta eri lämpömittarien mittaustavoissa voi olla pieniä eroja. Esimerkiksi yksi lämpömittari voi näyttää yhden ruumiinlämmön, mutta toisen näyttämässä arvossa voi olla 0,1 °C:n ero. Sovellus selvittää kiertosi vaiheen etsimällä pieniä eroja ruumiinlämmössä, joten sinun tulee käyttää vain yhtä lämpömittaria. Älä vaihda lämpömittaria kesken kierron, vaan odota, kunnes uusi kierto on alkanut, ennen kuin vaihdat lämpömittarin.

## Natural Cycles -tuotteet

Natural Cycles tarjoaa käyttäjille kolme tilaa, joista he voivat valita hedelmällisyystavoitteensa mukaisesti:

- NC° Birth Control – raskauden ehkäisyyn
- NC° Plan Pregnancy – hedelmöittymismahdollisuuden parantamiseen

- NC° Follow Pregnancy – raskauden etenemisen seurantaan

Käyttäjä voi valita näistä kolmesta tilasta ennen rekisteröitymistään tai suoraan sovelluksesta, jos hän haluaa vaihtaa eri tilojen välillä.

## Ehkäisy: NC° Birth Control

### Toimintaohjeet

Joka-aamuinen rutiinisi:

1. Mittaa ruumiinlämpösi heti ensimmäiseksi, kun olet herännyt yllä olevan osan ohjeiden mukaisesti .
2. Kun olet mitannut ruumiinlämpösi, lisää sovellukseen lukema sekä tieto siitä, onko sinulla kuukautiset. Tiedonsyöttönäkymä avautuu automaattisesti, tai voit painaa oikeassa yläkulmassa olevaa ‘+’ -merkkiä. Voit myös syöttää lisätietoja, kuten ovulaatio- eli LH-testin tuloksia. Tallennettuasi tämän päivän tiedot sovellus laskee päivän tilasi.
3. Tarkasta päivän hedelmällisyystilasi – joka päivä. Sovellus ilmoittaa sinulle hedelmällisyystilasi heti, kun siihen on syötetty ensimmäiset tietosi. Näet joko vihreän tai punaisen päivän riippuen mahdollisesta ehkäisyntarpeestasi.



#### **Vihreä = Ei hedelmällinen**

Vihreät päivät osoittavat, että et ole hedelmällinen ja voit olla sukupuoliyhteydessä ilman ehkäisyä. Vihreät päivät osoitetaan vihreäreunaisen ympyrän sisällä sanoilla “Ei hedelmällinen”.



#### **Punainen = käytä ehkäisyä**

Punaiset päivät osoittavat, että olet todennäköisesti hedelmällinen ja raskauden riski on olemassa. Käytä ehkäisyä (kuten esimerkiksi kondomia tai muuta ehkäisysuojaa) tai pidättäydy sukupuoliyhteydestä välttääksesi raskauden. Punaiset päivät osoitetaan punareunaisen ympyrän sisällä sanoilla “Käytä ehkäisyä”.

Sovellus kertoo ovulaatiosi ajankohdan sekä toteutuneiden ja ennustettujen kuukautistesi ajankohdan. Lisäksi sovellus näyttää tulevien päivien ja kuukausien ennusteet Kalenterinäkymässä. Nämä ennusteet voivat muuttua, eikä niitä tule pitää lopullisina tuloksina, ja siksi sinun tulee aina tarkistaa päivän tila – joka päivä.

### **Kliinisten tutkimusten tiivistelmä – Kuinka tehokas ehkäisy Natural Cycles on?**

**Natural Cycles on 93 % tehokas tyypillisessä käytössä. Täydellisessä käytössä, eli jos et koskaan harrasta suojaamatonta yhdyntää punaisina päivinä, Natural Cycles on 98 % tehokas.**

Kliinisiä tutkimuksia on suoritettu arvioimaan Natural Cyclesin tehokkuutta ehkäisyssä. Algoritmin (v.3) tämänhetkistä versiota on tutkittu 15 570 naisella (keski-ikä 29 vuotta). Tutkimuksessa saatiin selville seuraavat virheosuudet:

1. Sovelluksella on 0,6 menetelmän vikataajuus, joka kertoo, kuinka usein sovellus näyttää virheellisesti vihreän päivän, vaikka nainen on todellisuudessa hedelmällinen ja tulee raskaaksi oltuaan tällaisena vihreänä päivänä suojaamattomassa yhdynnässä. Tämä

tarkoittaa, että vuoden verran sovellusta käyttäneestä 100 naisesta 0,6 naista tulee raskaaksi tällaisen virheen vuoksi.

