

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

Kasutusjuhend / Kasutusjuhend

Enne Natural Cycles kasutamist lugege palun seda kasutusjuhendit.

Näidustused kasutamiseks

Natural Cycles on iseseisev tarkvararakendus, mis on mõeldud 18-aastastele ja vanematele naistele, nende viljakust jälgida. Natural Cycles saab kasutada raseduse vältimiseks (rasestumisvastased vahendid) või raseduse planeerimine (kontseptsioon).

Vastunäidustused

Natural Cycles kasutamisel pole teadaolevaid vastunäidustusi.

Natural Cycles ei pruugi teile sobida, kui

- Teil on tervislik seisund, mille puhul rasedus on seotud olulise ohuga emale või lootele. Natural Cycles kasutamine ei taga 100%, et te ei jää rasedaks. Kui rasedus kujutab endast märkimisväärset ohtu, peaksite oma arstiga rääkima, milline on teie jaoks parim rasestumisvastane vahend.
- Te võtate praegu hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid või saate hormonaalset ravi, mis pärsib ovulatsiooni. Natural Cycles pakub peamiselt punaseid päevi, kui te ovulatsiooni ei tee. Rakendust saate tutvuda demorežiimis, kuni lõpetate hormonaalse rasestumisvastase ravi või ravi.

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.

Hoiatused

- ⚠ nr rasestumisvastast meetodit on 100% efektiivne. Natural Cycles ei garanteeri, et te ei saa rasestuda, vaid annab teile teada, kas ja millal võite rasestuda, tuginedes avalduses sisestatud teabele.
- ⚠ Isegi kui kasutate rakendust ideaalselt, võib teil siiski olla soovimatu rasedus. Natural Cycles on tavalisel kasutamisel 93% efektiivne, mis tähendab, et 7 naist 100 -st rasestuvad üheaastase kasutamise ajal. Kui kasutate rakendust ideaalselt, st kui te ei ole kunagi punastel päevadel kaitsmata vahekorras, on Natural Cycles 98% efektiivne, mis tähendab, et 2 naist 100 -st rasestuvad 1 -aastase kasutamise ajal.
- ⚠ Red Punastel päevadel peate raseduse vältimiseks kas hoiduma või kasutama kaitset, näiteks kondoomi või mõnda muud kaitset. Kui te pole varem kasutanud mittehormonaalset rasestumisvastast meetodit, siis olge kindlasti punaste päevade ajal kasutatav meetod.
- ⚠ Data Meie andmed näitavad, et naistel, kes siirduvad hormonaalsetest rasestumisvastastest vahenditest Natural Cycles, on suurem rasestumisoht, kuna nad ei ole tavaliselt veel harjunud kasutama muid kaitsemeetodeid, näiteks kondoomi või muud kaitset.
- ⚠ Hormonal Kui lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise, võib teil esmalt tekkida verejooks, mis on palju kergem kui teie tegelik menstruatsioon. Tavaliselt saate oma tõelise menstruatsiooni paar nädalat hiljem. Tühistamisveritsust ei tohiks märkida kui „perioodi”. Kui te pole kindel, kas teil esineb verejooks või menstruatsioon, pidage nõu oma arstiga.
- ⚠ Natural Cycles ei kaitse sugulisel teel levivate nakkuste (STI) eest. Kasutage STI -de eest kaitsmiseks kondoomi.
- ⚠ Kontrollige alati oma päeva viljakust. Pidage meeles, et järgmiste päevade viljakuse ennustused on ainult ennustused ja võivad tulevikus muutuda. Kui te pole oma viljakuse staatuses kindel ja ei saa rakendusele

- ⚠ 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

juurde pääseda, hoiduge sellest ajast või kasutage kaitset.

- ⚠ Kui uurite rakenduse demoversiooni, on see mõeldud ainult informatiivsel või õpetlikul eesmärgil ega kuva tegelikke andmeid. Ärge kasutage demorežiimis kuvatavat teavet rasestumisvastastel eesmärkidel.
- ⚠ Kui olete võtnud erakorralise rasestumisvastase tableti, peaksite selle rakenduses märkima. Seejärel saate jätkata oma temperatuuri mõõtmist nagu tavaliselt ja algoritm võtab arvesse pillide lisahormoone. Pange tähele, et veritsus, mis võib tekkida mõni päev pärast erakorralise rasestumisvastase vahendi võtmist, ei ole sama kui teie tavaline menstruatsioon ja seda ei tohiks rakendusse sisestada. Kui menstruatsioon hilineb rohkem kui nädal pärast selle algust, peaksite tegema rasedustesti.

Ettevaatusabinõud

- Rasestumisvastase vahendina võib Natural Cycles teile vähem sobida, kui teil on ebaregulaarne menstruaaltsükkel (st tsüklid, mille pikkus on alla 21 päeva või üle 35 päeva) ja/või kõikumavad temperatuurid, kuna viljakust on sellistes olukordades keerulisem ennustada. Natural Cycles 'rasestumisvastase vahendi efektiivsust ei mõjuta ebaregulaarsed tsüklid, kuid teil tekib rohkem punaseid päevi, mis võib vähendada teie rahulolu Natural Cycles -ga. See võib olla nii:
- **Kui te lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise .** Pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi katkestamist võib kuluda mitu tsüklit, enne kui see muutub regulaarsemaks. Nende tsüklite ajal peaksite ootama rohkem punaseid päevi ja seetõttu eeldama, et kasutate kaitset või hoidute sagedamini.
- **Kui te toidate last rinnaga .** Esimesed 4-6 kuud pärast sünnitust ei pruugi paljud naised, kes toidavad ainult rinnaga, ovulatsiooni. Natural Cycles tuvastab teie esimese ovulatsiooni 2 nädalat enne esimest menstruatsiooni, kuid seni näete rakenduses ainult punaseid päevi. Kuigi teil pole ovulatsiooni, on

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 / 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

punastel päevadel siiski oluline kasutada rasestumisvastaseid vahendeid või hoiduda vahekorra.

