

Natural Cycles

User Manual / Instructions for Use

Please read this manual before you start using Natural Cycles.

Indications for Use

Natural Cycles is a stand-alone software application, intended for women 18 years and older, to monitor their fertility. Natural Cycles can be used for preventing a pregnancy (contraception) or planning a pregnancy (conception).

Contraindications

There are no known contraindications for use of Natural Cycles.

Natural Cycles may not be right for you if

- You have a medical condition where pregnancy would be associated with a significant risk to the mother or the fetus. Using Natural Cycles does not guarantee 100% that you will not get pregnant. If pregnancy presents a significant risk, you should talk to your doctor about the best contraceptive option for you.
- You are currently taking hormonal birth control or undergoing hormonal treatment that inhibits ovulation. Natural Cycles will mainly provide red days if you do not ovulate. You can explore the app in Demo Mode until you discontinue your hormonal birth control or treatment.

Natural Cycles

Наръчник на потребителя / инструкции за употреба

Моля, прочетете това ръководство, преди да започнете да използвате Natural Cycles .

Показания за употреба

Natural Cycles е самостоятелно софтуерно приложение, предназначено за жени на и над 18 години, да следи тяхната плодовитост. Natural Cycles може да се използва за предотвратяване на бременност (контрацепция) или планиране на бременност (зачеване).

Противопоказания

Не са известни противопоказания за употребата на Natural Cycles .

Natural Cycles може да не е подходящ за вас, ако

- Имате медицинско състояние, при което бременността би била свързана със значителен риск за майката или плода. Използването на Natural Cycles не гарантира на 100%, че няма да забременеете. Ако бременността представлява значителен риск, трябва да се консултирате с Вашия лекар за най-добрия за Вас вариант на контрацепция.
- В момента приемате хормонални противозачатъчни средства или се подлагате на хормонално лечение, което потиска овулацията. Natural Cycles ще осигури червени дни главно ако нямате овулация. Можете да разглеждате приложението в демонстрационен

Warnings

- ⚠ No method of contraception is 100% effective. Natural Cycles does not guarantee that you cannot get pregnant, it only informs you whether and when you can become pregnant based on the information that you enter into the application.
- ⚠ Even with using the app perfectly, you can still have an unintended pregnancy. Natural Cycles is 93% effective under typical use, which means that 7 women out of 100 get pregnant during 1 year of use. With using the app perfectly, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective, which means that 2 women out of 100 get pregnant during 1 year of use.
- ⚠ On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms or another form of barrier protection, to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal method of contraception before, make sure to have a method on hand to use during red days.
- ⚠ Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection, such as a condom or another form of barrier protection.
- ⚠ If you are discontinuing hormonal contraception, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period". If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.
- ⚠ Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.
- ⚠ Always check your fertility status for the day. Be aware that fertility predictions for upcoming days are only predictions and may change in the future. If you are unsure of your fertility status and can't access the app, abstain or use protection in the meantime.
- ⚠ If you are exploring the demo version of the app, this is for informational or instructional purposes only and

режим, докато не преустановите хормоналния контрол на раждаемостта или лечението.

Предупреждения

- ⚠ Нито един метод на контрацепция не е 100% ефективен. Natural Cycles не гарантира, че не можете да забременеете, а само ви информира дали и кога можете да забременеете въз основа на информацията, която въвеждате в приложението.
- ⚠ Дори да използвате приложението перфектно, все още може да настъпи нежелана бременност. Natural Cycles е с 93% ефективност при типична употреба, което означава, че 7 от 100 жени забременяват за 1 година употреба. При перфектно използване на приложението, т.е. ако никога не сте имали незащитен полов акт в червени дни, Natural Cycles е 98% ефективен, което означава, че 2 жени от 100 забременяват за 1 година употреба.
- ⚠ В червените дни трябва или да се въздържате, или да използвате предпазни средства, като презервативи или друга форма на бариерна защита, за да предотвратите бременност. Ако досега не сте използвали нехормонален метод на контрацепция, уверете се, че имате под ръка метод, който да използвате по време на червените дни.
- ⚠ Нашите данни показват, че жените, които преминават към Natural Cycles от хормонална контрацепция, са изложени на по-висок риск от забременяване поради това, че като цяло все още не са свикнали да използват други форми на защита, например презерватив или друга форма на бариерна защита.
- ⚠ Ако прекратявате хормоналната контрацепция, може първо да изпитате кървене при спиране на приема, което е много по-леко от истинския период. Обикновено истинската менструация ще настъпи няколко седмици по-късно. Кървотечението при спиране не трябва да се вписва като "менструация". Ако не сте сигурни дали имате кървотечение при спиране на контрацепцията или менструация, моля, консултирайте се с Вашия лекар.

does not display real data. Do not use the information displayed in Demo Mode for contraceptive purposes.

- ⚠ If you have taken the emergency contraceptive pill, you should indicate it in the app. You can then continue measuring your temperature as normal and the algorithm will take the additional hormones from the pill into account. Note that the bleeding you may experience a few days after taking emergency contraception is not the same as your regular period and should not be entered into the app. If your period is more than one week late after it would normally start you should take a pregnancy test.

Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:
 - **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again.

- ⚠ Natural Cycles не предпазва от инфекции, предавани по полов път (ИППП). Използвайте презерватив, за да се предпазите от полово предавани инфекции.
- ⚠ Винаги проверявайте състоянието на плодовитостта си за деня. Имайте предвид, че прогнозите за плодовитост за предстоящите дни са само прогнози и могат да се променят в бъдеще. Ако не сте сигурни в състоянието на плодовитостта си и нямате достъп до приложението, въздържайте се или използвайте защита междуременно.
- ⚠ Ако разглеждате демо версията на приложението, тя е само за информационни или учебни цели и не показва реални данни. Не използвайте информацията, показана в демоверсия, за контрацептивни цели.
- ⚠ Ако сте приемали таблетки за спешна контрацепция, трябва да посочите това в приложението. След това можете да продължите да измервате температурата си както обикновено и алгоритъмът ще вземе предвид допълнителните хормони от хапчето. Обърнете внимание, че кървенето, което може да получите няколко дни след приема на спешна контрацепция, не е същото като редовния ви период и не трябва да се въвежда в приложението. Ако менструацията ви закъснее с повече от една седмица след нормалното ѝ начало, трябва да си направите тест за бременност.

Предпазни мерки

- Като контрацептив Natural Cycles може да бъде по-малко подходящ за Вас, ако имате нередовен менструален цикъл (т.е. цикъл с продължителност по-малка от 21 дни или по-голяма от 35 дни) и/или променливи температури, тъй като при тези обстоятелства прогнозирането на фертилността е по-трудно. Ефективността на Natural Cycles като контрацептив не се влияе от нередовните цикли, но ще имате по-голям брой червени дни, което може да намали удовлетвореността Ви от Natural Cycles . Това може да се случи:
 - **Ако преустановите хормоналната контрацепция.** Може да отнеме няколко цикъла след

You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.

