

# 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

## Gebruikershandleiding / gebruiksaanwijzing

Lees deze handleiding voordat u Natural Cycles gaat gebruiken.

### Gebruiksaanwijzingen

Natural Cycles is een stand-alone softwaretoepassing, bedoeld voor vrouwen van 18 jaar en ouder, om hun vruchtbaarheid te controleren. Natural Cycles kan worden gebruikt om een zwangerschap te voorkomen (anticonceptie) of het plannen van een zwangerschap (conceptie).

### Contra-indicaties

Er zijn geen contra-indicaties bekend voor het gebruik van Natural Cycles.

### Natural Cycles is mogelijk niet geschikt voor u als

- U heeft een medische aandoening waarbij zwangerschap gepaard gaat met een aanzienlijk risico voor de moeder of de foetus. Het gebruik van Natural Cycles garandeert niet 100% dat u niet zwanger zult worden. Als zwangerschap een aanzienlijk risico met zich meebrengt, moet u met uw arts praten over de beste anticonceptieoptie voor u.
- U gebruikt momenteel hormonale anticonceptie of ondergaat een hormonale behandeling die de eisprong remt. Natural Cycles zorgt voornamelijk voor rode dagen als je niet ovuleert. U kunt de app

## 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.

verkennen in de demomodus totdat u stopt met uw hormonale anticonceptie of behandeling.

## Waarschuwingen

- ⚠ Geen enkele anticonceptiemethode is 100% effectief. Natural Cycles garandeert niet dat u niet zwanger kunt worden, het informeert u alleen of en wanneer u zwanger kunt worden op basis van de informatie die u invoert in de aanvraag.
- ⚠ Zelfs als je de app perfect gebruikt, kun je nog steeds een onbedoelde zwangerschap hebben. Natural Cycles is 93% effectief bij normaal gebruik, wat betekent dat 7 van de 100 vrouwen zwanger worden gedurende 1 jaar gebruik. Bij perfect gebruik van de app, dwz als je nooit onbeschermd geslachtsgemeenschap hebt op rode dagen, is Natural Cycles 98% effectief, wat betekent dat 2 op de 100 vrouwen zwanger worden gedurende 1 jaar gebruik.
- ⚠ Op rode dagen moet u zich onthouden of bescherming gebruiken, zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming, om zwangerschap te voorkomen. Als u nog niet eerder een niet-hormonale anticonceptiemethode heeft gebruikt, zorg er dan voor dat u een methode bij de hand heeft om te gebruiken tijdens rode dagen.
- ⚠ Uit onze gegevens blijkt dat vrouwen die overstappen op Natural Cycles van hormonale anticonceptie een hoger risico hebben om zwanger te worden omdat ze over het algemeen nog niet gewend zijn aan het gebruik van andere vormen van bescherming, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming.
- ⚠ Als u stopt met hormonale anticonceptie, kunt u eerst een onttrekkingsbloeding krijgen, die veel lichter is dan uw werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijgt u uw echte menstruatie een paar weken later. Onttrekkingsbloeding mag niet worden ingevoerd als 'ongesteldheid'. Als u niet zeker weet of u last heeft van een onttrekkingsbloeding of een menstruatie, raadpleeg dan uw arts.

⚠ 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,

- ⚠ Natural Cycles biedt geen bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's). Gebruik een condoom ter bescherming tegen soa's.
- ⚠ Controleer altijd uw vruchtbaarheidsstatus voor de dag. Houd er rekening mee dat vruchtbaarheidsvoorspellingen voor de komende dagen slechts voorspellingen zijn en in de toekomst kunnen veranderen. Als je niet zeker bent van je vruchtbaarheidsstatus en geen toegang hebt tot de app, onthoud je dan of gebruik in de tussentijd bescherming.
- ⚠ Als u de demoversie van de app verkent, is dit alleen voor informatieve of instructieve doeleinden en worden geen echte gegevens weergegeven. Gebruik de informatie die wordt weergegeven in de demomodus niet voor anticonceptiedoeleinden.
- ⚠ Als u de noodanticonceptiepil heeft geslikt, geeft u dit dan aan in de app. Je kunt dan gewoon je temperatuur blijven meten en het algoritme houdt rekening met de extra hormonen uit de pil. Houd er rekening mee dat de bloeding die u een paar dagen na het nemen van noodanticonceptie kunt krijgen, niet hetzelfde is als uw normale menstruatie en niet in de app moet worden ingevoerd. Als uw menstruatie meer dan een week te laat is nadat deze normaal gesproken zou beginnen, moet u een zwangerschapstest doen.

## Preventieve maatregelen

- Als anticonceptiemiddel is Natural Cycles mogelijk minder geschikt voor u als u onregelmatige menstratiecycli heeft (dwz cycli met een lengte van minder dan 21 dagen of langer dan 35 dagen) en/of fluctuerende temperaturen, aangezien het voorspellen van vruchtbaarheid in deze omstandigheden moeilijker is. De doeltreffendheid van Natural Cycles als anticonceptiemiddel wordt niet beïnvloed door onregelmatige cycli, maar u zult een groter aantal rode dagen ervaren, wat uw tevredenheid over Natural Cycles kan verminderen. Dit kan het geval zijn:

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.

