

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

Brugermanual / brugsanvisning

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

Indikationer for brug

Natural Cycles er en selvstændig softwareprogram, beregnet til kvinder 18 år og ældre, at overvåge deres frugtbarhed. Natural Cycles kan bruges til at forhindre graviditet (prævention) eller planlægning af en graviditet (befrugtning).

Kontraindikationer

Der er ingen kendte kontraindikationer til brug af Natural Cycles.

Natural Cycles er muligvis ikke det rigtige for dig, hvis

- Du har en medicinsk tilstand, hvor graviditet ville være forbundet med en betydelig risiko for moderen eller fosteret. Brug af Natural Cycles garanterer ikke 100%, at du ikke bliver gravid. Hvis graviditet udgør en betydelig risiko, bør du tale med din læge om den bedste præventionsmulighed for dig.
- Du tager i øjeblikket hormonel prævention eller undergår hormonbehandling, der hæmmer ægløsning. Natural Cycles vil hovedsageligt give røde dage, hvis du ikke har ægløsning. Du kan udforske appen i demotilstand, indtil du afbryder din hormonelle prævention eller behandling.

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

Advarsler

- ⚠ Ingen præventionsmetode er 100% effektiv. Natural Cycles garanterer ikke, at du ikke kan blive gravid, det informerer dig kun om og hvornår du kan blive gravid baseret på de oplysninger, du indtaster i applikationen.
- ⚠ Selvom du bruger appen perfekt, kan du stadig have en utilsigtet graviditet. Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk brug, hvilket betyder, at 7 kvinder ud af 100 bliver gravide i løbet af 1 års brug. Ved at bruge appen perfekt, dvs. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 98% effektiv, hvilket betyder, at 2 kvinder ud af 100 bliver gravide i løbet af 1 års brug.
- ⚠ På røde dage, skal du enten afstå eller brug beskyttelse, såsom kondomer eller en anden form for beskyttelse barriere, for at undgå graviditet. Hvis du ikke tidligere har brugt en ikke-hormonel præventionsmetode, skal du sørge for at have en metode til rådighed under røde dage.
- ⚠ Vores data viser, at kvinder, der overgår til Natural Cycles fra hormonal prævention, har en højere risiko for at blive gravide på grund af generelt endnu ikke at være vant til at bruge andre former for beskyttelse, såsom kondom eller anden form for barrierebeskyttelse.
- ⚠ Hvis du afbryder hormonal prævention, kan du først opleve en blødning, som er meget lettere end din sande menstruation. Du får normalt din sande menstruation et par uger senere. Den første blødning bør ikke angives som "periode". Hvis du er usikker på, om du oplever en lettere blødning eller en periode, skal du kontakte din læge.
- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mod seksuelt overførte infektioner (STI'er). Brug kondom til at beskytte mod kønssygdomme.
- ⚠ Kontroller altid din fertilitetsstatus for dagen. Vær opmærksom på, at fertilitetsforudsigelser for de kommende dage kun er forudsigelser og kan ændre sig i fremtiden. Hvis du er usikker på din

- ⚠ 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. 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

fertilitetsstatus og ikke kan få adgang til appen, skal du afstå fra eller bruge beskyttelse i mellemtiden.

- ⚠ Hvis du udforsker demo-versionen af appen, er dette kun til informations- eller undervisningsformål og viser ikke rigtige data. Brug ikke de oplysninger, der vises i demotilstand, til prævention.
- ⚠ Hvis du har taget nødp-pillen, skal du angive det i appen. Du kan derefter fortsætte med at måle din temperatur som normalt, og algoritmen tager hensyn til de ekstra hormoner fra pillen. Bemærk, at den blødning, du kan opleve et par dage efter at have taget nødprævention, ikke er den samme som din normale menstruation og ikke bør indtastes i appen. Hvis din menstruation er mere end en uge forsinket efter den normalt ville starte, bør du tage en graviditetstest.

Forholdsregler

- Som prævention kan Natural Cycles være mindre egnet til dig, hvis du har uregelmæssige menstruationscyklusser (dvs. cyklusser med en længde på mindre end 21 dage eller større end 35 dage) og/eller svingende temperaturer, da forudsigelse af fertilitet er vanskeligere under disse omstændigheder. Natural Cycles effektivitet som prævention påvirkes ikke af uregelmæssige cyklusser, men du vil opleve et øget antal røde dage, hvilket kan reducere din tilfredshed med Natural Cycles. Dette kan være tilfældet:
 - **Hvis du afbryder hormonal prævention.** Det kan tage flere cyklusser efter afbrudt hormonal prævention, før den igen bliver mere regelmæssig. Du bør forvente flere røde dage i løbet af disse cyklusser og derfor forvente at bruge beskyttelse eller afstå oftere.
 - **Hvis du ammer.** I de første 4-6 måneder efter fødslen må mange kvinder, der udelukkende ammer, ikke have ægløsning. Natural Cycles registrerer din første ægløsning 2 uger før din første menstruation, men indtil da vil du kun se røde dage i appen. Selvom du ikke har

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:

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 /

ægløsning, er det stadig vigtigt at bruge prævention eller afstå fra samleje på røde dage.