2. Sovelluksen täydellisen käytön vikataajuus on 1,0, mikä tarkoittaa, että vuoden verran sovellusta käyttäneestä 100 naisesta 1 naista tulee raskaaksi seuraavista syistä:
  - a. He olivat suojaamattomassa yhdynnässä vihreänä päivänä, joka oli virheellisesti ilmoitettu ei-hedelmälliseksi päiväksi (eli menetelmävirhe), tai
  - b. He olivat suojatussa yhdynnässä punaisena päivänä, mutta heidän käyttämänsä ehkäisy menetelmä petti.
3. Sovelluksen tavallisen käytön vikataajuus on 6,5, mikä tarkoittaa, että vuoden käytön aikana yhteensä 6,5 naista 100 naisesta tulee raskaaksi mistä tahansa mahdollisesta syystä (esim. virheellisesti ilmoitetut vihreät päivät, suojaamaton yhdyntä punaisina päivinä ja käytetyn ehkäisy menetelmän pettäminen punaisina päivinä).

**Tiivistelmä 15 570 naisen kliinisestä tutkimuksesta, jossa tutkittiin Natural Cyclesin nykyisen algoritmin tehokkuutta.**

Algoritmi versio	Tutkimuksen aikaväli	naisten lkm	Altistusaika (nainen-vuotta)	raskausien lkm [epäedullisin tapaus]	Tyypillinen käyttö, PI (95 % luottamusväli) [epäedullisin tapaus]	Menetelmän virheosuus (95 % luottamusväli)
V.3	Syyskuu 2017 – Huhtikuu 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9–7,1) [7,9]	0,6 (0,4–0,8)

**Natura Cyclesin tehokkuus kahdessa alaryhmässä – naiset, jotka käyttivät hormonaalista ehkäisyä 60 päivän ajan ennen sovelluksen käyttämistä, ja naiset, jotka eivät käyttäneet hormonaalista ehkäisyä 12 kuukauden aikana ennen sovelluksen käyttämistä.**

Alaryhmä	Tyypillinen käyttö PI (95 % luottamusväli)
Aikaisempi hormonaalinen ehkäisy 3779 naista	8,6 (7,2–10,0)
Ei hormonaalista ehkäisyä 8412 naista	5,0 (4,3–5,7)

Löydät katsauksen eri ehkäisy menetelmien tehokkuudesta tämän ohjekirjan liitteestä. Se auttaa sinua ymmärtämään kaikenlaisien ehkäisyjen odotetun tehokkuuden.

**Ohjeet hormonaalisen ehkäisyn lopettamiseen**

Ehkäisyn tyyppi	Milloin voit aloittaa Natural Cyclesin käytön?
Pilleri (Yhdistelmä, keskitaso tai minipilleri)	Suosittellemme, että käytät pakettisi kaikki aktiiviset pillerit. Voit aloittaa Natural Cyclesin käytön heti, kun olet lopettanut. Sinulla on aluksi suuri määrä punaisia päiviä, mutta tämä kehittyy ajan myötä.
Hormonikierukka	Voit aloittaa Natural Cyclesin käytön kierukan poiston jälkeisenä päivänä.
Ehkäisyimplantaatti	Voit aloittaa Natural Cyclesin käytön implantaatin poiston jälkeisenä päivänä.
Hormonaalinen	Voit aloittaa Natural Cyclesin käytön laastarin tai renkaan poiston

laastari, hormonaalinen ehkäisyrengas	jälkeisenä päivänä. Sinulla on aluksi suuri määrä punaisia päiviä, mutta tämä kehittyy ajan myötä.
Ehkäisyruiske	Voit aloittaa Natural Cyclesin käytön, kun injektion vaikutus on kulunut loppuun. Tämä kestää 8–13 viikkoa riippuen siitä, mitä ruisketta käytit.

Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn, saatat kokea välivuotoa, joka on paljon todellista kuukautisvuotoa kevyempää. Normaalit kuukautiset palaavat yleensä muutamassa viikossa. Välivuotoa **ei** tule merkitä “kuukautisiksi”.

Huomaa: Kuparikierukka ei sisällä hormoneja eikä siten estä ovulaatiota. Tästä johtuen voit käyttää Natural Cyclesiä kuparikierukan kanssa saadaksesi lisätietoa vartalostasi ja kuukautiskierrostasi käyttämättä ehkäisyä punaisina päivinä.

### Jos tulet raskaaksi Natural Cyclesilla

Jos kuukautisesi ovat myöhässä eikä lämpötilasi laske, saatat olla raskaana, ja sovellus kehottaa sinua tekemään raskaustestin vahvistaaksesi raskauden. Jos raskaustesti on positiivinen, keskustele lääkärin kanssa ja kerro raskaudesta sovelluksessa.

## NC° Plan Pregnancy

Jos käytät sovellusta raskauden suunnitteluun, valitse NC° Plan Pregnancy -vaihtoehto. Jos olet jo kirjautunut sovellukseen, siirry asetussivulle ja valitse NC° Plan Pregnancy. Tässä moodissa hedelmällisyytesi näytetään asteikkona, jotta huomaat helposti päivät, jolloin sinun on todennäköisintä tulla raskaaksi. Tässä noudatetaan samaa aamurutiinia kuin NC° Birth Control-tilassa - mittaa, lisää tiedot ja tarkista hedelmällisyytilasi.



Hedelmä - lisyys korkeim- millaan	Erittäin korkea hedelmäl - lisyys	Korkea hedelmäl - lisyys	Kohtalai- nen hedelmäl - lisyys	Alhainen hedelmäl - lisyys	Epätode n-näköin en hedelmäl - lisyys	Enemmän tietoa tarvitaan	Ei hedel-mä llinen
--------------------------------------------	--------------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------------------	--------------------------------	--------------------------

Kun suunnittelet raskautta, suosittelemme tekemään ovulaatiotestejä, sillä lutenisoivaa hormonia (LH) esiintyy kaikkein hedelmällisimpinä päivinä. Jos kuukautisesi ovat myöhässä eikä ruumiinlämpösi tunnu laskevan, suosittelemme sinua tekemään raskaustestin raskauden vahvistamiseksi.

## NC° Follow Pregnancy

Kun olet raskaana, voit käyttää sovellusta raskausmonitorina ja seurata viikoittaista kehitystäsi ja vauvasi kehitystä.

## Demo-tila

Demo-tilassa voit tutustua sovellukseen. Tila on vain esittelytarkoituksia varten eikä tila tarjoa tietoa hedelmällisyydestäsi.

Jos käytät hormonaalista ehkäisyä voit käyttää sovellusta Demo-tilassa. Lopetettuasi hormonaalisen ehkäisyn, voit aloittaa sovelluksen täydellisen version käytön helposti. Sovellus toimii nyt ehkäisymenetelmänä tai auttaa raskauden suunnittelussa.

## Ongelmat/vianmääritys

Jos et pääse sovellukseen, sovellus on vioittunut tai epäilet, että jotain on vialla senhetkisessä hedelmällisyystilassasi, toimi seuraavasti:

1. Käytä ehkäisyä, kuten esimerkiksi kondomia tai muuta ehkäisysuojaa, kunnes virhe on korjattu.
2. Ota yhteyttä asiakaspalveluumme sivuston [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) kautta, niin koulutettu henkilöstömme auttaa sinua.
3. Tähän laitteeseen liittyvistä vakavista tapahtumista on ilmoitettava sekä Natural Cycles -yhtiölle että asuinmaasi toimivaltaiselle viranomaiselle. Vakavilla tapahtumilla tarkoitetaan tapahtumia, jotka ovat suoraan tai epäsuoraan johtaneet tai jotka olisivat voineet johtaa tai voivat johtaa seuraaviin tilanteisiin:
  - a) potilaan, käyttäjän tai muun henkilön kuolema
  - b) potilaan, käyttäjän tai muun henkilön terveydentilan vakava heikkeneminen väliaikaisesti tai pysyvästi
  - c) vakava uhka kansanterveydelle.