- **Als u stopt met hormonale anticonceptie** . Na het stoppen met hormonale anticonceptie kan het meerdere cycli duren voordat het weer regelmatig wordt. U kunt tijdens deze cycli meer rode dagen verwachten en daarom vaker bescherming gebruiken of u onthouden.
- **Als u borstvoeding geeft** . Gedurende de eerste 4-6 maanden na de bevalling is het mogelijk dat veel vrouwen die uitsluitend borstvoeding geven niet ovuleren. Natural Cycles detecteert je eerste ovulatie 2 weken voor je eerste menstruatie, maar tot die tijd zie je alleen rode dagen in de app. Ook al heb je geen eisprong, het is toch belangrijk om op rode dagen anticonceptie te gebruiken of geen geslachtsgemeenschap te hebben.
- **Als u medische aandoeningen heeft die leiden tot onregelmatige cycli, zoals polycysteus ovariumsyndroom (PCOS) of schildkliergerelateerde aandoeningen** .
- **Als u symptomen van de menopauze ervaart.**
- Wanneer u Natural Cycles begint te gebruiken, kan het even duren voordat u uw unieke cyclus leert kennen, wat resulteert in een groter aantal rode dagen tijdens uw eerste 1-3 cycli. Dit is om ervoor te zorgen dat de app effectief is vanaf de eerste dag van gebruik, en zodra Natural Cycles uw ovulatie heeft gedetecteerd, krijgt u waarschijnlijk meer groene dagen. Het is belangrijk op te merken dat u vanaf de eerste dag van gebruik kunt vertrouwen op de vruchtbaarheidsstatus die door de app wordt aangegeven.
- Zorg er altijd voor dat u uw software-app bijwerkt, zodat u over de nieuwste versie beschikt. Natural Cycles raadt u aan uw smartphone in te stellen om de app automatisch bij te werken.
- Om ervoor te zorgen dat uw temperatuurmetingen nauwkeurig zijn, gebruikt u altijd een basale thermometer om uw temperatuur op te nemen.
- Volg altijd de instructies voor 'Uw temperatuur meten' zoals hieronder vermeld om de nauwkeurigheid van de ovulatie detectie te vergroten.

## 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](http://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](http://shop.naturalcycles.com) or from within the app itself.

## **Controlelijst**

Om aan de slag te gaan met Natural Cycles heb je het volgende nodig:

### **1. Een Natural Cycles-account**

U hebt toegang tot Natural Cycles via uw webbrowswer door naar [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com) te gaan .

Voor toegang via de app download je de app op je Android, iPhone of iPad via Google Play of de App Store. Volg de registratiestappen om uw persoonlijke account aan te maken. Zorg ervoor dat het apparaat dat u gebruikt om toegang te krijgen tot Natural Cycles is verbonden met internet. Uw Natural Cycles-account is persoonlijk en mag door niemand behalve u worden gebruikt.

### **2. Een basale thermometer**

Om te beginnen heb je een basale thermometer nodig. Basale thermometers zijn gevoeliger dan gewone koortsthermometers omdat ze twee decimalen aangeven (bijv. 36,72 °C / 98,11 °F). Temperatuurveranderingen tijdens de menstruatiecyclus zijn vrij klein, dus om het meeste uit Natural Cycles te halen en meer groene dagen te krijgen, heb je de juiste thermometer nodig. De thermometer die u gebruikt, moet CE-gemarkeerd zijn als u zich in Europa bevindt of door de FDA goedgekeurd als u zich in de VS bevindt. Een basale thermometer is inbegrepen wanneer u zich aanmeldt voor Natural Cycles met een jaarabonnement.

### **3. Ovulatietesten (optioneel)**

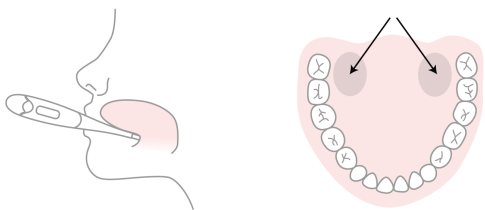
Ovulatietesten (LH) zijn urineteststrips die de toename van luteïniserend hormoon detecteren die 1-2 dagen voor de eisprong optreedt. Het is optioneel om LH-tests te gebruiken met Natural Cycles, maar ze kunnen helpen om de nauwkeurigheid van het detecteren van ovulatie te vergroten en kunnen daarom het aantal groene dagen verhogen dat u zult zien als u een zwangerschap voorkomt. Het gebruik van LH-tests heeft geen invloed op de effectiviteit van Natural Cycles als anticonceptiemiddel. Als je zwanger wilt worden, raden we je aan om LH-tests te gebruiken, omdat deze kunnen helpen om je meest

## 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.



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.

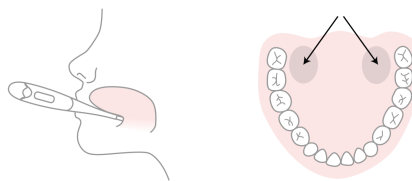
vruchtbare dagen te vinden. U kunt LH-tests kopen op [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) of vanuit de app zelf.

## Je temperatuur meten

### Hoe te meten

Volg de gebruikershandleiding die bij uw basale lichaamstemperatuurthermometer is geleverd. Als de thermometer aan u is geleverd door Natural Cycles, raden we u aan deze stappen te volgen bij het meten van uw temperatuur:

1. Plaats de thermometer in uw mond en onder uw tong, zo ver mogelijk naar achteren, naast de wortel van uw tong zoals weergegeven in de onderstaande diagrammen.



2. Druk pas op de aan/uit-knop als de thermometer in je mond zit en op zijn plaats zit.
3. Probeer stil te blijven tijdens het meten, sluit je mond om koele lucht buiten te houden en adem door je neus.
4. Wacht tot het piept (ongeveer 30 seconden).
5. Zodra u uw meting hebt, voegt u de temperatuur toe aan de app.

Je kunt de 'Meettraining' en de 'Meetgids' in de app gebruiken om je meetvaardigheden te controleren.

De thermometer slaat uw meting op, zodat u uw meting later opnieuw kunt controleren. Druk hiervoor één keer op de "aan"-knop; de opgeslagen meetwaarde verschijnt enkele seconden voordat de temperatuur wordt gereset.

### Wanneer meten?



## 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 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.

Meet één keer per dag je temperatuur, op zoveel mogelijk dagen, zodat het algoritme jouw unieke cyclus snel kan leren kennen. Streef ernaar om minimaal 5 dagen per week te meten. Een tip om je eraan te herinneren is om je thermometer op je telefoon te leggen voordat je naar bed gaat.

Meet 's morgens als eerste wanneer u wakker wordt, voordat u opstaat en uit bed gaat. Meet idealiter elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip (binnen +/- 2 uur).

## Wanneer temperaturen uitsluiten?

Bepaalde omstandigheden kunnen uw basale temperatuur beïnvloeden. Dit kan leiden tot wisselende temperaturen en het moeilijker maken voor het algoritme om je cyclus te volgen. Om ons algoritme te helpen meer te weten te komen over uw cyclus en nauwkeurig de ovulatie te vinden, gebruikt u de functie 'Temperatuur uitsluiten' in de app als u:

- Een kater voelen
- Anders geslapen (>2 uur meer/minder dan normaal)
- Voel je ziek

Onthoud dat iedereen anders is met verschillende routines en dat bijvoorbeeld weinig slaap u meer of minder kan beïnvloeden dan anderen. Sluit je temperatuur alleen uit als je het gevoel hebt dat er iets ongewoons voor je was en je je daardoor vanmorgen anders voelt.