- **Hvis du har medicinske tilstande, der fører til uregelmæssige cyklusser, såsom polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller sygdom i skjoldbruskkirtlen.**
- **Hvis du oplever symptomer på overgangsalderen.**
- Når du begynder at bruge Natural Cycles, kan det tage noget tid at lære din unikke cyklus at kende, hvilket resulterer i et øget antal røde dage i løbet af dine første 1-3 cyklusser. Dette er for at sikre, at appen er effektiv fra den første brugsdag, og når Natural Cycles har registreret din ægløsning, vil du sandsynligvis modtage flere grønne dage. Det er vigtigt at bemærke, at du kan stole på fertilitetsstatus angivet af appen fra den første brugsdag.
- Sørg altid for at opdatere din software-app, så du har den nyeste version. Natural Cycles anbefaler, at du indstiller din smartphone til at opdatere appen automatisk.
- For at sikre, at dine temperaturmålinger er korrekte, skal du altid bruge et basalt termometer til at måle din temperatur.
- Følg altid anvisningerne for 'Måling af din temperatur' angivet nedenfor for at øge nøjagtigheden af ægløsningssøgning.

Tjekliste

For at komme i gang med Natural Cycles skal du bruge følgende:

1. En Natural Cycles konto

Du kan få adgang til Natural Cycles via din webbrowser ved at besøge www.naturalcycles.com.

For at få adgang via appen skal du downloade appen på din Android, iPhone eller iPad i Google Play eller App Store.

Følg registreringstrinnene for at oprette din personlige konto. Sørg for, at den enhed, du bruger til at få adgang til Natural Cycles, er forbundet til internettet. Din Natural

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

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.

Cycles konto er personlig og bør ikke bruges af andre end dig.

2. Et basalt termometer

For at komme i gang skal du bruge et basalt termometer. Basale termometre er mere følsomme end almindelige febertermometre, da de viser to decimaler (f.eks. 36,72 ° C / 98,11 ° F). Temperaturændringer i løbet af menstruationscyklussen er ret små, så for at få mest muligt ud af Natural Cycles og få flere grønne dage skal du bruge det korrekte termometer. Det termometer, du bruger, skal være CE -mærket, hvis du er i Europa, eller FDA -godkendt, hvis du er i USA. Et basalt termometer er inkluderet, når du tilmelder dig Natural Cycles med et årligt abonnement.

3. Ægløsningstest (valgfrit)

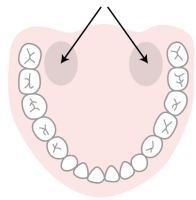
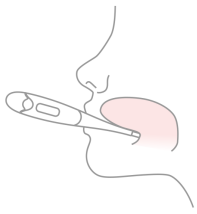
Ægløsningstest (LH) er urinteststrimler, der registrerer bølge af luteiniserende hormon, der opstår 1-2 dage før ægløsning. Det er valgfrit at bruge LH -test med Natural Cycles, men de kan bidrage til at øge nøjagtigheden ved at opdage ægløsning og kan derfor øge antallet af grønne dage, du vil se, hvis du forhindrer en graviditet. Brug af LH -test påvirker ikke effektiviteten af Natural Cycles som prævention. Hvis du planlægger en graviditet, anbefaler vi at bruge LH -test, da de kan hjælpe med at finde dine mest frugtbare dage. Du kan købe LH -test på shop.naturalcycles.com eller indefra selve appen.

Måling af din temperatur

Sådan måles

Følg brugervejledningen, der fulgte med dit basale kropstemperaturtermometer. Hvis termometeret blev leveret til dig af Natural Cycles, anbefaler vi, at du følger disse trin, når du måler din temperatur:

1. Placer termometeret i din mund og under din tunge, så langt tilbage som muligt, ved siden af roden af din tunge som vist i diagrammerne herunder.



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.

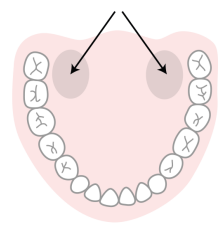
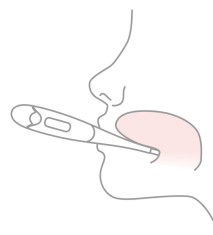
When to measure

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.