- **Kui teil on meditsiinilisi seisundeid, mis põhjustavad ebaregulaarseid tsükleid, näiteks polütsüstiliste munasarjade sündroom (PCOS) või kilpnääre .**
- **Kui teil tekivad menopausi sümptomid.**
- Kui alustate Natural Cycles kasutamist, võib teie ainulaadse tsükli tundmaõppimine võtta veidi aega, mille tulemusel suureneb punaste päevade arv esimese 1-3 tsükli jooksul. Selle eesmärk on tagada, et rakendus oleks tõhus alates esimesest kasutuspäevast ja kui Natural Cycles on teie ovulatsiooni tuvastanud, saate tõenäoliselt rohkem rohelisi päevi. Oluline on märkida, et saate tugineda rakenduse näidatud viljakuse seisundile alates esimesest kasutuspäevast.
- Värskendage alati oma tarkvararakendust, et teil oleks uusim versioon. Natural Cycles soovib seadistada nutitelefonil rakendust automaatselt värskendada.
- Temperatuuri mõõtmise täpsuse tagamiseks kasutage temperatuuri mõõtmiseks alati basaltermomeetrit.
- Ovulatsiooni tuvastamise täpsuse suurendamiseks järgige alati allpool toodud „Temperatuuri mõõtmise” juhiseid.

Kontrollnimekiri

Natural Cycles -ga alustamiseks vajate järgmist.

1. Natural Cycles konto

Natural Cycles pääsete juurde oma veebibrauseri kaudu, külastades veebisaiti www.naturalcycles.com .

Rakenduse kaudu juurdepääsu saamiseks laadige rakendus alla Androidist, iPhone'ist või iPadist Google Playst või App Store'ist. Järgige isikliku konto loomiseks registreerimisetappe. Veenduge, et seade, millega pääsete juurde Natural Cycles, on Internetiga ühendatud. Teie konto Natural Cycles on isiklik ja seda ei tohiks kasutada keegi peale teie.

2. Põhitermomeeter

US. A basal thermometer is included when you sign up for Natural Cycles with an annual subscription.

3. Ovulation tests (optional)

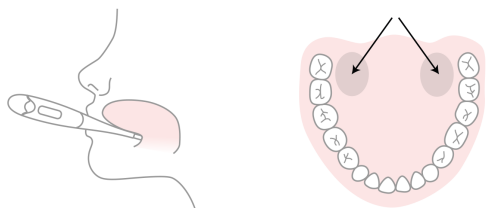
Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you 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.



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.

Alustamiseks vajate basaaltermomeetrit.

Basaaltermomeetrid on tundlikumad kui tavalised palavikutermosteetrid, kuna need näitavad kahte koma (nt 36,72 ° C / 98,11 ° F). Temperatuuri muutused menstruaaltsükli ajal on üsna väikesed, nii et Natural Cycles -st maksimumi saamiseks ja roheliste päevade saamiseks on vaja õiget termomeetrit. Kasutataval termomeetril peaks olema CE -märgis, kui viibite Euroopas, või FDA, kui olete USA -s. Aastatellimusega Natural Cycles registreerumisel on kaasas basaaltermomeeter.

3. Ovulatsioonitestid (valikuline)

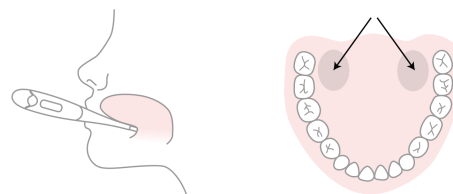
Ovulatsiooni (LH) testid on uriinianalüüsid, mis tuvastavad luteiniseeriva hormooni tõusu 1-2 päeva enne ovulatsiooni. LH -testide kasutamine koos valikuga Natural Cycles on valikuline, kuid need võivad aidata suurendada ovulatsiooni tuvastamise täpsust ja võivad seega suurendada roheliste päevade arvu, mida näete, kui hoiate rasedust ära. LH -testide kasutamine ei mõjuta Natural Cycles tõhusust rasestumisvastase vahendina. Kui planeerite rasedust, soovime kasutada LH -teste, kuna need võivad aidata leida teie kõige viljakamad päevad. LH -teste saate osta saidilt shop.naturalcycles.com või rakendusest endast.

Temperatuuri mõõtmine

Kuidas mõõta

Järgige basaaltermomeetri termomeetriga kaasolevat kasutusjuhendit. Kui termomeetri andis teile Natural Cycles, soovime temperatuuri mõõtmisel järgida järgmisi samme.

1. Asetage termomeeter suhu ja keele alla nii kaugele kui võimalik, keele juure kõrvale, nagu on näidatud allolevatel skeemidel.



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 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.

2. Vajutage toitenuppu alles siis, kui termomeeter on suus ja paigas.
3. Proovige mõõtmise ajal paigal hoida, sulgege suu, et jahe õhk välja ei pääseks ja hingata nina kaudu.
4. Oodake, kuni kostab piiks (umbes 30 sekundit).
5. Kui olete lugemise lõpetanud, lisage temperatuur rakendusse.