- **If you are breastfeeding.** For the first 4-6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.
- **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
- **If you experience symptoms of menopause.**
- When you start using Natural Cycles, it can take some time to get to know your unique cycle, resulting in an increased number of red days during your first 1-3 cycles. This is to ensure that the app is effective from the first day of use, and once Natural Cycles has detected your ovulation you are likely to receive more green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.
- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Natural Cycles recommends that you set your smartphone to update the app automatically.
- To ensure that your temperature measurements are accurate always use a basal thermometer to take your temperature.
- Always follow the directions for 'Measuring Your Temperature' stated below in order to increase the accuracy of ovulation detection.

Checklist

To get started with Natural Cycles you will need the following:

прекратяване на хормоналната контрацепция, преди отново да станете по-редовна. Трябва да очаквате повече червени дни по време на тези цикли и следователно да очаквате да използвате защита или да се въздържате по-често.

- **Ако кърмите.** През първите 4-6 месеца след раждането много жени, които изключително кърмят, може да нямат овулация. Natural Cycles ще открие първата ви овулация 2 седмици преди първата ви менструация, но дотогава в приложението ще виждате само червени дни. Дори и да нямате овулация, все пак е важно да използвате контрацепция или да се въздържате от полов акт в червените дни.
- **Ако имате заболявания, които водят до нередовен цикъл, като синдром на поликистозните яйчници (PCOS) или заболявания, свързани с щитовидната жлеза.**
- **Ако имате симптоми на менопауза.**
- Когато започнете да използвате Natural Cycles , може да отнеме известно време, за да опознаете своя уникален цикъл, което ще доведе до увеличаване на броя на червените дни през първите 1-3 цикъла. Това се прави, за да се гарантира, че приложението е ефективно още от първия ден на употреба, а след като Natural Cycles разпознае овулацията ви, вероятно ще получите повече зелени дни. Важно е да се отбележи, че можете да разчитате на състоянието на плодовитост, посочено от приложението, от първия ден на употреба.
- Винаги се уверявайте, че сте актуализирали софтуерното си приложение, за да имате най-новата версия. Natural Cycles препоръчва да настроите смартфона си да актуализира приложението автоматично.
- За да сте сигурни, че измерванията на температурата са точни, винаги използвайте базален термометър за измерване на температурата.
- Винаги следвайте указанията за "Измерване на температурата", посочени по-долу, за да увеличите точността на определяне на овулацията.

Контролен списък

За да започнете работа с Natural Cycles , ще ви е необходимо следното:

1. A Natural Cycles account

You can access Natural Cycles via your web browser, by visiting www.naturalcycles.com.

For access via the app, download the app on your Android, iPhone or iPad on Google Play or the App Store. Follow the registration steps to create your personal account. Make sure the device you use to access Natural Cycles is connected to the internet. Your Natural Cycles account is personal and should not be used by anyone except you.

2. A Basal thermometer

To get started you will need a basal thermometer. Basal thermometers are more sensitive than regular fever thermometers as they show two decimals (e.g. 36.72°C / 98.11°F). Temperature changes during the menstrual cycle are quite small, so to get the most out of Natural Cycles and receive more green days you will need the correct thermometer. The thermometer you use should be CE marked if you are in Europe or FDA cleared if you are in the US. A basal thermometer is included when you sign up for Natural Cycles with an annual subscription.

3. Ovulation tests (optional)

Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you will see if you are preventing a pregnancy. Using LH tests will not affect the effectiveness of Natural Cycles as a contraceptive. If you are planning a pregnancy, we recommend using LH tests as they can help to find your most fertile days. You can purchase LH tests at shop.naturalcycles.com or from within the app itself.

Measuring your temperature

1. Natural Cycles сметка

Можете да получите достъп до Natural Cycles чрез уеб браузъра си, като посетите www.naturalcycles.com. За да получите достъп чрез приложението, изтеглете приложението за Android, iPhone или iPad от Google Play или App Store. Следвайте стъпките за регистрация, за да създадете личния си профил. Уверете се, че устройството, което използвате за достъп до Natural Cycles, е свързано с интернет. Вашият акаунт в Natural Cycles е личен и не трябва да се използва от никой друг освен от вас.

2. Базален термометър

За да започнете, ще ви трябва базален термометър. Базалните термометри са по-чувствителни от обикновените термометри за температура, тъй като показват два знака след десетичната запетая (напр. 36,72°C / 98,11°F). Промените в температурата по време на менструалния цикъл са доста малки, така че за да се възползвате максимално от Natural Cycles и да получите повече зелени дни, ще ви е необходим подходящ термометър. Термометърът, който използвате, трябва да има маркировка CE, ако сте в Европа, или разрешение от FDA, ако сте в САЩ. Базалният термометър е включен в комплекта, когато се регистрирате за Natural Cycles с годишен абонамент.

3. Тестове за овулация (по избор)

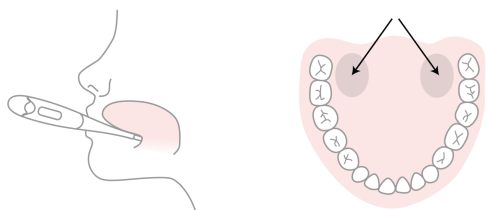
Тестовите за овулация (LH) са лентички за изследване на урина, които откриват прилива на лутеинизиращ хормон, настъпващ 1-2 дни преди овулацията. Използването на LH тестове с Natural Cycles не е задължително, но те могат да помогнат за повишаване на точността на откриване на овулацията и следователно могат да увеличат броя на зелените дни, които ще видите, ако предотвратявате бременност. Използването на LH тестове няма да повлияе на ефективността на Natural Cycles като контрацептив. Ако планирате бременност, препоръчваме да използвате LH тестове, тъй като те могат да помогнат да откриете най-плодородните си дни. Можете да закупите LH тестове на shop.naturalcycles.com или от самото приложение.

Измерване на температурата

How to measure

Follow the user manual provided with your basal body temperature thermometer. If the thermometer was provided to you by Natural Cycles we recommend that you follow these steps when measuring your temperature:

1. Place the thermometer in your mouth and under your tongue, as far back as possible, next to the root of your tongue as depicted in the diagrams below.



2. Only press the power button once the thermometer is in your mouth and in place.
3. Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.
4. Wait until it beeps (approx. 30 seconds).
5. Once you have your reading, add the temperature into the app.

You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.

The thermometer will save your reading, so you can check your reading once again later. To do this press the "on" button once; the saved reading will appear for a few seconds before the temperature resets.

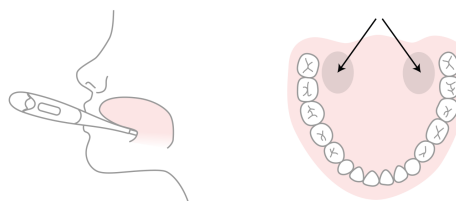
When to measure

Measure your temperature once a day, on as many days as possible, so that the algorithm can quickly get to know your unique cycle. Aim to measure at least 5 days a week. A tip to help you remember is to place your thermometer on top of your phone before going to bed.