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



2. Tryk først på tænd / sluk -knappen, når termometeret er i munden og på plads.
3. Prøv at holde stille mens du måler, luk munden for at holde kølig luft ude og træk vejret gennem din næse.
4. Vent, indtil det bipper (ca. 30 sekunder).
5. Når du har læst, skal du tilføje temperaturen til appen.

Du kan bruge 'Målingstræning' og 'Målevejlledning' i appen til at kontrollere dine måleevner.

Termometeret gemmer din læsning, så du kan kontrollere din aflæsning igen senere. For at gøre dette skal du trykke på knappen "on" en gang; den gemte aflæsning vises i et par sekunder, før temperaturen nulstilles.

Hvornår skal der måles

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

Mål det første om morgenen, når du vågner, før du står op og ud af sengen. Mål helst på omtrent samme tid hver dag (inden for +/- 2 timer).

Hvornår skal temperaturen udelukkes

Visse omstændigheder kan påvirke din basaltemperatur. Dette kan føre til varierende temperaturer og gøre det sværere for algoritmen at spore din cyklus. For at hjælpe

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 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

vores algoritme med at lære om din cyklus og nøjagtigt finde ægløsning, skal du bruge funktionen "Ekskluder temperatur" i appen, hvis du:

- Føl dig tømmermænd
- Sov anderledes (> 2 timer mere/mindre end normalt)
- Føl dig syg

Husk, at alle er forskellige med forskellige rutiner, og for eksempel kan lidt søvn påvirke dig mere eller mindre end andre. Ekskluder kun din temperatur, hvis du føler, at noget var ud over det sædvanlige for dig, og du føler dig anderledes i morges på grund af det.

Medicin kan også påvirke din temperatur. Hvis du tager regelmæssig medicin, er det værd at konsultere din læge for at opdage dens indvirkning på din basale kropstemperatur.

Skifter dit termometer

Hvis du har brug for at udskifte din termometer, gør dette i starten af din menstruation. Et basalt termometer er meget præcis, men fra den ene termometer til et andet, kan der være en lille forskel i, hvordan hver enkelt foranstaltninger. For eksempel, hvis en termometeret viser en temperatur, kan den anden viser en 0,1 ° C forskel. Som app er på udkig efter de mindste forskelle i temperaturer for at kunne lokalisere, hvor du er i din cyklus, bør du kun bruge én termometer på en gang. Ikke ændre disse i løbet af en cyklus, i stedet vente, indtil en ny cyklus er begyndt, før du ændrer din termometer.

Natural Cycles produkter

Natural Cycles tilbyder tre tilstande, som vores brugere kan vælge imellem afhængigt af deres fertilitetsmål:

- NC° Birth Control - til forebyggelse af graviditet

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.

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

- NC° Plan Pregnancy - for at øge chancerne for undfangelse
- NC° Follow Pregnancy - til overvågning af graviditetens forløb

Disse tre tilstande kan vælges af brugeren inden tilmelding og derefter inden for appen, hvis brugeren gerne vil skifte mellem tilstande.

Prævention: NC° Birth Control

Hvordan det virker

Din daglige morgenrutine med Natural Cycles er som følger:

1. Mål din temperatur, når du vågner som beskrevet i afsnittet ovenfor.
2. Tilføj din temperatur, og om du har din menstruation i appen. Visningen for at tilføje data åbnes automatisk, eller du kan trykke på '+' ikonet i øverste højre hjørne. Du kan også tilføje yderligere data, f.eks. Resultatet af ægløsningstest (LH). Når du har gemt dagens data, beregner appen din status for dagen.
3. Kontroller din fertilitetsstatus for dagen - hver dag. App'en giver din fertilitetsstatus umiddelbart efter, at dit første sæt data er indtastet. Din status for dagen vises i røde og grønne farver i hele appen.

Grøn = Ikke frugtbar



Grønne dage indikerer, at du ikke er frugtbar og kan have sex uden beskyttelse. Grønne dage er markeret med en grøn omruds med ordene "Ikke frugtbar"/"Not fertile" indeni.

Rød = Brug beskyttelse



Røde dage indikerer, at du sandsynligvis er frugtbar og risikerer at blive gravid. Brug beskyttelse (f.eks. Kondomer eller anden form for barrierebeskyttelse) eller afstå for at forhindre graviditet. Røde dage er angivet med

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
 - 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).

en rød skitseret cirkel med ordene "Brug beskyttelse"/"Use protection" indeni.

Den app vil vise din ægløsning samt når du har indtastet, og forventes at have din menstruation. Ansøgningen viser også forudsigelser for kommende dage og måneder.

Forudsigelserne kan ændre sig, og bør ikke bruges som det endelige resultat, hvilket er grunden til du bør tjekke din status for dagen - hver dag.

Resumé af kliniske undersøgelser - hvor effektiv er Natural Cycles til prævention?

Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk brug. Under perfekt brug, dvs. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 98% effektiv.

Der er udført kliniske undersøgelser for at evaluere effektiviteten af Natural Cycles for prævention. Den nuværende version af algoritmen (v.3) er blevet undersøgt på 15.570 kvinder (i gennemsnit 29 år). Ved afslutningen af undersøgelsen blev følgende almindeligt anvendte fejlfrekvenser bestemt:

1. App'en har en metodefejlrate på 0,6, som er en måling af, hvor ofte appen forkert viser en grøn dag, når kvinden faktisk er frugtbar og bliver gravid efter at have haft ubeskyttet samleje på denne grønne dag. Det betyder, at 0,6 ud af 100 kvinder, der bruger appen i et år, bliver gravide på grund af denne form for fejl.
2. App'en har et perfekt brug Pearl Index på 1, hvilket betyder, at 1 ud af 100 kvinder, der bruger appen i et år, og som bliver gravide, vil gøre det enten fordi:
 - a. De havde ubeskyttet samleje på en grøn dag, der fejlagtigt blev tilskrevet ikke-frugtbar (dvs. metodefejl); eller
 - b. De havde beskyttet samleje på en rød dag, men den valgte præventionsmetode mislykkedes.
3. App'en har et typisk Pearl Pearl -indeks på 6,5, hvilket betyder, at i alt 6,5 kvinder ud af 100 bliver gravide i løbet af et års brug på grund af alle mulige årsager

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)

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.

(f.eks. Fejlagtigt tilskrevne grønne dage, ubeskyttet samleje på røde dage og svigt i den præventionsmetode, der bruges på røde dage).

Oversigt over kliniske data fra 15.570 kvinder om effektiviteten af Natural Cycles i den aktuelle algoritmeversion.

Algoritme Version	v.3
Undersøgelsesdatointerval	September 2017 - April 2018
# Kvinder	15.57
Eksponeringstid (Kvindeår)	7.353
# graviditet [værste tilfælde]	475 [584]
Typisk brug PI (95% konfidensinterval) [worst case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Metodefejlrate (95% konfidensinterval)	0,6 (0,4-0,8)

Effektiviteten af Natural Cycles for to undergrupper - kvinder, der brugte hormonel prævention inden for 60 dage før brug af appen og kvinder, der ikke brugte hormonel prævention inden for 12 måneder før brug af appen.

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

Du kan finde en oversigt over effektiviteten af forskellige præventionsmetoder i tillægget til denne vejledning. Dette

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 Ring	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with 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.

hjælper dig med at forstå den forventede effektivitet af alle former for prævention.

Instruktioner, hvis du afbryder hormonal prævention

Type prævention	Hvornår kan du starte Natural Cycles?
Pillen (kombineret, medium eller mini)	Vi anbefaler, at du afslutter alle de aktive piller i din pakke. Du kan begynde at bruge Natural Cycles, så snart du er færdig. Du vil have et stort antal røde dage til at begynde med, men dette vil blive bedre med tiden.
Hormonal IUD (intrauterin enhed)	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet.
P -implantat	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet.
Hormonal patch, hormonal præventionsring	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet. Du vil have et stort antal røde dage til at begynde med dette, men dette vil blive bedre med tiden.
P -piller	Du kan begynde at bruge Natural Cycles, når injektionens virkning er slidt op. Dette tager 8-13 uger afhængigt af hvilken injektion du havde.






Hvis du afbryder hormonal prævention, kan du først opleve en abstinensblødning, som er meget lettere end din sande menstruation. Du får normalt din sande menstruation et par uger senere. Tilbagestrækningsblødning bør **ikke** indtastes i appen som "periode".

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.

-  Peak fertility
-  Very high fertility
-  High fertility
-  Medium fertility
-  Low fertility







Bemærk: en kobberspiral indeholder ikke hormoner og hæmmer derfor ikke ægløsning. Du kan således bruge Natural Cycles sammen med en kobberspiral for at få indsigt i din krop og menstruationscyklus uden at skulle bruge en barriere metode på røde dage.

Hvis du bliver gravid på Natural Cycles

Hvis din menstruation er for sent, og din temperatur ikke falder, kan du være gravid, og appen vil opfordre dig til at tage en graviditetstest for at bekræfte graviditeten. Hvis testen er positiv, skal du tale med din læge og angive den i appen.

NC° Plan Pregnancy

Når du planlægger en graviditet, skal du vælge NC° Plan Pregnancy, mens du tilmelder dig appen. Hvis du allerede er logget ind på appen, kan du gå til indstillingssiden og vælge NC° Plan Pregnancy. I denne tilstand vises din frugtbarhed som en skala, så du kan identificere de dage, du sandsynligvis bliver gravid. Den samme morgenrutine som i tilstanden NC° Birth Control gælder også her - mål, tilføj data og kontroller din fertilitetsstatus.