Medicatie kan ook uw temperatuur beïnvloeden. Als u regelmatig medicijnen gebruikt, is het de moeite waard om uw arts te raadplegen om de invloed ervan op uw basale lichaamstemperatuur te ontdekken.

## Uw thermometer vervangen

Als je je thermometer moet vervangen, doe dit dan aan het begin van je menstruatie. Een basale thermometer is zeer nauwkeurig, maar van de ene thermometer naar de andere kan er een klein verschil zijn in hoe elke thermometer meet.

## 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

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.

Als één thermometer bijvoorbeeld één temperatuur aangeeft, kan de tweede een verschil van 0,1°C aangeven. Omdat de app op zoek is naar de kleinste temperatuurverschillen om te kunnen bepalen waar u zich in uw cyclus bevindt, moet u slechts één thermometer tegelijk gebruiken. Verander deze niet tijdens een cyclus, maar wacht tot een nieuwe cyclus is begonnen voordat u uw thermometer vervangt.

## Natural Cycles producten

Natural Cycles biedt drie modi waaruit onze gebruikers kunnen kiezen, afhankelijk van hun vruchtbaarheidsdoel:

- NC° Birth Control - voor het voorkomen van zwangerschap
- NC° Plan Pregnancy - voor het vergroten van de kans op bevruchting
- NC° Follow Pregnancy - voor het volgen van het verloop van een zwangerschap

Deze drie modi kunnen door de gebruiker worden gekozen voordat hij zich aanmeldt en vervolgens in de app, als de gebruiker tussen modi wil schakelen.

## Anticonceptie: NC° Birth Control

### Hoe het werkt

Uw dagelijkse ochtendroutine met Natural Cycles is als volgt:

1. Meet uw temperatuur wanneer u wakker wordt, zoals beschreven in het bovenstaande gedeelte.
2. Voeg je temperatuur en of je je menstruatie hebt in de app. De weergave om gegevens toe te voegen wordt automatisch geopend, of u kunt op het '+'-pictogram in de rechterbovenhoek drukken. U kunt ook aanvullende gegevens toevoegen, zoals de uitslag van de ovulatie-test (LH). Zodra je de gegevens van vandaag hebt opgeslagen, berekent de app je status voor die dag.



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 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

3. Controleer uw vruchtbaarheidsstatus voor de dag - elke dag. De app geeft uw vruchtbaarheidsstatus direct nadat uw eerste set gegevens is ingevoerd. Uw status voor de dag wordt in de hele app in rode en groene kleuren weergegeven.

#### **Groen = Niet vruchtbaar**



Groene dagen geven aan dat je niet vruchtbaar bent zonder bescherming seks kunt hebben. Groene dagen worden aangegeven door een groen omliggende cirkel met de woorden "Niet vruchtbaar" erin.

#### **Rood = Gebruik bescherming**



Rode dagen geven aan dat u waarschijnlijk vruchtbaar bent en het risico loopt zwanger te worden. Gebruik bescherming (zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming) of onthoud om een zwangerschap te voorkomen. Rode dagen worden aangegeven door een omliggende cirkel met de woorden "Gebruik bescherming" erin.

De app geeft je eisprong aan en ook wanneer je bent binnengekomen en naar verwachting je menstruatie hebt. De applicatie toont ook voorspellingen voor de komende dagen en maanden. De voorspellingen kunnen veranderen en mogen niet worden gebruikt als het uiteindelijke resultaat, daarom moet u uw status voor de dag controleren - elke dag.

### **Samenvatting van klinische onderzoeken - hoe effectief is Natural Cycles voor anticonceptie?**

**Natural Cycles is 93% effectief bij normaal gebruik. Bij perfect gebruik, dwz als je nooit onbeschermd geslachtsgemeenschap hebt op rode dagen, is Natural Cycles 98% effectief.**

Er zijn klinische onderzoeken uitgevoerd om de werkzaamheid van Natural Cycles voor anticonceptie te evalueren. De huidige versie van het algoritme (v.3) is onderzocht bij 15.570 vrouwen (gemiddeld 29 jaar oud). Aan het einde van het onderzoek werden de volgende veelgebruikte faalpercentages bepaald:

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).

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

<b>Algorithm Version</b>	v.3
<b>Study Date Range</b>	Sept 2017 - Apr 2018

1. De app heeft een methodefout van 0,6, wat een maat is voor hoe vaak de app ten onrechte een groene dag weergeeft waarop de vrouw daadwerkelijk vruchtbaar is en zwanger wordt na onbeschermd geslachtsgemeenschap op deze groene dag. Dit betekent dat 0,6 van de 100 vrouwen die de app een jaar gebruiken, zwanger worden door dit soort mislukkingen.
2. De app heeft een perfect gebruik Pearl Index van 1, wat betekent dat 1 op de 100 vrouwen die de app een jaar gebruiken en zwanger worden, dit zal doen omdat:
  - a. Ze hadden onbeschermd geslachtsgemeenschap op een groene dag die ten onrechte als niet- vruchtbaar werd bestempeld (dwz mislukte methode); of
  - b. Ze hadden de geslachtsgemeenschap beschermd op een rode dag, maar de gekozen anticonceptiemethode faalde.
3. De app heeft een typische Pearl-index van 6,5, wat betekent dat in totaal 6,5 van de 100 vrouwen zwanger worden gedurende een jaar van gebruik vanwege alle mogelijke redenen (bijvoorbeeld ten onrechte toegeschreven groene dagen, onbeschermd geslachtsgemeenschap op rode dagen en het falen van de anticonceptiemethode die op rode dagen wordt gebruikt).