Как да измерваме

Следвайте ръководството за употреба, предоставено с термометъра за измерване на базалната телесна температура. Ако термометърът ви е бил предоставен от Natural Cycles, препоръчваме ви да следвате тези стъпки при измерване на температурата си:

1. Поставете термометъра в устата си и под езика, възможно най-отзад, до корена на езика, както е показано на диаграмите по-долу.



2. Натиснете бутона за включване само след като термометърът е в устата ви и е на мястото си.
3. Опитайте се да останете неподвижни по време на измерването, затворете устата си, за да не излиза хладен въздух, и дишайте през носа.
4. Изчакайте да се чуе звуков сигнал (около 30 секунди).
5. След като получите показанията, добавете температурата в приложението.

Можете да използвате "Обучение по измерване" и "Ръководство за измерване" в приложението, за да проверите уменията си за измерване.

Термометърът запаметява показанията, за да можете да ги проверите отново по-късно. За тази цел натиснете веднъж бутона "on"; запаметеното показание ще се появи за няколко секунди, преди температурата да се нулира.

Кога да измервате

Измервайте температурата си веднъж дневно през възможно най-много дни, за да може алгоритъмът бързо да опознае уникалния ви цикъл. Стремете се да измервате поне 5 дни в седмицата. Един съвет, който ще ви помогне да запомните, е да поставите термометъра върху телефона си, преди да си легнете.

Measure first thing in the morning when you wake up, before you get up and out of bed. Ideally measure at around the same time every day (within +/- 2 hours).

When to exclude temperatures

Certain circumstances may affect your basal temperature. This can lead to varying temperatures and make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the "Exclude temperature" function in the app if you:

- Feel hungover
- Slept differently (>2 hours more/less than usual)
- Feel sick

Remember that everyone is different with different routines and, for instance, little sleep might affect you more or less than others. Exclude your temperature only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your basal body temperature.

Changing your thermometer

If you need to replace your thermometer, do this at the start of your period. A basal thermometer is highly accurate, but from one thermometer to another, there can be a small difference in how each one measures. For example, if one thermometer is showing one temperature, the second can show a 0.1°C difference. As the app is looking for the smallest differences in temperatures to be able to locate where you are in your cycle, you should only use one thermometer at a time. Do not change these during the course of a cycle, instead wait until a new cycle has started

Измервайте първото нещо сутрин, когато се събудите, преди да станете от леглото. В идеалния случай измервайте по едно и също време всеки ден (в рамките на +/- 2 часа).

Кога да изключите температурите

Определени обстоятелства могат да повлияят на Вашата базална температура. Това може да доведе до вариране на температурата и да затрудни проследяването на цикъла от алгоритъма. За да помогнете на нашия алгоритъм да научи за Вашия цикъл и да открие точно овулацията, използвайте функцията "Изключване на температурата" в приложението, ако:

- Чувствате се с махмурлук
- Различен сън (>2 часа повече/по-малко от обикновено)
- Чувствайте се зле

Не забравяйте, че всеки човек е различен, има различен режим на работа и например малкото сън може да ви повлияе повече или по-малко от другите. Изключете температурата си само ако смятате, че нещо е било необичайно за вас и се чувствате различно тази сутрин заради него.

Лекарствата също могат да повлияят на температурата ви. Ако редовно приемате лекарства, струва си да се консултирате с Вашия лекар, за да откриете влиянието им върху базалната Ви телесна температура.

Смяна на термометъра

Ако трябва да смените термометъра си, направете това в началото на менструацията си. Базалният термометър е много точен, но при различните термометри може да има малка разлика в начина на измерване. Например, ако единият термометър показва една температура, вторият може да покаже разлика от 0,1 °C. Тъй като приложението търси най-малките разлики в температурите, за да може да определи къде се намирате в цикъла си, трябва да използвате само един термометър в даден момент. не ги сменяйте по време на

before changing your thermometer.

Natural Cycles products

Natural Cycles offers three modes for our users to choose from depending on their fertility goal:

- NC° Birth Control - for preventing pregnancy
- NC° Plan Pregnancy - for increasing chances of conception
- NC° Follow Pregnancy - for monitoring the course of a pregnancy

These three modes can be chosen by the user prior to signing up and then within the app, if the user would like to switch between modes.

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. Measure your temperature when you wake up as described in the section above.
2. Add your temperature and whether you have your period into the app. The view to add data will automatically open, or you can press the '+' icon in the top right-hand corner. You can also add additional data, such as the result of ovulation (LH) test. Once you save today's data, the app will calculate your status for the day.
3. Check your fertility status for the day - every day. The app will provide your fertility status directly after your first set of data is entered. Your status for the day is displayed in red and green colors throughout the app.

Green = Not fertile



Green days indicate you are not fertile and can have sex without protection. Green days are indicated by a green outlined circle with the words "Not fertile" inside.

цикъла, а изчакайте да започне нов цикъл, преди да смените термометъра си.

Natural Cycles продукти

Natural Cycles предлага три режима, от които нашите потребители могат да избират в зависимост от целта си за плодовитост:

- NC° Birth Control - за предпазване от бременност
- NC° Plan Pregnancy - за увеличаване на шансовете за зачеване
- NC° Follow Pregnancy- за наблюдение на хода на бременността

Тези три режима могат да бъдат избрани от потребителя преди да се регистрира и след това в рамките на приложението, ако желае да превключва между тях.


Контрацепция: NC° Birth Control

Как работи

Ежедневната ви сутрешна рутина с Natural Cycles е следната:

1. Измерете температурата си, когато се събудите, както е описано в раздела по-горе.
2. Добавете температурата си и дали имате менструация в приложението. Изгледът за добавяне на данни ще се отвори автоматично или можете да натиснете иконата "+" в горния десен ъгъл. Можете да добавяте и допълнителни данни, като например резултата от теста за овулация (LH). След като запазите днешните данни, приложението ще изчисли състоянието ви за деня.
3. Проверявайте състоянието на плодовитостта си за деня - всеки ден. Приложението ще предостави информация за състоянието на плодовитостта ви директно след въвеждането на първия набор от данни. Статусът ви за деня се показва в червени и зелени цветове в цялото приложение.

Red = Use protection



Red days indicate you are likely to be fertile and at risk of becoming pregnant. Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain in order to prevent a pregnancy. Red days are indicated by a red outlined circle with the words "Use protection" inside.

The app will indicate your ovulation as well as when you have entered and are expected to have your period. The application also shows predictions for upcoming days and months. The predictions may change and should not be used as the final result, which is why you should check your status for the day - every day.


Summary of clinical studies - how effective is Natural Cycles for contraception?

Natural Cycles is 93% effective under typical use. Under perfect use, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective.

Clinical studies have been conducted in order to evaluate the effectiveness of Natural Cycles for contraception. The current version of the algorithm (v.3) has been investigated on 15,570 women (on average 29 years old). At the end of the study, the following commonly used failure rates were determined:


1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.
2. The app has a perfect use Pearl Index of 1, which means that 1 out of 100 women who use the app for one year and who get pregnant will do so either because:
 - a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or

Зелено = не е плодородно



Зелените дни означават, че не сте фертилни и правите секс без предпазване. Зелените дни са обозначават със зелен кръг с думите "Не съм с вътре.