-  Højeste frugtbarhed
-  Meget høj fertilitet
-  Høj frugtbarhed
-  Medium frugtbarhed
-  Lav fertilitet
-  Fertilitet usandsynligt



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.

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:



Flere data er nødvendige



Ikke frugtbar

Når du planlægger en graviditet, anbefaler vi at tage LH -tests, da forekomsten af LH falder sammen med dine mest frugtbare dage. Hvis din menstruation er for sent, og din temperatur ikke falder, vil appen opfordre dig til at tage en graviditetstest for at bekræfte graviditeten.

NC° Follow Pregnancy

Når du er gravid, kan appen bruges som en graviditetskalender, og du kan følge din ugentlige udvikling og udviklingen af din baby.

Demotilstand

I demotilstand kan du tage en rundtur i appen. Dette er kun til demonstration, demo -tilstand kan ikke give dig fertilitetsoplysninger.

Hvis du i øjeblikket er på hormonel prævention, får du adgang til appen i demo -tilstand. Når du holder op med at bruge hormonel prævention, kan du nemt få adgang til den fulde version af appen. Appen fungerer nu til prævention eller til planlægning af en graviditet.

Problemer/ fejlfinding

Hvis du ikke kan få adgang til applikationen, fungerer applikationen forkert, eller hvis du har mistanke om, at der er noget galt med din nuværende fertilitetsstatus, skal du følge nedenstående trin:

1. Brug beskyttelse, f.eks. Et kondom eller en anden form for barrierebeskyttelse, indtil fejlen er rettet.

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.

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

2. Kontakt venligst vores servicedesk via help.naturalcycles.com, og vores uddannede supportagenter hjælper dig.
3. Alvorlige hændelser med denne enhed, skal rapporteres både til Natural Cycles og til den kompetente myndighed i dit land. En 'alvorlig hændelse': enhver hændelse, der direkte eller indirekte førte, kunne have ført eller kan føre til en af følgende:
 - a. død af en patient, bruger eller anden person
 - b. midlertidig eller permanent alvorlig forværring af en patients, brugers eller anden persons helbredstilstand,
 - c. en alvorlig trussel mod folkesundheden

Oversigt over applikationer

Din fertilitetsstatus for dagen vises gennem forskellige visninger i appen.

Kalender tab

Denne tab giver et overblik over nutidens fertilitet og giver indsigt i de data, der er logget tidligere via forskellige visninger som beskrevet nedenfor.

Dagvisning

På denne skærm, vil du få alle de oplysninger, du har brug for i et blik. En skærm til indtastning af din temperatur dukker automatisk op, når du åbner din app om morgenen. Når du har indtastet dine data, vil din fertilitet status vises som en farvet cirkel med yderligere oplysninger inde. Under cirklen ser du de ugentlige forudsigelser. Du kan tilføje eller opdatere dine input data, såsom temperatur, periode, eller LH test, når som helst ved at trykke på '+' ikonet.

Månedsvisning

Tryk på "Måned" fanen i kalenderen for at få adgang til den månedlige visning. Her kan du se dine forventede røde og grønne dage for måneden, samt når du er forudsagt til at få ægløsning og få din menstruation. Disse kan ændre sig over tid, så du bør kun stole på oplysningerne i "Today" visning for svangerskabsforebyggende eller graviditet

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 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:

planlægningsformål. Du kan nemt få adgang til din fortid data ved at trykke på en hvilken som helst tidligere dag.

Historievisning

Fanen "Historik" er en log over alle de data, du tidligere har indtastet. Rul op og ned for at se dine temperaturmålinger, alle tilføjede data for hver cyklusdag samt et udtræk af dine noter.

Grafvisning

Grafen er en visualisering af din temperaturkurve, der vil fortsætte med at udvikle sig som du måle hele din cyklus. Oplysninger om ægløsning, periode, og frugtbare dage er også synlig. Swipe fra venstre mod højre for at se dine tidligere cyklusser, og tap '3 cykler' eller '6 cykler' at sammenligne dem med hinanden. Du kan også få adgang til sammenligningstilstanden for at sammenligne din periode og cykluslængde, temperaturvariation og ægløsningsvindue og dag.

Min Cyklus tab

Denne opfattelse vil give dig et overblik over dine cyklusdata. Du vil se din cyklus længde og regelmæssighed, samt en detaljeret analyse af de faser af din menstruationscyklus - follikulære og lutealfasen.