**Samenvatting van klinische gegevens van 15.570 vrouwen over de effectiviteit van Natural Cycles van de huidige algoritmeversie.**

<b>Algoritme Versie</b>	v.3
<b>Studiedatumbereik</b>	september 2017 - april 2018
<b># Dames</b>	15.57
<b>Blootstellingstijd (vrouwenjaren)</b>	7,353

# 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.

### Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of	When can you start Natural Cycles?
---------	------------------------------------

# zwangerschappen [het slechtste geval]	475 [584]
Typisch gebruik PI (95% betrouwbaarheidsinterval) [worst-case]	6.5 (5,9-7,1) [7.9]
Methode faalpercentage: (95% betrouwbaarheidsinterval)	0,6 (0,4-0,8)

**Effectiviteit van Natural Cycles voor twee subgroepen - vrouwen die binnen 60 dagen voorafgaand aan het gebruik van de app hormonale anticonceptie gebruikten en vrouwen die binnen 12 maanden voorafgaand aan het gebruik van de app geen hormonale anticonceptie gebruikten.**

Subgroep	Typisch gebruik PI (95% betrouwbaarheidsinterval)
Recente hormonale anticonceptie 3779 vrouwen	8,6% (7,2-10,0)
Geen hormonale anticonceptie 8412 vrouwen	5,0 % (4,3-5,7)

Een overzicht van de effectiviteit van verschillende anticonceptiemethoden vindt u in de bijlage van deze handleiding. Dit zal u helpen de verwachte effectiviteit van alle vormen van anticonceptie te begrijpen.

### Instructies als u stopt met hormonale anticonceptie

Type anticonceptie	Wanneer kun je beginnen met Natural Cycles?
--------------------	---







Contraceptie		De pil (gecombineerd, medium of mini)	We raden u aan alle actieve pillen van uw pakket af te maken. U kunt Natural Cycles gaan gebruiken zodra u klaar bent. U zult in het begin een groot aantal rode dagen hebben, maar dit zal na verloop van tijd verbeteren.
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.	Hormonaal spiraaltje (intra-uterien apparaat)	U kunt Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd gaan gebruiken.
Contraceptieve Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Anticonceptie-implantaat	U kunt Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd gaan gebruiken.
Hormonal Patch, Hormonal Contraceptieve 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 this but this will improve over time.	Hormonale pleister, hormonale anticonceptiering	U kunt Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd gaan gebruiken. U zult een groot aantal rode dagen hebben om hiermee te beginnen, maar dit zal na verloop van tijd verbeteren.
Contraceptieve Injectie	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.	Anticonceptie-injectie	U kunt Natural Cycles gaan gebruiken wanneer het effect van de injectie is uitgewerkt. Dit duurt 8-13 weken, afhankelijk van welke injectie u heeft gehad.
<p>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 <b>not</b> be entered in the app as “period”.</p> <p>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.</p>		<p>Als u stopt met hormonale anticonceptie, kunt u eerst een onttrekkingsbloeding krijgen, die veel lichter is dan uw werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijgt u uw echte menstruatie een paar weken later. Onttrekkingsbloeding mag <b>niet</b> in de app worden ingevoerd als 'ongesteldheid'.</p> <p>Let op: een koperspiraaltje bevat geen hormonen en remt dus niet de eisprong. U kunt dus Natural Cycles naast een koperspiraaltje gebruiken om inzicht te krijgen in uw lichaam en menstruatiecyclus zonder dat u op rode dagen een barrièremethode hoeft te gebruiken.</p> <p><b>Als u zwanger wordt op Natural Cycles</b></p>	

## 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
-  Fertility unlikely

Als je menstruatie te laat is en je temperatuur niet daalt, ben je mogelijk zwanger en zal de app je aanmoedigen om een zwangerschapstest te doen om de zwangerschap te bevestigen. Als de test positief is, neem dan contact op met uw arts en geef dit aan in de app.

## NC° Plan Pregnancy

Als je een zwangerschap plant, selecteer je NC° Plan Pregnancy terwijl je je aanmeldt in de app. Als u al bent aangemeld bij de app, kunt u naar de instellingenpagina gaan en NC° Plan Pregnancy kiezen. In deze modus wordt uw vruchtbaarheid weergegeven als een schaal, zodat u kunt bepalen op welke dagen de kans het grootst is dat u zwanger wordt. Dezelfde ochtendroutine als in de NC° Birth Control-modus is ook hier van toepassing - meet, voeg gegevens toe en controleer uw vruchtbaarheidsstatus.

-  Piekvruchtbaarheid
-  Zeer hoge vruchtbaarheid
-  Hoge vruchtbaarheid
-  Gemiddelde vruchtbaarheid
-  Lage vruchtbaarheid
-  Vruchtbaarheid onwaarschijnlijk
-  Meer gegevens nodig
-  niet vruchtbaar



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:

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.

Als je zwanger wilt worden, raden we aan om LH-testen te doen, aangezien het optreden van LH samenvalt met je meest vruchtbare dagen. Als je menstruatie te laat is en je temperatuur niet daalt, zal de app je aanmoedigen om een zwangerschapstest te doen om de zwangerschap te bevestigen.

## NC° Follow Pregnancy

Als je eenmaal zwanger bent, kan de app worden gebruikt als zwangerschapskalender en kun je je wekelijkse ontwikkeling en de ontwikkeling van je baby volgen.

## Demonstratie modus

In Demo Mode kunt u een rondleiding door de app volgen. Dit is alleen voor demonstratiedoeleinden, de demomodus kan u geen vruchtbaarheidsinformatie geven.

Als u momenteel hormonale anticonceptie gebruikt, krijgt u toegang tot de app in de demomodus. Zodra u stopt met het gebruik van hormonale anticonceptie, heeft u eenvoudig toegang tot de volledige versie van de app. De app werkt nu voor anticonceptie of voor het plannen van een zwangerschap.

## Problemen/Problemen oplossen

Als je geen toegang hebt tot de applicatie, de applicatie niet goed werkt, of als je vermoedt dat er iets mis is met je huidige vruchtbaarheidsstatus, volg dan de onderstaande stappen:

1. Gebruik bescherming, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming, totdat de fout is verholpen.
2. Neem contact op met onze servicedesk via [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com) en onze getrainde ondersteuningsmedewerkers zullen u helpen.
3. Ernstige incidenten met dit apparaat moeten zowel aan Natural Cycles als aan de bevoegde autoriteit in uw land worden



2. Please contact our service desk via [help.naturalcycles.com](http://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

gemeld. Een 'ernstig incident' betekent elk incident dat direct of indirect heeft geleid, zou kunnen leiden of zou kunnen leiden tot een van de volgende situaties:

1. het overlijden van een patiënt, gebruiker of andere persoon,
2. de tijdelijke of blijvende ernstige verslechtering van de gezondheidstoestand van een patiënt, gebruiker of ander persoon,
3. een ernstige bedreiging voor de volksgezondheid;

## Toepassingsoverzicht

Je vruchtbaarheidsstatus voor de dag wordt weergegeven via verschillende weergaven in de app.