Червено = Използвайте защита



Червените дни показват, че вероятно сте фертилни и сте на риск от забременяване. Използвайте предпазване (като презервативи или друга форма на бариерна контрацепция) или се въздържайте, за да предотвратите бремеността. Червените дни са обозначени с червено очертан кръг с думите "Използвайте защита" вътре.

Приложението ще посочи овулацията ви, както и кога сте влезли и се очаква да получите менструация. Приложението показва и прогнози за предстоящите дни и месеци. Прогнозите могат да се променят и не трябва да се използват като окончателен резултат, поради което трябва да проверявате състоянието си за деня - всеки ден.

Обобщение на клиничните проучвания - колко ефективен е Natural Cycles за контрацепция?

Natural Cycles е с 93% ефективност при типична употреба. При перфектна употреба, т.е. ако никога не сте имали незащитен полов акт в червени дни, Natural Cycles е 98% ефективен.

Проведени са клинични проучвания, за да се оцени ефективността на Natural Cycles за контрацепция. Настоящата версия на алгоритъма (v.3) е изследвана върху 15 570 жени (на средна възраст 29 години). В края на проучването са определени следните често използвани проценти на неуспех:

1. Процентът на неуспешни методи в приложението е 0,6, което е показател за това колко често приложението показва неправилно зелен ден, когато жената всъщност е фертилна и забременява след незащитен полов акт в този зелен ден. Това означава, че 0,6 от 100 жени, които използват приложението в продължение

- b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

Summary of clinical data from 15,570 women on the effectiveness of Natural Cycles of the current algorithm version.

Algorithm Version	v.3
Study Date Range	Sept 2017 - Apr 2018
# women	15,570
Exposure time (Women-years)	7,353
# pregnancies [worst-case]	475 [584]
Typical use PI (95% confidence interval) [worst-case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Method failure rate (95% confidence interval)	0.6 (0.4-0.8)

на една година, забременяват поради този вид неуспех.

2. Приложението има перлов индекс на перфектна употреба от 1, което означава, че 1 от 100 жени, които използват приложението в продължение на една година и които забременеят, ще забременеят поради:
- Имали са незащитен полов акт в зелен ден, който е бил погрешно определен като неплодороден (т.е. неуспешен метод); или
 - Те са имали защитен полов акт в червен ден, но избраният метод за контрацепция се е провалил.
3. Приложението има типичен индекс на Перла за употреба от 6,5, което означава, че общо 6,5 жени от 100 забременяват през една година на употреба поради всички възможни причини (напр. погрешно приписани зелени дни, незащитен полов акт в червени дни и неуспех на използвания контрацептивен метод в червени дни).

Обобщение на клиничните данни от 15 570 жени относно ефективността на Natural Cycles на настоящата версия на алгоритъма.

Алгоритъм Версия	v.3
Обхват на датата на проучването	септември 2017 г. - Apr 2018
# жени	15,570
Време на експозиция (жени-години)	7,353
# бременности [най-лошият случай]	475 [584]
Типична употреба PI (95% доверителен интервал) [най-лош случай]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]

Effectiveness of Natural Cycles for two subgroups - women who used hormonal contraception within 60 days prior to using the app and women who did not use hormonal contraception within 12 months prior to using the app.

Subgroup	Typical Use PI (95% confidence interval)
Recent Hormonal Contraception 3779 women	8.6 % (7.2-10.0)
No Hormonal Contraception 8412 women	5.0 % (4.3-5.7)

You can find an overview of the effectiveness of different contraceptive methods in the Appendix of this manual. This will help you to understand the expected effectiveness of all forms of contraception.

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?
The Pill (Combined, Medium or Mini)	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as you finish. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Hormonal Patch, Hormonal Contraceptive	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to

Процент на неуспешни методи (95% доверителен интервал)	0.6 (0.4-0.8)
--	------------------

Ефективност на Natural Cycles за две подгрупи - жени, които са използвали хормонална контрацепция в рамките на 60 дни преди използването на приложението, и жени, които не са използвали хормонална контрацепция в рамките на 12 месеца преди използването на приложението.

Подгрупа	Типична употреба PI (95% доверителен интервал)
Скорозна хормонална контрацепция 3779 жени	8.6 % (7.2-10.0)
Без хормонална контрацепция 8412 жени	5.0 % (4.3-5.7)

Преглед на ефикасността на различните контрацептивни методи можете да намерите в Приложението на това ръководство. Това ще Ви помогне да разберете очакваната ефективност на всички форми на контрацепция.

Инструкции, ако прекратявате хормоналната контрацепция

Вид контрацепция	Кога можете да започнете Natural Cycles ?
Хапчето (комбинирано, средно или мини)	Препоръчваме Ви да изпиете всички активни таблетки от Вашата опаковка. Можете да започнете да използвате Natural Cycles веднага след като приключите. В началото ще имате голям брой червени дни, но това ще се подобри с течение на времето.
Хормонално вътрематочно устройство (IUD)	Можете да започнете да използвате Natural Cycles на следващия ден след премахването му.

e Ring	begin with this but this will improve over time.
Contraceptive Injection	You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had.

If you are discontinuing hormonal contraception you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should **not** be entered in the app as “period”.

Note: a copper IUD does not contain hormones and does therefore not inhibit ovulation. You can thus use Natural Cycles alongside a copper IUD to get insights on your body and menstrual cycle without having to use a barrier method on red days.

If you become pregnant on Natural Cycles

If your period is overdue and your temperature does not drop, you may be pregnant and the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy. If the test is positive, please talk to your doctor and indicate it in the app.

NC° Plan Pregnancy

When you are planning a pregnancy, select NC° Plan Pregnancy while signing up in the app. If you are already signed into the app, you can go to the settings page and choose NC° Plan Pregnancy . In this mode, your fertility is displayed as a scale, so you can identify the days you are most likely to become pregnant. The same morning routine as in NC° Birth Control mode applies here as well - measure, add data and check your fertility status.

Контрацептивен имплант	Можете да започнете да използвате Natural Cycles на следващия ден след премахването му.
Хормонална лепенка, хормонален контрацептивен пръстен	Можете да започнете да използвате Natural Cycles на следващия ден след премахването му. В началото ще имате голям брой червени дни, но това ще се подобри с течение на времето.
Контрацептивна инжекция	Можете да започнете да използвате Natural Cycles , когато ефектът от инжекцията отmine. Това отнема 8-13 седмици в зависимост от това коя инжекция Ви е била направена.

Ако прекратявате хормоналната контрацепция, може първо да изпитате кървене при спиране на приема, което е много по-леко от истинския период. Обикновено истинската менструация ще настъпи няколко седмици по-късно. Кръвотечението при спиране **не трябва да се** въвежда в приложението като "период".









Забележка: медната ВМС не съдържа хормони и следователно не възпрепятства овулацията. Следователно можете да използвате Natural Cycles заедно с медна ВМС, за да получите представа за тялото си и менструалния цикъл, без да се налага да използвате бариерен метод в червените дни.