Beskeder tab

Disse er blide beskeder og nyttige oplysninger, vi sender dig, så du kan få den meget mest muligt ud af din Natural Cycles oplevelse. Beskeder er skræddersyet til din unikke cyklus og sendes kun, hvis de er relevante for dig. Lær mere om din krop, nyder at vide om, når din menstruation kommer op, og meget mere.

Beskederne kan også indeholde instruktioner til bedre udnyttelse af app såsom:

- Hvis du indtaster en temperatur, der er urimeligt høj eller lav, vil en meddelelse straks informere dig om at verificere den indtastede temperatur.

- 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.

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.

- Hvis du indtaster, at du havde ubeskyttet sex på en rød dag i Natural Cycles -programmet, viser det en advarselsmeddelelse.
- En in-app-besked vil blive sendt til dig, hvis din menstruation er for sent, og din temperatur ikke falder, da dette indikerer, at du kan være gravid. Beskeden opfordrer dig til at tage en graviditetstest.
- På nogle dage, vil en in-app besked bede dig om at tage en LH-test. LH tests er valgfri at bruge, men kan bidrage til at øge antallet af grønne dage pr cyklus.

Mine data tab

Denne fane giver dig nyttig indsigt på din måling og på de data, du har lagt i den app. Det vil guide dig gennem rejsen med at opbygge en vane, og vil give dig besked undervejs på dine fremskridt.

Lær tab

Dette er en indgang til alt det pædagogiske indhold app giver. Her kan du lære om menstruationscyklus, hvordan varsel mønstre i din krop, og hvor godt den algoritme kender dig baseret på de data, du leverer.

Topmenu

Under menuen øverst, kan du få adgang til og administrere alle de oplysninger om din personlige profil, indstillinger app og privatlivets fred, og din konto, herunder abonnementer. Her kan du også styre, om du vil få påmindelser om hvornår du skal bruge beskyttelse, tage en LH-test, forventer PMS, måle din temperatur og kontrollere dine bryster. Bemærk, at du skal gøre det muligt for Natural Cycles at sende dig push notifikationer i enhedens indstillinger for at modtage disse.

Offline-tilstand

Når du er offline, kan du fortsætte med at tilføje din temperatur og andre data til den app. Når offline, betyder app ikke beregne din fertilitet status. I stedet viser appen en orange skitseret cirkel, der angiver din status som "Brug

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
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

beskyttelse". Brug beskyttelse (f.eks. Kondomer eller en anden form for barrierebeskyttelse), eller afhold dig, indtil du er online igen, og appen har beregnet nutidens fertilitetsstatus.

Platformbeskrivelse

Natural Cycles Applikationsversion: 4.2.0 og fremefter
Version af medicinsk udstyr: C

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

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

Adgang til brugsanvisningen

Brugsanvisningen kan findes online på Natural Cycles webstedet og i din app under siden "Regulatory". Hvis du ønsker en papirkopi af brugsanvisningen, sender vi dig en gratis. Kontakt kundesupport med din anmodning.

Slut med at bruge Natural Cycles

Når du tilmelder dig Natural Cycles, uanset om det er et månedligt eller årligt abonnement, skal du annullere det, hvis du ikke ønsker, at dit abonnement automatisk skal fornyes i den næste fornyelsesperiode. Annullering af dit abonnement skal ske mindst 24 timer før abonnementet er planlagt til at blive fornyet. Se help.naturalcycles.com for en fuldstændig beskrivelse af, hvordan du annullerer dit abonnement. Se vores fortrolighedspolitik for yderligere oplysninger om, hvordan Natural Cycles behandler dine data.

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 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

Sikkerhed

Natural Cycles opretholder et højt sikkerheds- og databeskyttelsesniveau i vores applikation. Ansøgningen overvåges for sikkerhedshændelser og databrud. Hvis der skulle opstå en sikkerhedshændelse eller databrud, vil problemet blive inddækket og løst med hastende karakter i henhold til vores etablerede processer, og du som bruger vil modtage de oplysninger, du har brug for om din fortsatte sikre og sikre brug af applikationen.

Det anbefales på det kraftigste, at du vælger en stærk adgangskode for at beskytte din konto mod uautoriseret brug. Selvom det ikke anbefales, hvis du skulle vælge at dele dit login med nogen, du gør det på egen risiko. Husk, at du kan altid Tilbagekald adgang ved at ændre adgangskoden til din konto og kontakter support for at lukke eksisterende sessioner.

Pas på e-mails eller beskeder, der beder dig om at angive dine Natural Cycles loginoplysninger. Natural Cycles sender normalt ikke dig e-mails, der beder om din adgangskode, medmindre du selv har startet denne proces via support eller en nulstilling af adgangskode.

Generelle oplysninger

Forklaring af symboler



Fabrikant

CE 0123

CE -mærke



Advarsel



Brugermanual/brugsanvisning



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

Customer support:

help.naturalcycles.com

Device Name:

Natural Cycles

We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.