## Sovelluksen yleiskatsaus

Päivän hedelmällisyystilasi on esillä sovelluksen eri näkymissä.

### Kalenterivälilehti

Tällä välilehdellä on yleiskatsaus päivän hedelmällisyyteen ja lisätietoja alla kuvatuissa näkymissä aiemmin kirjatuista tiedoista.

#### Päivän näkymä

Tässä näkymässä näet kaikki tarvitsemasi tiedot yhdellä vilkaisulla. Näyttö, johon voit syöttää ruumiinlämpösi, ponnahtaa automaattisesti esille avatessasi sovelluksen aamulla. Kun olet syöttänyt lukemasi, saat joko vihreän tai punaisen päivän. Punaisena päivänä sinun tulee käyttää ehkäisyä. Napauta '+' -merkkiä lisätäksesi tietoja, kuten ruumiinlämpösi, kuukautiset tai LH-testitulokset. Voit palata sovellukseen ja päivittää ruumiinlämpösi tai muita tietojasi koska tahansa.

#### Kuukausinäkymä

Päiset kuukausinäkymään napauttamalla kalenterinäkymän "Kuukausi"-välilehteä. Sieltä näet kuukauden ennustetut punaiset ja vihreät päivät. Ne voivat muuttua ajan kuluessa, eikä niitä siis tule pitää lopullisina tuloksina. Näet, milloin ovulaatiosi tai kuukautisesi ovat tulossa, ja voit helposti tarkastella aiempia tietojasi napauttamalla kutakin päivää.

#### Historianäkymä

"Historia"-välilehti on päiväkirja kaikista aiemmin syöttämistäsi tiedoista. Vieritä ylös ja alas selataksesi ruumiinlämpölukemiasi sekä kiertososi päiviä. Lisäksi alla näytetään ote



muistiinpanoistasi.

### Kaavionäkymä

Kaavio on visuaalinen esitys ruumiinlämpökäyrästäsi, joka kehittyy jatkuvasti jatkaessasi mittauksia koko kiertosi ajan. Myös tiedot ovulaatiosta, kuukautisista ja hedelmällisistä päivistä ovat näkyvillä. Pyyhkäise vasemmalta oikealle tarkastellaksesi aiemman kiertosi kaavioita ja napauta ”3 kiertoa” tai ”6 kiertoa” vertaillaksesi niitä toisiinsa. Voit myös vertailla kuukautisiasi ja kierron pituutta, lämmön vaihtelua ja ovulaatioaikaa ja -päivää.

### Oma kiertoni -välilehti

Tämä näkymä antaa sinulle yleiskatsauksen kiertosi tiedoista. Näet kiertosi pituuden ja säännöllisyyden sekä tarkan analyysin kuukautiskiertosi vaiheista – follikulaarisesta ja luteaalisesta vaiheesta.

### Viestit-välilehti

Nämä ovat ystävällisiä muistutuksia ja hyödyllisiä tietoja, joita lähetämme sinulle, jotta saat kaiken irti Natural Cycles -kokemuksestasi. Viestit räätälöidään omaan kiertoosi sopiviksi, ja niitä lähetetään vain siinä tapauksessa, että ne ovat sinulle oleellisia. Tutustu omaan kehoosi paremmin, iloitse siitä, että tiedät tulevien kuukautistesi ajankohdan, ja vastaanota monia muita hyödyllisiä tietoja.