Ако забременеете на Natural Cycles

Ако менструацията ви е закъсняла и температурата ви не спада, може да сте бременна и приложението ще ви насърчи да направите тест за бременност, за да потвърдите бременността. Ако тестът е положителен, моля, говорете с Вашия лекар и посочете това в приложението.

NC° Plan Pregnancy

Когато планирате бременност, изберете NC° Plan Pregnancy, докато се регистрирате в приложението. Ако вече сте влезли в приложението, можете да отидете на страницата с настройки и да изберете NC° Plan

-  Peak fertility
-  Very high fertility
-  High fertility
-  Medium fertility
-  Low fertility
-  Fertility unlikely
-  More data needed
-  Not fertile

When you're planning a pregnancy, we recommend taking LH tests since the occurrence of LH coincides with your most fertile days. If your period is overdue and your temperature does not drop, the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy.








NC° Follow Pregnancy

Once you are pregnant, the app can be used as a pregnancy calendar and you can follow your weekly development and the development of your baby.

Demo Mode

In Demo Mode you can take a tour of the app. This is for demonstration purposes only, demo mode cannot provide you with any fertility information.

Pregnancy . В този режим плодовитостта ви се показва като скала, така че можете да определите дните, в които е най-вероятно да забременеете. Същата сутрешна рутина като в режим NC° Birth Control важи и тук - измервайте, добавяйте данни и проверявайте състоянието на плодовитостта си.

-  Пик на плодовитостта
-  Много висока плодовитост
-  Висока плодовитост
-  Средна плодовитост
-  Ниска раждаемост
-  Малко вероятно е плодородие
-  Необходими са повече данни
-  Не е плодороден

Когато планирате бременност, препоръчваме да правите LH тестове, тъй като появата на LH съвпада с най-плодородните ви дни. Ако менструацията ви е закъсняла и температурата ви не спада, приложението ще ви насърчи да направите тест за бременност, за да потвърдите бременността.

NC° Follow Pregnancy

След като забременеете, приложението може да се използва като календар на бременността и да проследявате седмичното си развитие и развитието на бебето си.

If you are currently on hormonal contraception you will access the app in Demo Mode. Once you stop using hormonal contraception you can then easily access the full version of the app. The app will now function for contraception or for planning a pregnancy.

Problems/ Troubleshooting

If you cannot access the application, the application is malfunctioning, or if you suspect something is wrong with your current fertility status, please follow the steps below:

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
2. Please contact our service desk via help.naturalcycles.com and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
 - a. the death of a patient, user or other person,
 - b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
 - c. a serious public health threat;

Application Overview

Your fertility status for the day is shown through different views within the app.

Демо режим

В режим Demo можете да разгледате приложението. Това е само с демонстрационна цел, демо режимът не може да ви предостави информация за плодородието.

Ако в момента приемате хормонална контрацепция, ще получите достъп до приложението в демо режим. След като спрете да използвате хормонална контрацепция, можете лесно да получите достъп до пълната версия на приложението. Приложението вече ще функционира за контрацепция или за планиране на бременност.

Проблеми/отстраняване на неизправности

Ако не можете да получите достъп до приложението, ако приложението не работи правилно или ако подозирате, че нещо не е наред с текущия Ви статус на плодovitост, моля, следвайте стъпките по-долу:

1. Използвайте предпазни средства, като презерватив или друга форма на бариерна защита, докато грешката не бъде отстранена.
2. Моля, свържете се с нашето бюро за обслужване чрез help.naturalcycles.com и нашите обучени служители по поддръжката ще ви помогнат.
3. Сериозни инциденти, свързани с това устройство, трябва да се докладват както на Natural Cycles , така и на компетентния орган във вашата страна. "Сериозен инцидент" означава всеки инцидент, който пряко или непряко е довел, би могъл да доведе или може да доведе до някое от следните неща:
 - a. смърт на пациент, потребител или друго лице,
 - b. временно или постоянно сериозно влошаване на здравословното състояние на пациент, потребител или друго лице,
 - c. сериозна заплаха за общественото здраве;

Calendar tab

This tab provides the overview of today's fertility and gives insights into the data logged in the past through various views as described below.

Today view

On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up automatically when you open your app in the morning. Once you've entered your data, your fertility status will appear as a colored circle with additional information inside. Below the circle, you will see the weekly predictions. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

Month view

Tap the "Month" tab in the calendar view to access the monthly view. Here you can see your predicted red and green days for the month, as well as when you are predicted to ovulate and have your period. These may change over time, so you should only rely on the information provided in the "Today" view for contraceptive or pregnancy planning purposes. You can easily access your past data by tapping on any past day.

History view

The "History" tab is a log of all the data that you've previously entered. Scroll up and down to view your temperature readings, all added data for each cycle day, as well as an extraction of your notes.

Graph view

The graph is a visualization of your temperature curve which will continue to develop as you measure throughout your cycle. Information about ovulation, period, and fertile days is also visible. Swipe from left to right to view your past cycles, and tap '3 cycles' or '6 cycles' to compare them to each other. You can also access the compare mode to compare your period and cycle length, temperature variation and ovulation window and day.

My Cycle tab

This view will give you an overview of your cycle data. You will see your cycle length and regularity, as well as a

Преглед на приложенията

Състоянието на плодовитост за деня се показва чрез различни изгледи в приложението.

Раздел Календар

Този раздел предоставя преглед на днешната плодовитост и дава представа за данните, регистрирани в миналото, чрез различни изгледи, както е описано по-долу.

Изглед днес

На този екран ще получите цялата необходима информация с един поглед. Екранът за въвеждане на температурата се появява автоматично, когато отворите приложението си сутрин. След като въведете данните си, състоянието на плодовитостта ви ще се появи като цветно кръгче с допълнителна информация вътре. Под кръга ще видите седмичните прогнози. Можете да добавяте или актуализирате въведените от вас данни, като например температура, менструация или LH тестове, по всяко време, като докоснете иконата "+".

Преглед на месеца

Докоснете раздела "Месец" в изгледа на календара, за да получите достъп до месечния изглед. Тук можете да видите прогнозираните червени и зелени дни за месеца, както и кога се очаква да имате овулация и менструация. Тези данни могат да се променят с течение на времето, така че трябва да разчитате на информацията, предоставена в изгледа "Днес", само за целите на контрацепцията или планирането на бременността. Можете лесно да получите достъп до миналите си данни, като докоснете всеки минал ден.

Преглед на историята

Табът "История" представлява регистър на всички данни, които сте въвели преди това. Превъртете нагоре и надолу, за да видите показанията на температурата, всички добавени данни за всеки ден от цикъла, както и извлечение от вашите бележки.

Изглед на графиката

Графиката представлява визуализация на температурната крива, която ще продължи да се развива, докато измервате по време на цикъла. Вижда се и информация за овулацията, периода и

detailed analysis of the phases of your menstrual cycle - follicular and luteal phase.

Messages tab

These are gentle messages and useful information we send you, so you can get the very most out of your Natural Cycles experience. Messages are tailored to your unique cycle and are only sent if they are relevant to you. Learn more about your body, enjoy knowing about when your period is coming up, and more.