### Tabblad Agenda

Dit tabblad geeft het overzicht van de vruchtbaarheid van vandaag en geeft inzicht in de gegevens die in het verleden zijn gelogd via verschillende weergaven zoals hieronder beschreven.

#### Vandaag weergave

Op dit scherm krijg je in één oogopslag alle informatie die je nodig hebt. Er verschijnt automatisch een scherm om je temperatuur in te voeren als je 's ochtends je app opent. Nadat u uw gegevens hebt ingevoerd, wordt uw vruchtbaarheidsstatus weergegeven als een gekleurde cirkel met aanvullende informatie erin. Onder de cirkel ziet u de wekelijkse voorspellingen. U kunt uw invoergegevens, zoals temperatuur-, menstruatie- of LH-tests, op elk gewenst moment toevoegen of bijwerken door op het '+'-pictogram te tikken.

#### Maandoverzicht

Tik op het tabblad "Maand" in de kalenderweergave om toegang te krijgen tot de maandweergave. Hier kunt u uw

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

voorspelde rode en groene dagen voor de maand zien, evenals wanneer u wordt voorspeld om te ovuleren en uw menstruatie te krijgen. Deze kunnen in de loop van de tijd veranderen, dus u mag alleen vertrouwen op de informatie in de weergave "Vandaag" voor anticonceptie of zwangerschapsplanning. U kunt eenvoudig toegang krijgen tot uw gegevens uit het verleden door op een willekeurige dag in het verleden te tikken.

#### Geschiedenisweergave

Het tabblad "Geschiedenis" is een logboek van alle gegevens die u eerder hebt ingevoerd. Scrol omhoog en omlaag om uw temperatuurmetingen, alle toegevoegde gegevens voor elke cyclusdag en een extractie van uw aantekeningen te bekijken.

#### Grafiekweergave

De grafiek is een visualisatie van uw temperatuurcurve die zich tijdens uw cyclus zal blijven ontwikkelen terwijl u meet. Informatie over ovulatie, menstruatie en vruchtbare dagen is ook zichtbaar. Veeg van links naar rechts om je eerdere cycli te bekijken en tik op '3 cycli' of '6 cycli' om ze met elkaar te vergelijken. U kunt ook toegang krijgen tot de vergelijkingsmodus om uw menstruatie- en cycluslengte, temperatuurvariatie en ovulatievenster en dag te vergelijken.

### Tabblad Mijn Fiets

Deze weergave geeft u een overzicht van uw cyclusgegevens. U zult de lengte en regelmaat van uw cyclus zien, evenals een gedetailleerde analyse van de fasen van uw menstruatiecycclus - folliculaire en luteale fase.

### Tabblad Berichten

Dit zijn vriendelijke berichten en nuttige informatie die we u sturen, zodat u het meeste uit uw Natural Cycles-ervaring kunt halen. Berichten worden afgestemd op jouw unieke cyclus en worden alleen verstuurd als ze voor jou relevant zijn. Leer meer over je lichaam, vind het leuk om te weten wanneer je menstruatie eraan komt, en meer.

De berichten kunnen ook instructies bevatten voor een beter gebruik van de app, zoals:

## 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.

- Als u een temperatuur invoert die onredelijk hoog of laag is, krijgt u direct een melding om de ingevoerde temperatuur te verifiëren.
- Als je in de Natural Cycles-applicatie invoert dat je op een rode dag onbeschermd seks hebt gehad, wordt er een waarschuwingsbericht weergegeven.
- Er wordt een in-app-bericht naar je gestuurd als je menstruatie te laat is en je temperatuur niet daalt, omdat dit aangeeft dat je mogelijk zwanger bent. Het bericht zal u aanmoedigen om een zwangerschapstest te doen.
- Op sommige dagen vraagt een in-app-bericht je om een LH-test te doen. LH-tests zijn optioneel te gebruiken, maar kunnen helpen om het aantal groene dagen per cyclus te verhogen.

## Tabblad Mijn gegevens

Dit tabblad geeft je nuttige inzichten over je meting en over de gegevens die je in de app zet. Het zal je begeleiden tijdens de reis van het opbouwen van een gewoonte en zal je onderweg op de hoogte houden van je voortgang.

## Tabblad Leren

Dit is een toegangspunt tot alle educatieve inhoud die de app biedt. Hier kunt u meer te weten komen over de menstruatiecyclus, hoe u patronen in uw lichaam kunt opmerken en hoe goed het algoritme u kent op basis van de door u verstrekte gegevens.

## Topmenu

In het hoofdmenu kunt u alle informatie over uw persoonlijke profiel, de app- en privacyinstellingen en uw account inclusief abonnementen openen en beheren. Hier kun je ook beheren of je herinneringen krijgt over wanneer je bescherming moet gebruiken, een LH-test moet doen, PMS verwacht, je temperatuur meet en je borsten controleert. Houd er rekening mee dat u Natural Cycles moet inschakelen om u pushmeldingen te sturen in uw apparaatinstellingen om deze te ontvangen.

## 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

### 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.

## Offline modus

Wanneer je offline bent, kun je doorgaan met het toevoegen van je temperatuur en andere gegevens aan de app. Als je offline bent, berekent de app je vruchtbaarheidsstatus niet. In plaats daarvan toont de app een oranje omlijnde cirkel die uw status als 'Bescherming gebruiken' aangeeft. Gebruik bescherming (zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming) of onthoud totdat u weer online bent en de app de vruchtbaarheidsstatus van vandaag heeft berekend.

## Platformbeschrijving

Natural Cycles Applicatieversie: 4.2.0 en hoger

### Versie medisch hulpmiddel: C

Apparaten die kunnen worden gebruikt om toegang te krijgen tot de applicatie:

- Een mobiele telefoon met Android OS (versie 7 of hoger) of iOS (versie 12 of hoger), 250 kbps of sneller internet.
- Een computer of tablet met een internetbrowser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps of sneller internet.