Viestit voivat sisältää myös ohjeita sovelluksen parempaa käyttöä varten, kuten:

- Jos syötät kohtuuttoman korkean tai matalan lämpötilan, viesti ilmoittaa sinulle välittömästi tarkistaaksesi syötetyn lämpötilan.
- Jos syötät harrastaneesi suojaamatonta yhdyntää Natural Cycles -sovelluksen punaisena päivänä, sinulle näytetään varoitusviesti.
- Sinulle lähetetään sovelluksen sisäinen viesti, jos kuukautisesi ovat myöhässä eikä lämpötilasi laske, koska se osoittaa, että saatat olla raskaana. Viesti kehottaa sinua ottamaan raskaustestin.
- Tiettyinä päivinä sovelluksen sisäinen viesti pyytää sinua tekemään ovulaatiotestin. Ovulaatiotestit ovat valinnaisia, mutta ne voivat auttaa lisäämään vihreiden päivien määrää kuukautiskiertoa kohti.

### Omat tiedot -välilehti

Tällä välilehdellä on hyödyllisiä lisätietoja mittauksista ja sovellukseen syöttämistäsi tiedoista. Tämä välilehti opastaa sinua tavan luomisessa ja antaa sinulle ilmoituksia etenemisen aikana.

### Oppiminen-välilehti

Tämä välilehti sisältää kaikki sovelluksen tarjoamat koulutussisällöt, joissa kerrotaan kuukautiskierrrosta, miten voit tunnistaa kehosi noudattamia kaavoja, sekä miten hyvin algoritmi tuntee sinut syöttämiesi tietojen perusteella.

### Päävalikko

Päävalikon kautta voit käyttää ja hallita kaikkia henkilökohtaista profiiliasi, sovellusta ja tietosuojasetuksia koskevia tietoja sekä tiliäsi ja tilauksiasi. Päävalikossa voit myös hallita, haluatko saada muistutuksia siitä, milloin sinun tulee käyttää ehkäisyä, milloin voit tehdä LH-testin, milloin sinulla saattaa olla kuukautisia edeltäviä oireita, sekä milloin sinun tulee mitata ruumiinlämpösi ja tarkastaa rintasi. Huomaathan, että sinun on annettava laitteesi asetuksissa Natural Cyclesille lupa lähettää push-ilmoituksia, jotta saat muistutuksia.

### Offline-tila

Kun olet offline-tilassa, voit jatkaa lämpötilasi ja muiden tietojen lisäämistä sovellukseen. Offline-tilassa sovellus ei laske hedelmällisyytesi tilaa. Sen sijaan sovellus näyttää oranssin hahmotellun ympyrän, joka ilmaisee tilaksesi "Käytä ehkäisyä". Käytä ehkäisyä (kuten esimerkiksi kondomia tai muuta ehkäisysuojaa) tai pidättäydy sukupuoliyhteydestä, kunnes olet taas online-tilassa, ja sovellus on laskenut päivän hedelmällisyytilan.

## Alustan kuvaus

Natural Cycles Sovellusversio: 4.1.2 ja uudemmat

**Lääkinnällisen laitteen versio: C**

Laitteet, joilla sovellusta voidaan käyttää:

- Matkapuhelin, jossa on Android OS (versio 7 tai uudempi) tai iOS (versio 12 tai uudempi), 250 kbps tai nopeampi internet.
- Tietokone tai tabletti, jossa on Internet-selain: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps tai nopeampi internet.

## Käyttöohjeiden sijainti

Käyttöohjeet löytyvät verkosta Natural Cycles -verkkosivustolta ja sovelluksesta Pakolliset-sivulta.

Jos haluat käyttöohjeiden paperiversion, lähetämme sen sinulle maksutta. Pyydä paperiversiota ottamalla yhteys asiakastukeen.

## Natural Cyclesin käytön lopettaminen

Kun rekisteröidyt Natural Cyclesin käyttäjäksi (kuukausi-/vuositalaus), tilauksesi uusiutuu automaattisesti ellet peruuta sitä. Peruutus on tehtävä vähintään 24 tuntia tilauksen uusimista ennen. Lisätietoa tilauksen peruuttamisesta löytyy osoitteesta [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com). Katso lisätietoa tavoista, joilla Natural Cycles käsittelee henkilötietojasi tietosuojalausunnostamme.