The messages can also contain instructions for better use of the app such as:

- If you enter a temperature that is unreasonably high or low, a message will inform you immediately to verify the entered temperature.
- If you enter that you had unprotected sex on a red day in the Natural Cycles application, it displays a cautionary message.
- An in-app message will be sent to you if your period is overdue and your temperature does not drop, as this indicates that you may be pregnant. The message will encourage you to take a pregnancy test.
- On some days, an in-app message will ask you to take an LH test. LH tests are optional to use but can help to increase the number of green days per cycle.

My Data tab

This tab will provide you with useful insights on your measuring and on the data that you put into the app. It will guide you through the journey of building a habit and will notify you along the way on your progress.

Learn tab

This is an entry point to all the educational content the app provides. Here you can learn about the menstrual cycle, how to notice patterns in your body and how well the algorithm knows you based on the data you provide.

плодородните дни. Плъзнете пръст от ляво на дясно, за да видите миналите си цикли, и докоснете "3 цикъла" или "6 цикъла", за да ги сравните помежду им. Можете също така да получите достъп до режима за сравняване, за да сравните продължителността на периода и цикъла си, вариациите на температурата и прозореца и деня на овулацията.

Таб "Моят цикъл"

Този изглед ще ви даде обща представа за данните за цикъла. Ще видите продължителността и редовността на цикъла си, както и подробен анализ на фазите на менструалния цикъл - фоликуларна и лутеална фаза.

Таб Съобщения

Това са нежни съобщения и полезна информация, които ви изпращаме, за да можете да се възползвате максимално от опита си в Natural Cycles . Съобщенията са съобразени с вашия уникален цикъл и се изпращат само ако са подходящи за вас. Научете повече за тялото си, насладете се на информация за това кога приближава менструацията ви и др.

Съобщенията могат да съдържат и инструкции за по-добро използване на приложението, като например:

- Ако въведете температура, която е необосновано висока или ниска, незабавно ще получите съобщение, за да проверите въведената температура.
- Ако въведете в приложението Natural Cycles , че сте правили секс без предпазни средства в червен ден, то ще покаже предупредително съобщение.
- Ако менструацията ви закъснее и температурата ви не спадне, ще ви бъде изпратено съобщение в приложението, тъй като това означава, че може да сте бременна. Съобщението ще ви насърчи да си направите тест за бременност.
- В някои дни съобщение в приложението ще ви помоли да направите LH тест. Използването на LH тестове не е задължително, но може да помогне за увеличаване на броя на зелените дни в цикъла.

Top menu

Under the top menu, you can access and manage all the information regarding your personal profile, the app and privacy settings, and your account including subscriptions. Here you can also manage whether or not you will get reminders about when to use protection, take an LH test, expect PMS, measure your temperature and check your breasts. Note that you must enable Natural Cycles to send you push notifications in your device settings to receive these.

Offline mode

When you are offline you can continue to add your temperature and other data to the app. When offline, the app does not calculate your fertility status. Instead, the app will show an orange outlined circle indicating your status as "Use protection". Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain until you are back online and the app has calculated today's fertility status.

Platform description

Natural Cycles Application Version: 4.2.0 and onwards

Таб "Моите данни

Този раздел ще ви предостави полезна информация за измерванията и за данните, които сте въвели в приложението. Той ще ви води по пътя на изграждане на навика и ще ви уведомява по пътя за напредъка ви.

Научете раздела

Това е входна точка към цялото образователно съдържание, което приложението предоставя. Тук можете да научите за менструалния цикъл, как да забелязвате моделите в тялото си и колко добре ви познава алгоритъмът въз основа на предоставените от вас данни.

Топ меню

В горното меню можете да получите достъп и да управлявате цялата информация, свързана с личния ви профил, приложението и настройките за поверителност, както и профила си, включително абонаментите. Тук можете също така да управлявате дали ще получавате напомнания за това кога да използвате защита, да си направите LH тест, да очаквате ПМС, да измервате температурата си и да проверявате гърдите си. Обърнете внимание, че за да получавате такива известия, трябва да разрешите Natural Cycles да ви изпраща известия чрез натискане в настройките на устройството си.

Режим офлайн

Когато сте офлайн, можете да продължите да добавяте температурата си и други данни в приложението. Когато сте офлайн, приложението не изчислява състоянието на плодовитостта ви. Вместо това приложението ще покаже оранжев очертан кръг, указващ състоянието ви като "Използване на защита". Използвайте защита (например презервативи или друга форма на бариерна защита) или се въздържайте, докато отново сте онлайн и приложението изчисли днешния статус на плодовитост.

Medical Device version: C

Devices that may be used to access the application:

- A mobile phone running Android OS (version 7 or above) or iOS (version 12 or above), 250 kbps or faster internet.
- A computer or tablet with an Internet browser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps or faster internet.

Accessing the Instructions for Use

The Instructions for Use can be found online on the Natural Cycles website and in your app under the “Regulatory” page.

If you would like a paper copy of the Instructions for Use we will send you one at no cost. Contact customer support with your request.

Cease using Natural Cycles

When you sign up for Natural Cycles, whether it’s for a Monthly or Yearly subscription, you will need to cancel it if you don’t want your subscription to be automatically renewed for the next renewal period. Cancellation of your subscription must be done at least 24 hours before the subscription is scheduled to be renewed. Please refer to help.naturalcycles.com for a full description on how to cancel your subscription successfully. Please refer to our Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

Security

Natural Cycles maintain a high security and data privacy level in our application. The application is monitored for security events and data breaches. If a security event or data breach should occur, the issue will be contained and resolved with urgency according to our established

Описание на платформата

Natural Cycles Версия на приложението: 4.2.0 и следващите

Версия на медицинското изделие: C

Устройства, които могат да се използват за достъп до приложението:

- Мобилен телефон с операционна система Android (версия 7 или по-висока) или iOS (версия 12 или по-висока), интернет със скорост 250 kbps или по-висока.
- Компютър или таблет с интернет браузър: Google Chrome, Apple Safari. Интернет със скорост 250 kbps или по-висока.

Достъп до инструкциите за

употребаИнструкциите за употреба можете да намерите онлайн на уебсайта Natural Cycles и в приложението си на страницата "Нормативна уредба".

Ако желаете да получите хартиено копие на Инструкциите за употреба, ние ще ви го изпратим безплатно. Свържете се с отдела за поддръжка на клиенти с вашата заявка.

Престанете да използвате Natural Cycles

Когато се регистрирате за Natural Cycles, независимо дали става въпрос за месечен или годишен абонамент, ще трябва да го отмените, ако не искате абонаментът ви да бъде автоматично подновен за следващия период на подновяване. Анулирането на абонамента трябва да бъде направено най-малко 24 часа преди планираното подновяване на абонамента. Моля, вижте help.naturalcycles.com за пълно описание на това как да анулирате успешно абонамента си. Моля, направете справка с нашата Политика за поверителност за допълнителна информация относно начина, по който Natural Cycles обработва вашите данни.

Защита

Natural Cycles поддържа високо ниво на сигурност и поверителност на данните в нашето приложение.

processes and you as a user will receive the information you need regarding your continued safe and secure use of the application.