Mõõtmisoskuste kontrollimiseks saate rakenduses kasutada mõõtmisõpetust ja mõõtmisjuhendit.

Termomeeter salvestab teie näidu, nii et saate oma näitu hiljem uuesti kontrollida. Selleks vajutage üks kord nuppu "sees"; salvestatud näit ilmub mõneks sekundiks, enne kui temperatuur taastub.

Millal mõõta

Mõõtke oma temperatuuri üks kord päevas võimalikult paljudel päevadel, et algoritm saaks teie ainulaadse tsükliga kiiresti tuttavaks. Eesmärk on mõõta vähemalt 5 päeva nädalas. Näpunäide, mis aitab teil meeles pidada, on enne magamaminekut asetada termomeeter telefoni peale.

Mõõtke esmalt hommikul ärkates, enne ärkamist ja voodist tõusmist. Ideaalis mõõtke iga päev umbes samal ajal (+/- 2 tunni jooksul).

Millal temperatuuri välistada

Teatud asjaolud võivad teie baastemperatuuri mõjutada. See võib põhjustada temperatuuri muutumist ja muuta algoritmi teie tsükli jälgimise raskemaks. Et aidata meie algoritmil teie tsüklist teada saada ja ovulatsiooni täpselt leida, kasutage rakenduses funktsiooni „Välista temperatuur“, kui:

- Tunne pohmelli
- Magasite teisiti (> 2 tundi rohkem/vähem kui tavaliselt)
- tunnete end haigena

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.

Pidage meeles, et igaüks on erinevate rutiinidega erinev ja näiteks vähene uni võib teid rohkem või vähem mõjutada kui teised. Välistage oma temperatuur ainult siis, kui tunnete, et midagi on teie jaoks ebatavalist ja tunnete end täna hommikul teisiti.

Ravimid võivad mõjutada ka teie temperatuuri. Kui te võtate regulaarselt ravimeid, tasub konsulteerida oma arstiga, et avastada selle mõju teie basaaltemperatuurile.

Termomeetri vahetamine

Kui teil on vaja termomeeter välja vahetada, tehke seda menstruatsiooni alguses. Basaaltermomeeter on ülitäpne, kuid ühelt termomeetrilt teisele võib iga mõõtmisviis veidi erineda. Näiteks kui üks termomeeter näitab ühte temperatuuri, võib teine näidata 0,1 ° C erinevust. Kuna rakendus otsib väikseimaid temperatuuride erinevusi, et leida oma tsükli asukoht, peaksite korraga kasutama ainult ühte termomeetrit. Ärge muutke neid tsükli jooksul, vaid oodake uue tsükli algust enne termomeetri vahetamist alanud.

Natural Cycles toodet

Natural Cycles pakub meie kasutajatele kolme režiimi, mille hulgas valida sõltuvalt nende viljakuseesmärgist:

- NC° Birth Control - raseduse vältimiseks
- NC° Plan Pregnancy - rasestumisvõimaluste suurendamiseks
- NC° Follow Pregnancy - raseduse kulgu jälgimiseks

Neid kolme režiimi saab kasutaja valida enne registreerumist ja seejärel rakenduses, kui kasutaja soovib režiimide vahel vahetada.

Rasestumisvastased vahendid: NC° Birth Control

Kuidas see töötab

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 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

Teie igapäevane hommikurutiin Natural Cycles -ga on järgmine:

1. Mõõtke oma temperatuuri ärgates, nagu ülaltoodud jaotises kirjeldatud.
2. Lisage rakendusse oma temperatuur ja menstruatsiooni aeg. Andmete lisamise vaade avaneb automaatselt või võite vajutada paremas ülanurgas ikooni „+”. Samuti saate lisada täiendavaid andmeid, näiteks ovulatsiooni (LH) testi tulemus. Kui olete tänased andmed salvestanud, arvutab rakendus teie päeva oleku välja.
3. Kontrollige oma päeva viljakuse seisundit - iga päev. Rakendus annab teie viljakuse oleku kohe pärast esimese andmekogumi sisestamist. Teie päeva olek kuvatakse kogu rakenduses punase ja rohelise värviga.

Roheline = pole viljakas



Rohelised päevad näitavad, et te pole viljakas ja võite seksida ilma kaitseta. Rohelisi päevi tähistab roheline ringjoon, mille sees on kiri „Pole viljakas”.

Punane = kasutage kaitset



Punased päevad näitavad, et olete tõenäoliselt viljakas ja võite rasestuda. Rasestuse vältimiseks kasutage kaitset (nt kondoomi või mõnda muud kaitset) või hoiduge. Punased päevad on tähistatud punase ringjoonega, mille sees on kiri „Kasuta kaitset”.

Rakendus näitab nii teie ovulatsiooni kui ka seda, kui olete sisenenud ja eeldatavasti on teil menstruatsioon. Rakendus näitab ka tulevaste päevade ja kuude ennustusi. Ennustused võivad muutuda ja neid ei tohiks kasutada lõpptulemusena, mistõttu peaksite oma päeva olekut kontrollima - iga päev.

Kliiniliste uuringute kokkuvõte - kui tõhus on Natural Cycles rasestumisvastaste vahendite puhul?

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.

Algorithm Version	v.3
Study Date Range	Sept 2017 - Apr 2018
# women	15,570
Exposure time (Women-years)	7,353

Natural Cycles on tavalisel kasutamisel 93% efektiivne. Täiusliku kasutamise korral, st kui teil pole punastel päevadel kunagi kaitsmata vahekorda, on Natural Cycles 98% tõhus.