## Tietosuoja

Natural Cycles -sovellus ylläpitää korkeaa tieto- ja yksityisyydensuojaa. Sovellusta tarkkaillaan tietoturvaan liittyvien tapahtumien ja tietoturvaloukkausten varalta. Mikäli tällainen tapahtuma tai loukkaus havaitaan, tapahtuma eristetään ja korjataan mahdollisimman nopeasti vakioprosessien mukaisesti. Kaikille käyttäjille annetaan kaikki tarpeelliset tiedot sovelluksen turvallisen käytön jatkamisen edellyttämällä tavalla.

Suosittellemme vahvasti valitsemaan vahvan salasanan, jotta voit suojata tiliäsi luvattomalta käytöltä. Emme suosittele jakamaan kirjautumistietoja kenenkään kanssa, mutta jos teet niin, teet sen omalla riskilläsi. Muista, että voit aina kumota käyttöoikeuden vaihtamalla tilisi salasanan ja pyytämällä asiakastukea sulkemaan käynnissä olevat istunnot.

Varo sähköposteja ja viestejä, joissa sinua pyydetään antamaan Natural Cycles -kirjautumistietosi. Natural Cycles ei yleensä pyydä salasاناتietoja sähköpostitse, ellet ole itse aloittanut tällaista prosessia asiakastuen tai salasanan nollaamisen kautta.

## Yleistä tietoa

### Symbolien selitykset



Valmistaja

CE 0123

CE-merkintä



Varoitus



Tarkista käyttöohjeet

### EC-VAATIMUSTENMUKAISUUSVAKUUTUS

**Valmistajan nimi:**

NaturalCycles Nordic AB

**Valmistajan osoite:**

**St Eriksgatan 63b,  
112 34 Tukholma,  
Ruotsi**

**Asiakastuki:**

[help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com)

**Laitteen nimi:**

Natural Cycles

Tämä tuote noudattaa kaikkia sovellettavia asetuksen (EU) 2017/745 mukaisia lääkkinnällisille laitteille (MDR) asetettuja vaatimuksia, ja sen CE-merkintä on CE0123.

**Julkaisupäivämäärä:**

**Maaliskuu 2021**

**Asiakirjaversio:**

EU & US v2.15

LIITE: Tämä taulukko esittää tietoa erilaisten ehkäisymenetelmien tehokkuudesta normaalikäytössä asteikolla vähiten tehokas – tehokkain.

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

**Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.**

Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year <sup>3</sup>
	Typical use <sup>1</sup>	Perfect use <sup>2</sup>	
No method <sup>4</sup>	85	85	
Spermicides <sup>5</sup>	21	16	42
Female Condom <sup>6</sup>	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm <sup>7</sup>	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods <sup>8</sup>	15		47
Ovulation method <sup>8</sup>	23	3	
TwoDay method <sup>8</sup>	14	4	
Standard Days method <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptothermal method <sup>8</sup>	2	0.4	
Male condom <sup>6</sup>	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100

Vasectomy

0.15

0.1

100

**Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.**

**Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.<sup>9</sup>**

1 Among typical couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any reason other than pregnancy. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 2006–2010 National Survey of Family Growth (NSFG) corrected for under-reporting of abortion. See the text for the derivation of estimates for the other methods.

2 Among couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time) and who use it perfectly (both consistently and correctly), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. See the text for the derivation of the estimate for each method

3 Among couples attempting to avoid pregnancy, the percentage who continue to use a method for 1 year.

4 This estimate represents the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether. See text.

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

8 About 80% of segments of FABM use in the 2006-2010 NSFG were reported as calendar rhythm. Specific FABM methods are too uncommonly used in the U.S. to permit calculation of typical use failure rates for each using NSFG data; rates provided for individual methods are derived from clinical studies. The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. Natural Cycles is a fertility app that requires user input of basal body temperature (BBT) recordings and dates of menstruation and optional LH urinary test results. The Sympto-thermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.

9 However, to maintain effective protection against pregnancy, another method of contraception must be used as soon as menstruation resumes, the frequency or duration of breastfeeds is reduced, bottle feeds are introduced, or the baby reaches 6 months of age.