## Toegang tot de gebruiksaanwijzing

De gebruiksaanwijzing vindt u online op de Natural Cycles website en in uw app op de pagina “Regelgeving”.

Als u een papieren exemplaar van de gebruiksaanwijzing wilt, sturen wij u er gratis een toe. Neem contact op met de klantenservice met uw verzoek.

## Stop met het gebruik van Natural Cycles

Wanneer u zich aanmeldt voor Natural Cycles, of het nu gaat om een maandelijks of jaarlijks abonnement, moet u het

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](http://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

annuleren als u niet wilt dat uw abonnement automatisch wordt verlengd voor de volgende verlengingsperiode. Annulering van uw abonnement moet minimaal 24 uur voordat het abonnement wordt verlengd, worden opgezegd. Raadpleeg [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) voor een volledige beschrijving over hoe u uw abonnement met succes kunt annuleren. Raadpleeg ons privacybeleid voor meer informatie over hoe Natural Cycles uw gegevens verwerkt.

## Veiligheid

Natural Cycles handhaaft een hoog niveau van beveiliging en gegevensprivacy in onze applicatie. De applicatie wordt gemonitord op beveiligingsgebeurtenissen en datalekken. Als zich een beveiligingsgebeurtenis of datalek voordoet, zal het probleem met spoed worden ingeperkt en opgelost volgens onze vastgestelde processen en ontvangt u als gebruiker de informatie die u nodig heeft met betrekking tot uw voortdurende veilige en beveiligde gebruik van de applicatie.

Het wordt sterk aanbevolen om een sterk wachtwoord te kiezen om uw account te beschermen tegen ongeoorloofd gebruik. Hoewel dit niet wordt aanbevolen, doet u dit op eigen risico als u ervoor kiest om uw login met iemand te delen. Houd er rekening mee dat u de toegang altijd kunt intrekken door het wachtwoord voor uw account te wijzigen en contact op te nemen met de ondersteuning om bestaande sessies te sluiten.

Pas op voor e-mails of berichten waarin u wordt gevraagd uw Natural Cycles inloggegevens op te geven. Natural Cycles zal u normaal gesproken geen e-mails sturen waarin om uw wachtwoord wordt gevraagd, tenzij u dit proces zelf heeft gestart via support of een wachtwoordreset.

## Algemene informatie

### Verklaring van symbolen

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:

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.



Fabrikant

CE 0123

CE-markering



Voorzichtigheid



Gebruikershandleiding/Gebruiksaanwijzing

### EG-verklaring van overeenstemming

#### Naam van de fabrikant:

NaturalCycles Nordic AB

#### Adres van de fabrikant:

St. Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Zweden

#### Klantenservice:

help.naturalcycles.com

#### Toestelnaam:

Natural Cycles

Wij verklaren dat dit product voldoet aan alle toepasselijke eisen van de Verordening (EU) 2017/745 voor medische hulpmiddelen (MDR) en het merkteken CE0123 draagt.

#### Datum van publicatie:

december

#### Documentversie:

NL v2.15



**Date of publication:**

November 2021

**Document version:**

EU &amp; US v2.15

## Onboarding information/Onboarding-informatie

<b>Engels</b>	<b>Nederlands</b>
<p><b>How would you like to use Natural Cycles?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prevent pregnancy</li> <li>● Plan a pregnancy</li> <li>● Follow your pregnancy</li> </ul>	<p><b>Hoe wilt u Natural Cycles gebruiken?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Voorkom zwangerschap</li> <li>● Plan een zwangerschap</li> <li>● Volg je zwangerschap</li> </ul>
<p><b>Set your date of birth</b></p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p><b>Stel je geboortedatum in</b></p> <p>U moet 18 jaar of ouder zijn om Natural Cycles te gebruiken</p>
<p><b>Which measurements would you like to use in the app?</b></p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Metric (kg / cm)</li> <li>● Imperial (lb / foot)</li> </ul>	<p><b>Welke metingen wil je in de app gebruiken?</b></p> <p>Lengte en gewicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Metrisch (kg / cm)</li> <li>● imperiaal (lb / voet)</li> </ul>
<p><b>Temperature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Celsius</li> <li>● Fahrenheit</li> </ul>	<p><b>Temperatuur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Celsius</li> <li>● Fahrenheit</li> </ul>

<p><b>Have you been diagnosed with any of the following?</b></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"> <li>• Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)</li> <li>• Endometriosis</li> <li>• A Thyroid-Related Condition</li> </ul>	<p><b>Is er bij u een van de volgende diagnoses gesteld?</b></p> <p>Bepaalde medische aandoeningen kunnen uw cyclus beïnvloeden, dus als we ze kennen, kunnen we ons aanpassen en meer over u te weten komen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polycysteus ovariumsyndroom (PCOS)</li> <li>• Endometriose</li> <li>• Een schildkliergerelateerde aandoening</li> </ul>
<p><b>Have you experienced symptoms of Menopause?</b></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"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>Heeft u symptomen van de menopauze ervaren?</b></p> <p>De menopauze kan uw cyclus beïnvloeden, dus als u erover weet, kunnen we ons aanpassen en meer over u te weten komen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nee</li> </ul>
<p><b>Have you recently used hormonal contraception?</b></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><b>Heeft u onlangs hormonale anticonceptie gebruikt?</b></p> <p>Als u momenteel of onlangs hormonale anticonceptie gebruikt, zoals de pil, een implantaat of een vaginale ring, kunnen we de app optimaliseren zodat deze het beste aansluit bij uw behoeften.</p> <p><u>Effecten op je menstruatiecyclus</u></p> <p>Hormonale anticonceptie kan uw eisprong remmen en onregelmatigheden in uw cyclus veroorzaken tot een jaar nadat u ermee bent gestopt.</p> <p><u>Als je het de laatste tijd niet hebt gebruikt</u></p> <p>Als u een jaar geleden bent gestopt met het gebruik van hormonale anticonceptie en opnieuw ongesteld bent geworden,</p>