On tehtud kliinilisi uuringuid, et hinnata Natural Cycles efektiivsust rasestumisvastaste vahendite kasutamisel. Algoritmi praegust versiooni (v.3) on uuritud 15 570 naisel (keskmiselt 29 -aastasel). Uuringu lõpus määrati järgmised tavaliselt kasutatavad ebaõnnestumiste määrad:

1. Rakenduse meetodi ebaõnnestumiste määr on 0,6, mis näitab, kui sageli kuvab rakendus valesti rohelist päeva, kui naine on tegelikult viljakas ja rasestub pärast kaitsmata vahekorda sel rohelisel päeval. See tähendab, et 0,6 naist 100st, kes kasutasid rakendust ühe aasta jooksul, jäävad seda tüüpi ebaõnnestumise tõttu rasedaks.
2. Rakendusel on täiuslikult kasutatav pärliindeks 1, mis tähendab, et üks 100 -st naisest, kes rakendust ühe aasta jooksul kasutavad ja rasestuvad, teeb seda kas seetõttu, et:
 - a. Neil oli rohelisel päeval kaitsmata vahekord, mida loeti valesti viljatuks (st meetodi ebaõnnestumine); või
 - b. Nad olid kaitsnud vahekorda punasel päeval, kuid valitud rasestumisvastane meetod ebaõnnestus.
3. Rakendusel on tavaliselt kasutatav pärliindeks 6,5, mis tähendab, et kokku 6,5 naist sajast rasestub üheaastase kasutamise ajal kõikidel võimalikel põhjustel (nt valesti määratud rohelised päevad, kaitsmata vahekord punastel päevadel ja ebaõnnestumine) punastel päevadel kasutatud rasestumisvastast meetodit).

15 570 naise kliiniliste andmete kokkuvõtte praeguse algoritmiversiooni Natural Cycles tõhususe kohta.

Algoritm Versioon	v.3
Uuringu kuupäevavahemik	September 2017 - Aprill 2018

# 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 Contraception	When can you start Natural Cycles?

# naised	15 570
Kokkupuuteaeg (naised-aastad)	7,353
# rasedused [halvimal juhul]	475 [584]
Tüüpiline kasutamine PI (95% usaldusvahemik) [halvimal juhul]	6.5 (5.9–7.1) [7.9]
Meetodi ebaõnnestumise määr (95% usaldusintervall)	0,6 (0,4–0,8)

Natural Cycles tõhusus kahes alarühmas - naised, kes kasutasid hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid 60 päeva jooksul enne rakenduse kasutamist, ja naised, kes ei kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid 12 kuu jooksul enne rakenduse kasutamist.

Alagrupp	Tüüpiline PI (95% usaldusintervall)
Hiljutised hormonaalsed rasestumisvastased vahendid 3779 naist	8,6 % (7,2–10,0)
Hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid pole 8412 naist	5,0 % (4,3–5,7)

Ülevaate erinevate rasestumisvastaste meetodite tõhususest leiate käesoleva juhendi lisast. See aitab teil mõista kõigi rasestumisvastaste vahendite eeldatavat tõhusust.









Juhised hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetamiseks

Rasestumisvastaste vahendite tüüp	Millal saate Natural Cycles alustada?

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.	Pill (kombineeritud, keskmine või mini)	Soovitame lõpetada kõik pakendis olevad aktiivsed pillid. Natural Cycles kasutamist saate alustada kohe, kui olete lõpetanud. Alustuseks on teil palju punaseid päevi, kuid see paraneb aja jooksul.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Hormonaalne IUD (emakasisene seade)	Natural Cycles saate hakata kasutama järgmisel päeval pärast selle eemaldamist.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Rasestumisvastane implantaat	Natural Cycles saate hakata kasutama järgmisel päeval pärast selle eemaldamist.
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.	Hormonaalne plaaster, hormonaalne rasestumisvastane rõngas	Natural Cycles saate hakata kasutama järgmisel päeval pärast selle eemaldamist. Alustuseks on teil palju punaseid päevi, kuid see paraneb aja jooksul.
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.	Rasestumisvastane süst	Kui hakkate süstima, on Natural Cycles kasutamist võimalik alustada. See võtab 8–13 nädalat, sõltuvalt sellest, millist süsti teile tehti.
<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 not 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>If you become pregnant on Natural Cycles</p> <p>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.</p>		<p>Kui lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise, võib teil esmalt tekkida verejooks, mis on palju kergem kui teie tegelik periood. Tavaliselt saate menstruatsiooni paar nädalat hiljem. Taganemisveritsust ei tohiks rakendusse sisestada kui „perioodi”.</p> <p>Märkus: vasest spiraal ei sisalda hormoone ja ei pärsi seetõttu ovulatsiooni. Seega saate kasutada Natural Cycles koos vasest spiraaliga, et saada teavet oma keha ja menstruaaltsükli kohta, ilma et peaksite punastel päevadel kasutama barjäärimeetodit.</p> <p>Kui jääte rasedaks Natural Cycles</p>	

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
-  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.

Kui menstruatsioon on hilinenud ja temperatuur ei lange, võite olla rase ja rakendus julgustab teid raseduse kinnitamiseks tegema rasedustesti. Kui test on positiivne, rääkige sellest oma arstiga ja märkige see rakenduses.