It is strongly recommended that you choose a strong password to protect your account from unauthorized use. While not recommended, if you should choose to share your login with somebody, you do so at your own risk. Keep in mind that you can always revoke access by changing the password to your account and contacting support in order to close existing sessions.

Watch out for emails or messages asking you to provide your Natural Cycles login details. Natural cycles will not usually send you emails asking for your password, unless you have initiated this process yourself via support or a password reset.

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

Приложението се следи за събития, свързани със сигурността, и за нарушения на данните. Ако възникне събитие, свързано със сигурността, или нарушение на сигурността на данните, проблемът ще бъде овладян и разрешен в спешен порядък в съответствие с установените от нас процеси, а вие като потребител ще получите необходимата информация относно по-нататъшното безопасно и сигурно използване на приложението.

Силно се препоръчва да изберете силна парола, за да защитите акаунта си от неоторизирана употреба. Въпреки че не е препоръчително, ако решите да споделите потребителското си име с някого, правите това на свой риск. Имайте предвид, че винаги можете да отнемете достъпа, като промените паролата на профила си и се свържете с поддръжката, за да затворите съществуващите сесии.

Следете за имейли или съобщения, които ви молят да предоставите данните си за вход. Обикновено Natural Cycles не ви изпраща имейли с искане за предоставяне на паролата ви, освен ако не сте иницирали този процес сами чрез поддръжка или възстановяване на паролата.

Обща информация

Обяснение на символите



Производител

CE 012 Маркировка CE



Предупреждение



Ръководство за потребителя/инструкции за употреба

ЕО декларация за съответствие

Име на производителя:

<p>St Eriksgatan 63b 112 34 Stockholm Sweden</p> <p>Customer support: help.naturalcycles.com</p> <p>Device Name: Natural Cycles</p> <p>We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.</p> <p>Date of publication: November 2021</p> <p>Document version: EU & US v2.15</p>	<p>NaturalCycles Nordic AB</p> <p>Адрес на производителя: St Eriksgatan 63b 112 34 Стокхолм Швеция</p> <p>Поддръжка на клиенти: help.naturalcycles.com</p> <p>Име на устройството: Natural Cycles</p> <p>Декларираме, че този продукт отговаря на всички приложими изисквания на Регламент (ЕС) 2017/745 за медицинските изделия (MDR) и носи маркировката CE0123.</p> <p>Дата на публикуване: декември</p> <p>Версия на документа: BG v2.15</p>
---	---

Onboarding information/Информация за качване на борда

Английски език	български
<p>How would you like to use Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy 	<p>Как бихте искали да използвате Natural Cycles ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Предотвратяване на бременност • Планиране на бременност • Следете бременността си

<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Задайте датата си на раждане</p> <p>Трябва да сте навършили 18 години, за да използвате Natural Cycles</p>
<p>Which measurements would you like to use in the app?</p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot) 	<p>Кои измервания искате да използвате в приложението?</p> <p>Височина и тегло</p> <ul style="list-style-type: none"> • Метрични (кг/см) • Имперски (lb / фут)
<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celsius • Fahrenheit 	<p>Температура</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celsius • Фаренхайт
<p>Have you been diagnosed with any of the following?</p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) • Endometriosis • A Thyroid-Related Condition 	<p>Диагностициран ли сте с някое от следните заболявания?</p> <p>Някои медицински състояния могат да повлияят на цикъла ви, затова знанието за тях ни помага да се адаптираме и да научим повече за вас.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Синдром на поликистозните яйчници (PCOS) • Ендометриоза • Състояние, свързано с щитовидната жлеза
<p>Have you experienced symptoms of Menopause?</p> <p>Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No 	<p>Имате ли симптоми на менопауза?</p> <p>Менопаузата може да повлияе на цикъла ви, така че знанието за нея ни помага да се адаптираме и да научим повече за вас.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Да • Не

Have you recently used hormonal contraception?

If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.

Effects on your menstrual cycle

Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.

If you haven't used it recently

If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.

Have you recently used hormonal contraception?

- Yes, in the past 12 months
- Yes, still on it
- Not in the last 12 months
- No, never

Използвали ли сте наскоро хормонална контрацепция?

Ако в момента използвате или наскоро сте използвали хормонална контрацепция, например таблетки, имплант или вагинален пръстен, можем да оптимизираме приложението, за да отговаря най-добре на вашите нужди.

Въздействие върху менструалния цикъл

Хормоналната контрацепция може да потисне овулацията Ви и да причини нередовности в цикъла Ви до една година след спирането на употребата ѝ.

Ако не сте го използвали скоро

Ако сте спрели да използвате хормонална контрацепция преди една година и отново имате менструация, тогава отговорете "Не през последните 12 месеца".

Използвали ли сте наскоро хормонална контрацепция?

- Да, през последните 12 месеца
- Да, все още работим по него
- Не през последните 12 месеца
- Не, никога

<p>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</p> <p>When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.</p> <p>While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Use in Demo Mode 	<p>Използване на Natural Cycles , докато все още сте на хормонален контрол на раждаемостта</p> <p>Когато използвате хормонален контрол на раждаемостта (като хапчето, имплантанта или вагиналният пръстен), нямате овулация. Това означава, че Natural Cycles няма да може да проследява менструалния ви цикъл.</p> <p>Докато използвате хормонален контрол на раждаемостта, ви препоръчваме да разгледате демо версията на приложението.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Използване в режим на демонстрация
<p>Approximately how long does your cycle usually last?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Колко приблизително трае цикълът ви обикновено?</p> <p>Цикълът е периодът от време между един период и следващия.</p>
<p>How much does the length of your cycle vary?</p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 Days ● 5-9 Days ● 10+ Days ● I don't know 	<p>Колко варира продължителността на цикъла ви?</p> <p>Разбирането на редовността на цикъла ви помага на алгоритъма да ви опознае по-добре.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 дни ● 5-9 дни ● 10+ дни ● Не знам

<p>For how long did you use hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 Years ● 1 - 5 Years ● 5+ Years 	<p>От колко време използвате хормонална контрацепция?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 година ● 1 - 5 години ● 5+ години
<p>For how long did you use hormonal contraception?</p> <p>If you have recently used hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p>	<p>От колко време използвате хормонална контрацепция?</p> <p>Ако наскоро сте използвали хормонална контрацепция, например хапче, имплант или вагинален пръстен, можем да оптимизираме приложението така, че да отговаря най-добре на вашите нужди.</p> <p><u>Въздействие върху менструалния цикъл</u></p> <p>Хормоналната контрацепция може да потисне овулацията Ви и да причини нередовности в цикъла Ви до една година след спирането на употребата ѝ.</p>
<p>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yes ● No <p>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</p> <p>When you stop using hormonal contraception, you will first experience a so-called "withdrawal bleeding", which is the effect of the hormones leaving your body. It is lighter than your true period. The following bleeding you will get (a few weeks later) will be your natural period.</p>	<p>Имате ли менструация, откакто спряхте хормоналната контрацепция?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Да ● Не <p>Имате ли менструация, откакто спряхте хормоналната контрацепция?</p> <p>Когато спрете употребата на хормонална контрацепция, първо ще изпитате така нареченото "кървене от отнемане", което е ефект от напускането на хормоните от тялото ви. То е по-слабо от истинския ви период. Следващото кървене, което ще получите (няколко седмици</p>

<p>If you have experienced withdrawal bleeding but haven't had your natural period back, answer 'no' to this question.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding and have had your natural period back, answer 'yes'.</p>	<p>по-късно), ще бъде естествената Ви менструация.</p> <p>Ако сте имали кървене от абстиненция, но не сте имали естествена менструация, отговорете с "не" на този въпрос.</p> <p>Ако сте имали кървене при спиране на приема и сте имали отново естествен цикъл, отговорете с "да".</p>
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Кога спряхте хормоналната контрацепция?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не знам
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skip this 	<p>Кога е започнала последната ви менструация?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пропуснете това
<p>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Колко цикъла сте имали, откакто спряхте хормоналната контрацепция?</p> <p>Цикълът е периодът от време между един период и следващия.</p>

Using Natural Cycles after hormonal contraception

Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.