<p><b>Have you recently used hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes, in the past 12 months</li> <li>• Yes, still on it</li> <li>• Not in the last 12 months</li> <li>• No, never</li> </ul>	<p>antwoord dan 'Niet in de afgelopen 12 maanden'.</p> <p><b>Heeft u onlangs hormonale anticonceptie gebruikt?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, in de afgelopen 12 maanden</li> <li>• Ja, nog bezig</li> <li>• Niet in de afgelopen 12 maanden</li> <li>• Nee, nooit</li> </ul>
<p><b>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</b></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"> <li>• Use in Demo Mode</li> </ul>	<p><b>Natural Cycles gebruiken terwijl u nog hormonale anticonceptie gebruikt</b></p> <p>Wanneer u hormonale anticonceptie gebruikt (zoals de pil, een implantaat of een vaginale ring), ovuleert u niet. Dit betekent dat Natural Cycles uw menstruatiecyclus niet kan volgen.</p> <p>Terwijl u hormonale anticonceptie gebruikt, raden we u aan de demoversie van de app te verkennen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebruik in demomodus</li> </ul>
<p><b>Approximately how long does your cycle usually last?</b></p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p><b>Hoe lang duurt je cyclus ongeveer?</b></p> <p>Een cyclus is de tijdsperiode tussen de ene periode en de volgende.</p>
<p><b>How much does the length of your cycle vary?</b></p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-4 Days</li> <li>• 5-9 Days</li> <li>• 10+ Days</li> <li>• I don't know</li> </ul>	<p><b>Hoeveel varieert de lengte van je cyclus?</b></p> <p>Als u de regelmaat van uw cycli begrijpt, leert het algoritme u beter kennen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-4 dagen</li> <li>• 5-9 dagen</li> <li>• 10+ dagen</li> <li>• Ik weet het niet</li> </ul>

<p><b>For how long did you use hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 Years</li> <li>● 1 - 5 Years</li> <li>● 5+ Years</li> </ul>	<p><b>Hoe lang heeft u hormonale anticonceptie gebruikt?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 jaar</li> <li>● 1 - 5 jaar</li> <li>● 5+ jaar</li> </ul>
<p><b>For how long did you use hormonal contraception?</b></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><b>Hoe lang heeft u hormonale anticonceptie gebruikt?</b></p> <p>Als u onlangs hormonale anticonceptie heeft gebruikt, zoals de pil, een implantaat of een vaginale ring, kunnen we de app optimaliseren zodat deze het beste aansluit bij uw behoeften.</p> <p><u>Effecten op je menstruatiecyclus</u></p> <p>Hormonale anticonceptie kan uw eisprong remmen en onregelmatigheden in uw cyclus veroorzaken tot een jaar nadat u ermee bent gestopt.</p>
<p><b>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Yes</li> <li>● No</li> </ul> <p><b>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</b></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><b>Heeft u uw menstruatie gehad sinds u stopte met hormonale anticonceptie?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ja</li> <li>● Nee</li> </ul> <p><b>Heeft u uw menstruatie gehad sinds u stopte met hormonale anticonceptie?</b></p> <p>Als u stopt met het gebruik van hormonale anticonceptie, krijgt u eerst een zogenaamde "onttrekkingsbloeding", het effect van de hormonen die uw lichaam verlaten. Het is lichter dan je echte menstruatie. De volgende bloeding die u krijgt (een paar weken later) zal uw natuurlijke menstruatie zijn.</p> <p>Als u een onttrekkingsbloeding heeft gehad maar uw natuurlijke menstruatie niet meer heeft gehad, beantwoord deze vraag dan met 'nee'.</p>

	Als u een onttrekkingsbloeding heeft gehad en uw natuurlijke menstruatie weer heeft gehad, antwoord dan 'ja'.
<b>When did you quit hormonal contraception?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I don't know</li> </ul>	<b>Wanneer ben je gestopt met hormonale anticonceptie?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik weet het niet</li> </ul>
When did your last period start? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skip this</li> </ul>	Wanneer begon je laatste menstruatie? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sla dit over</li> </ul>
<b>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</b> A cycle is the time span between one period and the next.	<b>Hoeveel cycli heeft u gehad sinds u stopte met hormonale anticonceptie?</b> Een cyclus is de tijdspanne tussen de ene periode en de volgende.
<b>Using Natural Cycles after hormonal contraception</b> 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	<b>Natural Cycles gebruiken na hormonale anticonceptie</b> Uit onze gegevens blijkt dat vrouwen die overstappen op Natural Cycles van hormonale anticonceptie een hoger risico hebben om zwanger te worden omdat ze over het algemeen nog niet gewend zijn aan het gebruik van andere vormen van bescherming. Op rode dagen moet u zich onthouden of bescherming gebruiken, zoals condooms (of een andere vorm van barrièrebescherming), om zwangerschap te voorkomen. Als je nog niet eerder een niet-hormonale anticonceptiemethode hebt gebruikt, zorg er dan voor dat je een methode bij de hand hebt om te gebruiken tijdens rode dagen, zoals condooms. Wanneer u stopt met hormonale anticonceptie, kunt u eerst een onttrekkingsbloeding krijgen, die veel

<p>withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I understand</li> </ul>	<p>lichter is dan uw werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijgt u uw echte menstruatie een paar weken later. Onttrekkingsbloeding mag niet als 'ongesteldheid' in de app worden ingevoerd. Als u niet zeker weet of u last heeft van een ontrekkingsbloeding of een menstruatie, raadpleeg dan uw arts.</p> <p>Na het stoppen met hormonale anticonceptie kan het verschillende cycli duren voordat het weer regelmatig wordt. U kunt tijdens deze cycli meer rode dagen verwachten en daarom bescherming, zoals condooms (of een andere vorm van barrièrebescherming) gebruiken, of u vaker onthouden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik begrijp</li> </ul>
<p><b>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul> <p><b>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</b></p> <p>If you have recently been pregnant, we can optimize the app to best fit your needs.</p> <p>Effects on your menstrual cycle After pregnancy, your cycle may be irregular and you might not ovulate.</p>	<p><b>Bent u op enig moment in de afgelopen 12 maanden zwanger geweest?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nee</li> </ul> <p><b>Bent u op enig moment in de afgelopen 12 maanden zwanger geweest?</b></p> <p>Als u onlangs zwanger bent geweest, kunnen we de app optimaliseren om het beste aan uw behoeften te voldoen.</p> <p>Effecten op je menstruatiecyclus Na de zwangerschap kan uw cyclus onregelmatig zijn en is het mogelijk dat u niet ovuleert.</p>
<p><b>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>Heb je je menstruatie gehad sinds je zwangerschap eindigde? (niet de eerste bloeding)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nee</li> </ul>