NC° Plan Pregnancy

Kui planeerite rasedust, valige rakenduses registreerumisel NC° Plan Pregnancy. Kui olete rakendusse juba sisse logitud, võite minna seadete lehele ja valida NC° Plan Pregnancy. Selles režiimis kuvatakse teie viljakus skaalana, nii et saate kindlaks teha päevad, mil te kõige tõenäolisemalt rasestute. Siin kehtib sama hommikurutiin nagu NC° Birth Control režiimis - mõõtke, lisage andmeid ja kontrollige oma viljakust.

-  Maksimaalne viljakus
-  Väga kõrge viljakus
-  Kõrge viljakus
-  Keskmise viljakus
-  Madal viljakus
-  Viljakus ebatõenäoline
-  Vaja on rohkem andmeid
-  Mitte viljakas

Kui planeerite rasedust, soovitame teha LH -teste, kuna LH esinemine langeb kokku teie kõige viljakamate päevadega. Kui menstruatsioon on hilinenud ja temperatuur ei lange,

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.
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,

julgustab rakendus teid raseduse kinnitamiseks tegema rasedustesti.

NC° Follow Pregnancy

Kui olete rase, saab rakendust kasutada raseduse kalendrina ning saate jälgida oma iganädalast arengut ja beebi arengut.

Demorežiim

Demorežiimis saate tutvuda rakendusega. See on ainult näitlikustamiseks, demorežiim ei saa teile viljakuse kohta teavet anda.

Kui kasutate praegu hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid, pääsete rakendusele juurde demorežiimis. Kui olete hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetanud, pääsete hõlpsalt juurde rakenduse täisversioonile. Rakendus töötab nüüd rasestumisvastaste vahendite või raseduse planeerimise jaoks.

Probleemid/ tõrkeotsing

Kui te ei pääse rakendusele juurde, on rakendus talitlushäire või kui kahtlustate, et teie praeguse viljakuse seisundiga on midagi valesti, järgige alltoodud samme.

1. Kasutage kaitset, näiteks kondoomi või mõnda muud kaitset, kuni viga on kõrvaldatud.
2. Võtke ühendust meie teeninduskeskusega aadressil help.naturalcycles.com ja meie koolitatud tugiagendid aitavad teid.
3. Selle seadmega seotud tõsistest juhtumitest tuleks teatada nii Natural Cycles kui ka teie riigi pädevale asutusele. „Tõsine vahejuhtum” - mis tahes vahejuhtum, mis otseselt või kaudselt viis, võis viia või võib viia järgmiste asjaoludeni:
 - a. patsiendi, kasutaja või muu inimese surm,
 - b. patsiendi, kasutaja või muu isiku tervisliku seisundi ajutine või püsiv tõsine halvenemine,

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 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.

c. tõsine oht rahvatervisele;

Rakenduse ülevaade

Teie päeva viljakuse olekut kuvatakse rakenduses erinevate vaadete kaudu.

Vahekaart Kalender

See vahekaart annab ülevaate tänasest viljakusest ja annab ülevaate minevikus registreeritud andmetest erinevate vaadete kaudu, nagu allpool kirjeldatud.

Tänane vaade

Sellel ekraanil saate kogu vajaliku teabe ühe pilguga. Temperatuuri sisestamise ekraan avaneb automaatselt, kui avate oma rakenduse hommikul. Kui olete oma andmed sisestanud, kuvatakse teie viljakuse olek värvilise ringina, mille sees on lisateavet. Ringjoone all näete nädalaprognoose. Sisendandmeid, näiteks temperatuuri, perioodi või LH teste, saate igal ajal lisada või värskendada, puudutades ikooni „+“.

Kuu vaade

Kuuvaatele pääsemiseks puudutage kalendrivaates vahekaarti „Kuu“. Siin näete oma prognoositud punaseid ja rohelisi päevi kuuks, samuti seda, millal on oodata ovulatsiooni ja menstruatsiooni. Need võivad aja jooksul muutuda, seega peaksite rasestumisvastaste vahendite või raseduse planeerimise eesmärgil tuginema ainult vaates „Täna“ esitatud teabele. Varastele andmetele pääsete hõlpsalt juurde, puudutades mis tahes möödunud päeva.

Ajaloo vaade

Vahekaart „Ajalugu“ on kõigi varem sisestatud andmete logi. Kerige üles ja alla, et vaadata oma temperatuuri näiteid, kõiki lisatud andmeid iga tsükli päeva kohta ja väljavõtteid oma märkmetest.

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:

- 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.

Graafiku vaade

Graafik on teie temperatuurikõvera visualiseerimine, mis areneb edasi kogu tsükli vältel. Samuti on nähtav teave ovulatsiooni, perioodi ja viljakate päevade kohta. Varasemate tsüklite vaatamiseks pühkige vasakult paremale ja puudutage üksteisega võrdlemiseks „3 tsükli” või „6 tsükli”. Samuti saate juurdepääsu võrdlusrežiimile, et võrrelda oma perioodi ja tsükli pikkust, temperatuuri kõikumist ning ovulatsiooni akent ja päeva.

Vahekaart Minu tsükkel

See vaade annab teile ülevaate teie tsükli andmetest. Näete oma tsükli pikkust ja regulaarsust, samuti üksikasjalikku analüüsi menstruaaltsükli faaside kohta - follikulaarne ja luteaalfaas.