On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.

When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.

It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.

- I understand

Използване на Natural Cycles след хормонална контрацепция

Данните ни показват, че при жените, които преминават към Natural Cycles от хормонална контрацепция, рискът от забременяване е по-висок, тъй като те обикновено все още не са свикнали да използват други форми на защита.

В червените дни трябва или да се въздържате, или да използвате предпазни средства, като презервативи (или друга форма на бариерна защита), за да предотвратите бременност. Ако досега не сте използвали нехормонален метод за контрол на раждаемостта, уверете се, че имате под ръка метод, който да използвате по време на червените дни, например презервативи.

Когато спрете хормоналната контрацепция, първо може да изпитате кървене при спиране, което е много по-леко от истинския период. Обикновено истинската менструация ще настъпи няколко седмици по-късно. Кръвотечението при спиране не трябва да се въвежда в приложението като "менструация". Ако не сте сигурни дали имате кръвотечение от отнемане или менструация, моля, консултирайте се с Вашия лекар.

Може да отнеме няколко цикъла след спирането на хормоналния контрол на раждаемостта, преди да

	<p>станете отново редовни. Трябва да очаквате повече червени дни по време на тези цикли и следователно да използвате защита, като например презервативи (или друга форма на бариерна защита), или да се въздържате по-често.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разбирам.
<p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No <p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months? If you have recently been pregnant, we can optimize the app to best fit your needs. Effects on your menstrual cycle After pregnancy, your cycle may be irregular and you might not ovulate.</p>	<p>Бяхте ли бременна някога през последните 12 месеца?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Да • Не <p>Бяхте ли бременна някога през последните 12 месеца? Ако сте бременна наскоро, можем да оптимизираме приложението, за да отговаря най-добре на вашите нужди. Въздействие върху менструалния цикъл След бременността цикълът ви може да е нередовен и да нямате овулация.</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No 	<p>Имате ли менструация след края на бременността? (не първоначалното кървене)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Да • Не
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Колко цикъла сте имали след бременността си?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Кога приключи бременността ви?</p>

<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle. If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p>Имате ли менструация след края на бременността? (не първоначалното кървене) Ако отново започнете да имате менструация, значи сте имали пълен менструален цикъл. Ако не сте имали менструация след края на бременността, значи менструалният ви цикъл все още не е започнал.</p>
<p>The initial bleeding The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p>Първоначалното кървене Първоначалното кървене след края на бременността не е част от менструалния цикъл.</p>
<p>Using Natural Cycles while breastfeeding For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● I understand ● Learn more 	<p>Използване на Natural Cycles по време на кърмене През първите 4-6 месеца след раждането много жени, които изключително кърмят, може да нямат овулация. Natural Cycles ще открие първата ви овулация 2 седмици преди първата ви менструация, но дотогава в приложението ще виждате само червени дни. Дори и да не сте в овулация, все пак е важно да използвате контрацепция или да се въздържате от полов акт в червените дни.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Разбирам. ● Научете повече

<p>In-app information for safety and performance The following words and sentences in the app are related to the safety and performance of the device and are therefore provided in a translated version here in the User manual.</p>	<p>Информация в приложението за безопасност и работа Следните думи и изречения в приложението са свързани с безопасността и работата на</p>
--	--

	устройството и затова са предоставени в превод тук, в ръководството за потребителя.
Английски език	български
NC° Birth Control <ul style="list-style-type: none"> ● Use protection ● Not fertile ● Emergency contraception and tests ● Emergency contraception ● Pill ● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device 	NC° Birth Control <ul style="list-style-type: none"> ● Използвайте защита ● Не е плодороден ● Спешна контрацепция и тестове ● Спешна контрацепция ● Хапче ● IUD (вътрематочна спирала) - Вътрематочна спирала
NC° Plan Pregnancy <ul style="list-style-type: none"> ● Not fertile ● Low fertility ● Medium fertility ● High fertility ● Very high fertility ● Peak fertility ● Fertility unlikely ● More data needed 	NC° Plan Pregnancy <ul style="list-style-type: none"> ● Не е плодороден ● Ниска раждаемост ● Средна плодовитост ● Висока плодовитост ● Много висока плодовитост ● Пик на плодовитостта ● Малко вероятно е плодородие ● Необходими са повече данни
General <ul style="list-style-type: none"> ● Confirmed ovulation ● Ovulation ● Today ● Cycle day ● Monday ● Tuesday ● Wednesday ● Thursday ● Friday ● Saturday ● Sunday 	Обща информация <ul style="list-style-type: none"> ● Потвърдена овулация ● Овулация ● Днес ● Ден на цикъла ● Понеделник ● Вторник ● Сряда ● Четвъртък ● Петък ● Събота ● Неделя

<ul style="list-style-type: none"> ● Predictions - do not take as result ● Exclude temperature ● Sick ● Slept differently ● Hungover ● Bleeding ● Period ● Spotting ● Sex ● Protected ● Unprotected ● None ● LH test ● Positive ● Negative ● Compare ● Pregnancy test ● No longer pregnant ● More ● Less ● Save ● Done ● Clear ● Skip ● Regulatory ● Version 	<ul style="list-style-type: none"> ● Прогнози - не приемайте като резултат ● Изключване на температурата ● Болен ● Спал различно ● Hungover ● Кървене ● Период ● Наблюдение на място ● Секс ● Защитен ● Незащитен ● Няма ● LH тест ● Положителен ● Отрицателен ● Сравни ● Тест за бременност ● Вече не е бременна ● Още ● По-малко ● Запазете ● Готово ● Clear ● Пропуснете ● Нормативна уредба ● Версия
--	--

APPENDIX: This table provides information about the effectiveness of different contraceptive methods ranging from least effective to most effective under typical use.

Reference: 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 ³
	Typical use ¹	Perfect use ²	
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	21	16	42
Female Condom ⁶	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm ⁷	17	16	57

Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods ⁸	15		47
Ovulation method ⁸	23	3	
TwoDay method ⁸	14	4	
Standard Days method ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermal method ⁸	2	0.4	
Male condom ⁶	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.⁹

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 Symptothermal 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.