<p><b>How many cycles have you had since your pregnancy?</b></p>	<p><b>Hoeveel cyclussen heb je gehad sinds je zwangerschap?</b></p>
<p><b>When did your pregnancy end?</b></p>	<p><b>Wanneer eindigde je zwangerschap?</b></p>
<p><b>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</b>          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><b>Heb je je menstruatie gehad sinds je zwangerschap eindigde? (niet de eerste bloeding)</b>          Als je weer gaat menstrueren, heb je een volledige menstruatiecyclus gehad. Als u sinds het einde van uw zwangerschap geen menstruatie heeft gehad, dan bent u nog niet met uw menstruatiecyclus begonnen.</p>
<p><b>The initial bleeding</b>          The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p><b>De eerste bloeding</b>          De eerste bloeding nadat uw zwangerschap is geëindigd, maakt geen deel uit van uw menstruatiecyclus.</p>
<p><b>Using Natural Cycles while breastfeeding</b>          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"> <li>● I understand</li> <li>● Learn more</li> </ul>	<p><b>Natural Cycles gebruiken tijdens borstvoeding</b>          Gedurende de eerste 4-6 maanden na de bevalling is het mogelijk dat veel vrouwen die uitsluitend borstvoeding geven niet ovuleren. Natural Cycles detecteert je eerste ovulatie 2 weken voor je eerste menstruatie, maar tot die tijd zie je alleen rode dagen in de app. Ook al heb je geen eisprong, het is toch belangrijk om op rode dagen anticonceptie te gebruiken of geen geslachtsgemeenschap te hebben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ik begrijp</li> <li>● Meer informatie</li> </ul>

<p><b>In-app information for safety and performance</b></p> <p>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><b>In-app-informatie voor veiligheid en prestaties</b></p> <p>De volgende woorden en zinnen in de app hebben betrekking op de veiligheid en prestaties van het apparaat en worden daarom hier in de gebruikershandleiding in een vertaalde versie gegeven.</p>
<p><b>Engels</b></p>	<p><b>Lokale taal</b></p>
<p><b>NC° Birth Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Use protection</li> <li>● Not fertile</li> <li>● Emergency contraception and tests</li> <li>● Emergency contraception</li> <li>● Pill</li> <li>● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device</li> </ul>	<p><b>NC° Birth Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gebruik bescherming</li> <li>● Niet vruchtbaar</li> <li>● Noodanticonceptie en tests</li> <li>● Noodanticonceptie</li> <li>● Pill</li> <li>● IUD (Intra-uterine Device) - Intra-uterine Device</li> </ul>
<p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Not fertile</li> <li>● Low fertility</li> <li>● Medium fertility</li> <li>● High fertility</li> <li>● Very high fertility</li> <li>● Peak fertility</li> <li>● Fertility unlikely</li> <li>● More data needed</li> </ul>	<p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Niet vruchtbaar</li> <li>● Lage vruchtbaarheid</li> <li>● Gemiddelde vruchtbaarheid</li> <li>● Hoge vruchtbaarheid</li> <li>● Zeer hoge vruchtbaarheid</li> <li>● Piekvruchtbaarheid</li> <li>● Vruchtbaarheid onwaarschijnlijk</li> <li>● Meer gegevens nodig</li> </ul>
<p><b>General</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Confirmed ovulation</li> <li>● Ovulation</li> <li>● Today</li> <li>● Cycle day</li> <li>● Monday</li> <li>● Tuesday</li> <li>● Wednesday</li> <li>● Thursday</li> <li>● Friday</li> <li>● Saturday</li> </ul>	<p><b>Algemeen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bevestigde ovulatie</li> <li>● Ovulatie</li> <li>● Vandaag</li> <li>● Fietsdag</li> <li>● maandag</li> <li>● dinsdag</li> <li>● woensdag</li> <li>● donderdag</li> <li>● vrijdag</li> <li>● zaterdag</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sunday</li> <li>● Predictions - do not take as result</li> <li>● Exclude temperature</li> <li>● Sick</li> <li>● Slept differently</li> <li>● Hungover</li> <li>● Bleeding</li> <li>● Period</li> <li>● Spotting</li> <li>● Sex</li> <li>● Protected</li> <li>● Unprotected</li> <li>● None</li> <li>● LH test</li> <li>● Positive</li> <li>● Negative</li> <li>● Compare</li> <li>● Pregnancy test</li> <li>● No longer pregnant</li> <li>● More</li> <li>● Less</li> <li>● Save</li> <li>● Done</li> <li>● Clear</li> <li>● Skip</li> <li>● Regulatory</li> <li>● Version</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● zondag</li> <li>● Voorspellingen - niet als resultaat nemen</li> <li>● Exclusief temperatuur</li> <li>● Sick</li> <li>● Anders geslapen</li> <li>● kater</li> <li>● Bloeden</li> <li>● Periode</li> <li>● Spotten</li> <li>● Seks</li> <li>● Beveiligd</li> <li>● Onbeschermd</li> <li>● Geen</li> <li>● LH-test</li> <li>● Positief</li> <li>● Negatief</li> <li>● Vergelijken</li> <li>● Zwangerschapstest</li> <li>● Niet meer zwanger</li> <li>● Meer</li> <li>● Minder</li> <li>● Opslaan</li> <li>● Gedaan</li> <li>● Wissen</li> <li>● Overslaan</li> <li>● Regelgeving</li> <li>● Versie</li> </ul>
--	--

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 <sup>3</sup>
	Typical use <sup>1</sup>	Perfect use <sup>2</sup>	
No method <sup>4</sup>	85	85	
Spermicides <sup>5</sup>	21	16	42
Female Condom <sup>6</sup>	21	5	41
Withdrawal	20	4	46

Diaphragm <sup>7</sup>	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods <sup>8</sup>	15		47
Ovulation method <sup>8</sup>	23	3	
TwoDay method <sup>8</sup>	14	4	
Standard Days method <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptothermal method <sup>8</sup>	2	0.4	
Male condom <sup>6</sup>	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100

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

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

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

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