Vahekaart Sõnumid

Need on õrnad sõnumid ja kasulik teave, mille me teile saadame, nii et saate oma Natural Cycles kasutuskogemusest maksimumi. Sõnumid on kohandatud teie ainulaadse tsükli järgi ja saadetakse ainult siis, kui need on teie jaoks asjakohased. Õppige oma keha kohta rohkem tundma, nautige teadmisi menstruatsiooni saabumise kohta ja palju muud.

Sõnumid võivad sisaldada ka juhiseid rakenduse paremaks kasutamiseks, näiteks:

- Kui sisestate temperatuuri, mis on põhjendamatult kõrge või madal, teavitab teid viivitamatult teade sisestatud temperatuuri kontrollimiseks.
- Kui sisestate rakenduses Natural Cycles punasel päeval kaitsmata vahekorra, kuvatakse hoiatusteade.
- Kui menstruatsioon on hilineanud ja temperatuur ei lange, saadetakse teile rakendusesisene sõnum, kuna see näitab, et võite olla rase. Sõnum julgustab teid rasedustesti tegema.
- Mõnel päeval palutakse rakendusesisesel sõnumil teha LH-test. LH -testid on valikulised, kuid

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.

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.

võivad aidata suurendada roheliste päevade arvu tsükli kohta.

Vahekaart Minu andmed

Sellel vahekaardil saate kasulikku teavet mõõtmiste ja rakendusse lisatud andmete kohta. See juhendab teid harjumuse loomise teekonnal ja teavitab teid edusammudest.

Vahekaart Õppimine

See on sissepääs kogu rakenduse pakutavale haridussisule. Siit saate teada menstruaaltsükli kohta, kuidas oma kehas mustreid märgata ja kui hästi algoritm teid teie esitatud andmete põhjal tunneb.

Ülemine menüü

Ülemise menüü alt pääsete juurde ja saate hallata kogu teavet, mis puudutab teie isiklikku profiili, rakendust ja privaatsusseadeid ning teie kontot, sealhulgas tellimusi. Siin saate ka hallata, kas saate meeldetuletusi selle kohta, millal kaitset kasutada, või teha LH -testi, oodata PMS -i, mõõta oma temperatuuri ja kontrollida rindu. Pange tähele, et nende vastuvõtmiseks peate oma seadme seadetes tõukemärguannete saatmiseks lubama Natural Cycles.

Võrguühenduseta režiim

Kui olete võrguühenduseta, saate jätkata rakendusele oma temperatuuri ja muude andmete lisamist. Võrguühenduseta ei arvuta rakendus teie viljakuse olekut. Selle asemel kuvatakse rakenduses oranž ringjoon, mis näitab teie olekut „Kasuta kaitset”. Kasutage kaitset (näiteks kondoomi või mõnda muud kaitset) või hoiduge, kuni olete võrgus tagasi ja rakendus on arvanud tänase viljakuse.

Platvormi kirjeldus

Natural Cycles Rakenduse versioon: 4.2.0 ja uuemad
Meditsiiniseadme versioon: C.

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 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

Seadmed, mida saab rakendusele juurde pääseda:

- Mobiiltelefon, milles töötab Android OS (versioon 7 või uuem) või iOS (versioon 12 või uuem), 250 kbps või kiirem internet.
- Interneti -brauseriga arvuti või tahvelarvuti : Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps või kiirem internet.

Kasutusjuhendile juurdepääs

Kasutusjuhendi leiate veebist veebisaidilt Natural Cycles ja oma rakenduse lehelt „Regulatiivsed”.

Kui soovite kasutusjuhendi paberkoopiat, saadame teile selle tasuta. Võtke oma sooviga ühendust klienditoega.

Lõpetage Natural Cycles kasutamine

Kui registreerute teenuse Natural Cycles kasutajaks, olgu see siis kuu- või aastatellimus, peate selle tühistama, kui te ei soovi, et teie tellimus järgmiseks uuendusperioodiks automaatselt uueneks. Tellimus tuleb tühistada vähemalt 24 tundi enne tellimuse uuendamist. Täieliku kirjelduse tellimuse eduka tühistamise kohta leiate aadressilt help.naturalcycles.com . Palun vaadake meie privaatsuspoliitikat, et saada lisateavet selle kohta, kuidas Natural Cycles teie andmeid töötleb.

Turvalisus

Natural Cycles säilitage meie rakenduses kõrge turvalisuse ja andmete privaatsuse tase. Rakendust jälgitakse turvaürituste ja andmete rikkumiste suhtes. Kui peaks ilmnenema turvaüritus või andmeturvet, lahendatakse probleem kiiresti ja lahendatakse vastavalt meie väljakujunenud protsessidele ning saate kasutajana vajaliku teabe rakenduse jätkuva turvalise kasutamise kohta.

Konto volitamata kasutamise eest kaitsmiseks on tungivalt soovitatav valida tugev parool. Kuigi te ei soovita seda teha, teete seda omal vastutusel, kui peaksite oma kasutajanime

you need regarding your continued safe and secure use of the application.

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

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

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

kellegagi jagama. Pidage meeles, et juurdepääsu saate alati tühistada, muutes oma konto parooli ja võttes ühendust toega, et olemasolevad seansid sulgeda.

Jälgige e -kirju või sõnumeid, milles palutakse sisestada oma Natural Cycles sisselogimisandmed. Natural Cycles ei saada tavaliselt teile parooli küsivaid kirju, kui te pole seda protsessi ise toe või parooli lähtestamise kaudu algatanud.