Date of publication:

November 2021

Document version:

EU & US v2.15

EF -overensstemmelseserklæring

Producentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

Producentens adresse:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sverige

Kunde support:

help.naturalcycles.com

Enhedsnavn:

Natural Cycles

Vi erklærer, at dette produkt opfylder alle gældende krav i forordningen (EU) 2017/745 for medicinsk udstyr (MDR) og er mærket CE0123.

Dato for udgivelse:

december2021

Dokumentversion:

DK v2.15

Onboarding information

Engelsk	Dansk
<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>Hvordan vil du gerne bruge Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forebyg graviditet • Planlæg en graviditet • Følg din graviditet

<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Angiv din fødselsdato</p> <p>Du skal være 18 år eller ældre for at bruge 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>Hvilke målinger vil du gerne bruge i appen?</p> <p>Højde og vægt</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metrisk (kg / cm) ● Imperial (lb / fod)
<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Celsius ● Fahrenheit 	<p>Temperatur</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Celsius ● Fahrenheit
<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>Er du blevet diagnosticeret med et af følgende?</p> <p>Visse medicinske tilstande kan påvirke din cyklus, så kendskab til dem hjælper os med at tilpasse os og lære mere om dig.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Polycystisk ovariesyndrom (PCOS) ● Endometriose ● En skjoldbruskkirtlerelateret tilstand
<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>Har du oplevet symptomer på overgangsalderen?</p> <p>Overgangsalderen kan påvirke din cyklus, så kendskab til den hjælper os med at tilpasse os og lære mere om dig.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ja ● Nej

<p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>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.</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><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes, in the past 12 months • Yes, still on it • Not in the last 12 months • No, never 	<p>Har du for nylig brugt hormonel prævention?</p> <p>Hvis du i øjeblikket eller for nylig har brugt hormonel prævention som f.eks. Pillen, et implantat eller en vaginal ring, kan vi optimere appen, så den passer bedst til dine behov.</p> <p><u>Virksomheder på din menstruationscyklus</u></p> <p>Hormonal prævention kan hæmme din ægløsning og forårsage uregelmæssigheder i din cyklus op til et år efter, at du er stoppet med at bruge den.</p> <p><u>Hvis du ikke har brugt det for nylig</u></p> <p>Hvis du stoppede med at bruge hormonel prævention for et år siden og har menstruation igen, skal du svare 'Ikke i de sidste 12 måneder'.</p> <p>Har du for nylig brugt hormonel prævention?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ja, i de sidste 12 måneder • Ja, stadig på den • Ikke i de sidste 12 måneder • Nej, aldrig
<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>Brug af Natural Cycles, mens den stadig er på hormonel prævention</p> <p>Når du bruger hormonel prævention (f.eks. Pillen, et implantat eller en vaginal ring), har du ikke ægløsning. Det betyder, at Natural Cycles ikke kan spore din menstruationscyklus.</p> <p>Mens du bruger hormonel prævention, anbefaler vi, at du udforsker demo -versionen af appen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug i demotilstand
<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>Cirka hvor lang tid varer din cyklus normalt?</p> <p>En cyklus er tidsrummet mellem den ene periode og den næste.</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>Hvor meget varierer længden af din cyklus?</p> <p>At forstå regelmæssigheden af dine cyklusser hjælper algoritmen med at lære dig bedre at kende.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 dage ● 5-9 dage ● 10+ dage ● Jeg ved det ikke
<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>Hvor længe brugte du hormonel prævention?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 år ● 1 - 5 år ● 5+ år
<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>Hvor længe brugte du hormonel prævention?</p> <p>Hvis du for nylig har brugt hormonel prævention såsom p-piller, et implantat, eller en p-ring, kan vi optimere den app til bedst passer til dine behov.</p> <p><u>Virkninger på din menstruationscyklus</u></p> <p>Hormonal prævention kan hæmme din ægløsning og forårsage uregelmæssigheder i din cyklus op til et år efter, at du er stoppet med at bruge den.</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>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>Har du haft menstruation, siden du stoppede med hormonel prævention?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ja • Nej <p>Har du haft menstruation, siden du stoppede med hormonel prævention?</p> <p>Når du holder op med at bruge hormonel prævention, vil du først opleve en såkaldt "abstinensblødning", som er effekten af hormonerne, der forlader din krop. Det er lettere end din sande menstruation. Den følgende blødning du får (et par uger senere) vil være din naturlige menstruation.</p> <p>Hvis du har oplevet abstinensblødning, men ikke har fået din naturlige menstruation tilbage, skal du svare nej til dette spørgsmål.</p> <p>Hvis du har oplevet abstinensblødning og har fået din naturlige menstruation tilbage, skal du svare 'ja'.</p>
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Hvornår har du holde op hormonel prævention?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeg ved det ikke
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skip this 	<p>Hvornår startede din sidste menstruation?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spring dette over
<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>Hvor mange cyklusser har du haft siden du stoppede med hormonel prævention?</p> <p>En cyklus er tidsrummet mellem den ene periode og den næste.</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

Brug af Natural Cycles efter hormonel prævention

Vores data viser, at kvinder, der overgår til Natural Cycles fra hormonel prævention, har en højere risiko for at blive gravide på grund af generelt endnu ikke at være vant til at bruge andre former for beskyttelse.