Üldine informatsioon

Sümbolite selgitus



Tootja

CE 0123

CE -märgis



Ettevaatust



Kasutusjuhend/Kasutusjuhend

EÜ vastavusdeklaratsioon

Tootja nimi:

NaturalCycles Nordic AB

Tootja aadress:

Sankt Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Rootsi

Klienditugi:

help.naturalcycles.com

Seadme nimi:

Natural Cycles

<p>Customer support: help.naturalcycles.com</p> <p>Device Name: Natural Cycles</p> <p>We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.</p> <p>Date of publication: November 2021</p> <p>Document version: EU & US v2.15</p>	<p>Kinnitame, et see toode vastab kõikidele meditsiiniseadmete (MDR) määruse (EL) 2017/745 kohaldatavatele nõuetele ja kannab märki CE0123.</p> <p>Avaldamise kuupäev: detsember2021</p> <p>Dokumendi versioon: EE v2.15</p>
--	--

Onboarding information/Lisateave

Inglise	Eesti Keel
<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>Kuidas soovite funktsiooni Natural Cycles kasutada?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vältida rasedust • Planeerige rasedus • Jälgige oma rasedust
<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Määrake oma sünnikuupäev</p> <p>Natural Cycles kasutamiseks peate olema vähemalt 18 -aastane</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>Milliseid mõõtmisi soovite rakenduses kasutada?</p> <p>Kõrgus ja kaal</p> <ul style="list-style-type: none"> • meetriline (kg / cm) • Imperial (lb / suu)

<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celsius • Fahrenheit 	<p>Temperatuur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celsiuse järgi • Fahrenheiti järgi
<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>Kas teil on diagnoositud mõni järgmistest?</p> <p>Teatud haiguseisundid võivad teie tsüklit mõjutada, nii et nende tundmine aitab meil teiega kohaneda ja rohkem teada saada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polütsüstiliste munasarjade sündroom (PCOS) • Endometrioos • Kilpnäärega seotud seisund
<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>Kas olete kogenud menopausi sümptomeid?</p> <p>Menopaus võib teie tsüklit mõjutada, nii et selle teadmine aitab meil kohaneda ja teie kohta rohkem teada saada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jah • Ei
<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>Kas olete hiljuti kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid?</p> <p>Kui kasutate või kasutate hiljuti hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid, näiteks pille, implantaate või tupeseene, saame rakenduse teie vajadustele kõige paremini optimeerida.</p> <p><u>Mõju teie menstruaaltsüklile</u></p> <p>Hormonaalsed rasestumisvastased vahendid võivad pärssida teie ovulatsiooni ja põhjustada tsükli häireid kuni aasta pärast selle kasutamise lõpetamist.</p> <p><u>Kui te pole seda hiljuti kasutanud</u></p> <p>Kui lõpetasite hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise aasta tagasi ja teil on</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>uuesti menstruatsioon, siis vastake „Mitte viimase 12 kuu jooksul”.</p> <p>Kas olete hiljuti kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jah, viimase 12 kuu jooksul • Jah, ikka peal • Mitte viimase 12 kuu jooksul • Ei, mitte kunagi
<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>Natural Cycles kasutamine hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamisel</p> <p>Kui kasutate hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid (nt pillid, implantaadid või tupeseen), ei toimu ovulatsiooni. See tähendab, et Natural Cycles ei saa teie menstruaaltsükli jälgida.</p> <p>Hormonaalse rasestumisvastase vahendi kasutamise ajal soovitame teil tutvuda rakenduse demoversiooniga.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kasutage demorežiimis
<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>Kui kaua teie tsükkel tavaliselt kestab?</p> <p>Tsükkel on ajavahemik ühe perioodi ja järgmise vahel.</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>Kui palju teie tsükli pikkus varieerub?</p> <p>Tsüklite regulaarsuse mõistmine aitab algoritmil teid paremini tundma õppida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0-4 päeva • 5-9 päeva • 10+ päeva • Ma ei tea

<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>Kui kaua kasutasite hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 aastat ● 1 - 5 aastat ● 5+ aastat
<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>Kui kaua kasutasite hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid?</p> <p>Kui olete hiljuti kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid, näiteks tablette, implantaate või tupeseene, saame rakenduse teie vajadustele kõige paremini optimeerida.</p> <p><u>Mõju teie menstruaaltsüklile</u></p> <p>Hormonaalsed rasestumisvastased vahendid võivad pärssida teie ovulatsiooni ja põhjustada tsükli häireid kuni aasta pärast selle kasutamise lõpetamist.</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>Kas teil on olnud menstruatsioon pärast hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetamist?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jah ● Ei <p>Kas teil on olnud menstruatsioon pärast hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetamist?</p> <p>Kui lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise, kogete esmalt niinimetatud "ärajätmise verejooksu", mis on teie kehast väljuvate hormoonide mõju. See on kergem kui teie tegelik periood. Järgmine verejooks (mõni nädal hiljem) on teie loomulik menstruatsioon.</p> <p>Kui teil on esinenud verejooksu tühjenemise ajal, kuid teie menstruatsioon ei ole tagasi tulnud, vastake sellele küsimusele ei.</p>

	Kui teil on esinenud verejooksu ja teil on loomulik menstruatsioon tagasi tulnud, vastake jaatavalt.
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Millal lõpetasite hormonaalse rasestumisvastase vahendi?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ma ei tea
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skip this 	<p>Millal teie viimane menstruatsioon algas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jäta see vahele
<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>Mitu tsüklit on teil olnud pärast hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetamist?</p> <p>Tsükel on ajavahemik ühe perioodi ja järgmise vahel.</p>
<p>Using Natural Cycles after hormonal contraception</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>Natural Cycles kasutamine pärast hormonaalset kontratseptsiooni</p> <p>Meie andmed näitavad, et naistel, kes siirduvad hormonaalsetest rasestumisvastastest vahenditest Natural Cycles, on suurem risk rasestuda, kuna nad pole üldiselt veel harjunud kasutama muid kaitsemeetmeid.</p> <p>Punastel päevadel peate raseduse vältimiseks hoiduma või kasutama kaitset, näiteks kondoomi (või mõnda muud kaitset). Kui te ei ole varem kasutanud mittehormonaalset rasestumisvastast meetodit, siis olge käepärast, kui teil on punaste päevade ajal kasutatav meetod, näiteks kondoomid.</p> <p>Hormonaalse rasestumisvastase vahendi katkestamisel võib esmalt tekkida verejooks, mis on palju kergem kui teie tegelik periood.</p> <p>Tavaliselt saate menstruatsiooni paar nädalat hiljem. Tühistamisveritsust ei tohiks rakendusse sisestada kui „perioodi”. Kui te pole kindel, kas</p>

<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"> • I understand 	<p>teil esineb verejooks või menstruatsioon, pidage nõu oma arstiga.</p> <p>Pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi katkestamist võib kuluda mitu tsüklit, enne kui see muutub regulaarsemaks. Nende tsüklite jooksul peaksite ootama rohkem punaseid päevi ja seetõttu kasutama kaitset, näiteks kondome (või mõnda muud kaitset), või hoiduma sagedamini.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõistan
<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?</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>Kas olete viimase 12 kuu jooksul mingil hetkel rase olnud?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jah • Ei <p>Kas olete viimase 12 kuu jooksul mingil hetkel rase olnud?</p> <p>Kui olete hiljuti rase, saame rakenduse teie vajadustele kõige paremini optimeerida.</p> <p>Mõju teie menstruaaltsüklile Pärast rasedust võib teie tsükel olla ebaregulaarne ja teil ei pruugi ovulatsiooni tekkida.</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>Kas teil on olnud menstruatsioon pärast raseduse lõppu? (mitte esialgne verejooks)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jah • Ei
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Mitu tsüklit on teil pärast rasedust olnud?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Millal teie rasedus lõppes?</p>

<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <p>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>Kas teil on olnud menstruatsioon pärast raseduse lõppu? (mitte esialgne verejooks)</p> <p>Kui menstruatsioon algab uuesti, on teil olnud täielik menstruaaltsükkel.</p> <p>Kui menstruatsiooni pole pärast raseduse lõppu olnud, siis pole menstruaaltsükkel veel alanud.</p>
<p>The initial bleeding</p> <p>The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p>Esialgne verejooks</p> <p>Esmane verejooks pärast raseduse lõppu ei kuulu teie menstruaaltsükli hulka.</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>Natural Cycles kasutamine rinnaga toitmise ajal</p> <p>Esimesed 4–6 kuud pärast sünnitust ei pruugi paljud naised, kes toidavad ainult rinnaga, ovulatsiooni.</p> <p>Natural Cycles tuvastab teie esimese ovulatsiooni 2 nädalat enne esimest menstruatsiooni, kuid seni näete rakenduses ainult punaseid päevi.</p> <p>Kuigi teil pole ovulatsiooni, on punastel päevadel siiski oluline kasutada rasestumisvastaseid vahendeid või hoiduda vahekorra.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mõistan ● Lisateave

Rakendusesisene teave ohutuse ja jõudluse tagamiseks

Järgmised rakenduses olevad sõnad ja laused on seotud seadme ohutuse ja toimivusega ning on seetõttu siin kasutusjuhendis tõlgitud versioonis.

<p>In-app information for safety and performance</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>Rakendusesisene teave ohutuse ja jõudluse tagamiseks</p> <p>Järgmised rakenduses olevad sõnad ja laused on seotud seadme ohutuse ja toimivusega ning on seetõttu siin kasutusjuhendis tõlgitud versioonis.</p>
<p>Inglise</p>	<p>Eesti Keel</p>
<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"> ● Kasutage kaitset ● Ei ole viljakas ● Erakorralised rasestumisvastased vahendid ja testid ● Erakorraline rasestumisvastane vahend ● Pill ● IUD (emakasisene seade) - emakasisene seade
<p>NC° Plan Pregnancy</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Not fertile ● Low fertility ● Medium fertility ● High fertility ● Very high fertility ● Peak fertility ● Fertility unlikely ● More data needed 	<p>NC° Plan Pregnancy</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ei ole viljakas ● Madal viljakus ● Keskmine viljakus ● Kõrge viljakus ● Väga kõrge viljakus ● Maksimaalne viljakus ● Viljakus ebatõenäoline ● Vaja on rohkem andmeid

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

Kindral

- Kinnitatud ovulatsioon
- Ovulatsioon
- Täna
- Tsükli päev
- Esmaspäev
- teisipäev
- Kolmapäev
- neljapäev
- reede
- laupäev
- pühapäev
- Ennustused - ärge võtke tulemuseks
- Välistage temperatuur
- Haige
- Magas teisiti
- Riputus
- Verejooks
- Period
- Määrumine
- Seks
- Kaitstud
- Kaitsmata
- Puudub
- LH test
- Positiivne
- Negatiivne
- Võrdle
- Rasedustest
- Ei ole enam rase
- Veel
- Vähem
- Salvesta
- Valmis
- Selge
- Jäta vahele
- Reguleerivad
- Versioon

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.