På røde dage skal du enten afstå eller bruge beskyttelse, såsom kondomer (eller en anden form for barrierebeskyttelse), for at forhindre graviditet. Hvis du ikke tidligere har brugt en ikke-hormonbaseret prævention, skal du sørge for at have en metode til rådighed under røde dage, f.eks. Kondomer.

Når du afbryde hormonel prævention, kan du først opleve sin menstruation, som er meget lysere end din sande periode. Du får normalt din sande menstruation et par uger senere.

Tilbagetrækningsblødning bør ikke indtastes som "periode" i appen. Hvis du er usikker, hvis du oplever tilbagetrækning blødning eller en periode, skal du kontakte din læge.

Det kan tage flere cyklusser efter afbrudt hormonel prævention, før den igen bliver mere regelmæssig. Du bør forvente flere røde dage i løbet af disse cyklusser og derfor forvente at bruge beskyttelse, såsom kondomer (eller en anden form for barrierebeskyttelse), eller afstå oftere.

- Jeg forstår

<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>Har du været gravid på et tidspunkt i de sidste 12 måneder?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ja • Nej <p>Har du været gravid på et tidspunkt i de sidste 12 måneder? Hvis du for nylig har været gravid, kan vi optimere appen, så den passer bedst til dine behov. Virkninger på din menstruationscyklus Efter graviditeten kan din cyklus være uregelmæssig, og du kan ikke have ægløsning.</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>Har du haft menstruation siden din graviditet sluttede? (ikke den første blødning)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ja • Nej
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Hvor mange cyklusser har du haft siden din graviditet?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Hvornår sluttede din graviditet?</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>Har du haft menstruation siden din graviditet sluttede? (ikke den første blødning) Hvis du begynder at menstruere igen, har du haft en komplet menstruationscyklus. Hvis du ikke har haft din menstruation siden din graviditet sluttede, har du endnu ikke startet din menstruationscyklus.</p>
<p>The initial bleeding The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p>Den første blødning Den første blødning efter graviditetens ophør er ikke en del af din menstruationscyklus.</p>

<p>Using Natural Cycles while breastfeeding</p> <p>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>Brug af Natural Cycles under amning</p> <p>I de første 4-6 måneder efter fødslen kan mange kvinder, der udelukkende ammer, ikke have ægløsning. Natural Cycles registrerer din første ægløsning 2 uger før din første menstruation, men indtil da vil du kun se røde dage i appen. Selvom du ikke har ægløsning, er det stadig vigtigt at bruge prævention eller afstå fra samleje på røde dage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeg forstår • Lær mere
--	--

Information i appen for sikkerhed og ydeevne

De følgende ord og sætninger i appen er relateret til enhedens sikkerhed og ydeevne og findes derfor i en oversat version her i brugermanualen.

Engelsk	Dansk
<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device 	<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug beskyttelse • Ikke frugtbar • Nødprævention og test • Nødprævention • Pille • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device

NC° Plan Pregnancy

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

NC° Plan Pregnancy

- Ikke frugtbar
- Lav fertilitet
- Medium frugtbarhed
- Høj frugtbarhed
- Meget høj fertilitet
- Højeste frugtbarhed
- Fertilitet usandsynligt
- Flere data er nødvendige

General

- Confirmed ovulation
- Ovulation
- Today
- Cycle day
- Monday
- Tuesday
- Wednesday
- Thursday
- Friday
- Saturday
- Sunday
- 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

Generel

- Bekræftet ægløsning
- Ægløsning
- I dag
- Cykeldag
- mandag
- tirsdag
- Onsdag
- torsdag
- fredag
- lørdag
- søndag
- Forudsigelser - tag ikke som resultat
- Ekskluder temperatur
- Syg
- Sov anderledes
- Hungover
- Blødning
- Periode
- Spotting
- Sex
- Beskyttet
- Ubeskyttet
- Ingen
- LH -test
- Positiv
- Negativt
- Sammenlign
- Graviditetstest
- Ikke længere gravid
- Mere
- Mindre
- Gem
- Udført
- Klar
- Spring over
- Lovgivningsmæssige
- Version

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.