

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.

Warnings

Natural Cycles

Käyttöohje / Käyttöohjeet

Lue tämä opas ennen kuin alat käyttää Natural Cycles.

Käyttöaiheet

Natural Cycles on itsenäinen ohjelmistosovellus, joka on tarkoitettu 18-vuotiaille ja sitä vanhemmille naisille, seuraamaan hedelmällisyyttään. Natural Cycles voidaan käyttää raskauden ehkäisyyn (ehkäisy) tai raskauden suunnitteluun (hedelmöitys).

Vasta-aiheet

Natural Cycles: n käytölle ei ole tunnettuja vasta-aiheita.

Natural Cycles ei ehkä sovi sinulle, jos

- Sinulla on sairaus, johon raskauteen liittyisi merkittävä riski äidille tai sikiölle. Natural Cycles käyttö ei takaa 100-prosenttisesti, että et tule raskaaksi. Jos raskaus aiheuttaa merkittävän riskin, sinun on keskusteltava lääkärisi kanssa sinulle sopivimmasta ehkäisymenetelmästä.
- Käytät parhaillaan hormonaalista ehkäisyä tai olet hormonihoiossa, joka estää ovulaation. Natural Cycles antaa pääasiassa punaisia päiviä, jos sinulla ei ole ovulaatiota. Voit tutkia sovellusta demotilassa, kunnes lopetat hormonaalisen ehkäisyn tai hoidon.

Varoitukset

- △ 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.
- △ 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

- △ Mikään ehkäisymenetelmä ei ole 100-prosenttisen tehokas. Natural Cycles ei takaa, ettet voi tulla raskaaksi, vaan se vain ilmoittaa sovellukseen syöttämiesi tietojen perusteella, voitko tulla raskaaksi ja milloin.
- △ Vaikka käyttäisit sovellusta täydellisesti, voit silti tulla tahattomasti raskaaksi. Natural Cycles on tyypillisessä käytössä 93-prosenttisesti tehokas, mikä tarkoittaa, että 7 naista sadasta tulee raskaaksi yhden vuoden käytön aikana. Kun sovellusta käytetään täydellisesti, eli jos et koskaan ole suojaamattomassa yhdynnässä punaisina päivinä, Natural Cycles on 98-prosenttisesti tehokas, mikä tarkoittaa, että 2 naista sadasta tulee raskaaksi 1 vuoden käytön aikana.
- △ Punaisina päivinä sinun on joko pidättäydyttävä tai käytettävä suojaa, kuten kondomia tai muuta estosuojaa, raskauden ehkäisemiseksi. Jos et ole aiemmin käyttänyt muuta kuin hormonaalista ehkäisymenetelmää, varmista, että sinulla on käsillä menetelmä, jota voit käyttää punaisina päivinä.
- △ Tietojemme mukaan naisilla, jotka siirtyvät Natural Cycles-menetelmään hormonaalisesta ehkäisystä, on suurempi riski tulla raskaaksi, koska he eivät yleensä ole vielä tottuneet käyttämään muita suojauskeinoja, kuten kondomia tai muuta sulkusuojan muotoa.
- △ Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn, saatat ensin kokea vieroitusverenvuodon, joka on paljon kevyempi kuin todelliset kuukautisesi. Todelliset kuukautiset tulevat yleensä muutaman viikon kuluttua. Vieroitusverenvuotoa ei pidä kirjata "kuukautisvuodoksi". Jos et ole varma, onko sinulla vieroitusverenvuoto vai kuukautiset, ota yhteys lääkäriisi.
- △ Natural Cycles ei suojaa sukupuoliteitse tarttuvilta infektioilta. Käytä kondomia suojautuaksesi sukupuolitaudeilta.
- △ Tarkista aina hedelmällisyystilasi kyseisenä päivänä. Huomaa, että tulevien päivien hedelmällisyysennusteet ovat vain ennusteita ja voivat muuttua tulevaisuudessa. Jos et ole varma hedelmällisyystilanteestasi etkä

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

pääse sovellukseen käsiksi, pidättäytyile tai käytä suojaa sillä välin.

- △ Jos tutustut sovelluksen demoversioon, se on tarkoitettu vain tiedotus- tai opetustarkoituksiin, eikä siinä näytetä todellisia tietoja. Älä käytä demoversiossa näytettyjä tietoja ehkäisyarkoituksiin.
- △ Jos olet käyttänyt hätäehkäisytabletteja, sinun tulee ilmoittaa siitä sovelluksessa. Sen jälkeen voit jatkaa lämpötilasi mittaamista normaalisti, ja algoritmi ottaa huomioon pillerin aiheuttamat lisähormonit. Huomaa, että verenvuoto, jota saatat kokea muutama päivä hätäehkäisytabletin ottamisen jälkeen, ei ole sama kuin tavalliset kuukautisesi, eikä sitä pidä syöttää sovellukseen. Jos kuukautisesi alkavat yli viikon myöhässä normaalisti, sinun on tehtävä raskaustesti.

Varotoimenpiteet

- Ehkäisyvalmisteena Natural Cycles saattaa soveltua sinulle huonommin, jos sinulla on epäsäännölliset kuukautiskierrot (eli kierrot, joiden pituus on alle 21 päivää tai yli 35 päivää) ja/tai jos lämpötilasi vaihtelee, koska hedelmällisyyden ennustaminen on näissä olosuhteissa vaikeampaa. Epäsäännölliset kuukautiskierrot eivät vaikuta Natural Cycles:n tehoon ehkäisyvalmisteena, mutta punaisia päiviä tulee enemmän, mikä voi vähentää tyytyväisyyttäsi Natural Cycles:n käyttöön. Näin voi käydä:
 - **Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn.** Hormonaalisen ehkäisyn lopettamisen jälkeen voi kestää useita syklejä, ennen kuin säännöllisyys palautuu. Sinun on odotettava enemmän punaisia päiviä näiden syklien aikana ja siksi sinun on odotettava suojautumista tai pidättäytymistä useammin.
 - **Jos imetät.** Ensimmäisten 4-6 kuukauden aikana synnytyksen jälkeen monet yksinomaan imettävät naiset eivät välttämättä saa ovulaatiota. Natural Cycles havaitsee ensimmäisen ovulaatiosi 2 viikkoa ennen ensimmäisiä kuukautisia, mutta siihen asti näet sovelluksessa vain punaisia päiviä.

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.

Vaikka sinulla ei ole ovulaatiota, on silti tärkeää käyttää ehkäisyä tai pidättäytyä yhdynnästä punaisina päivinä.

- **Jos sinulla on sairauksia, jotka aiheuttavat epäsäännöllisiä kiertoja, kuten munasarjojen monirakkulatauti (PCOS) tai kilpirauhasen toimintaan liittyvät sairaudet.**
- **Jos sinulla on vaihdevuosien oireita.**
- Kun aloitat Natural Cycles-valmisteen käytön, voi kestää jonkin aikaa, ennen kuin yksilöllinen sykli oppii tuntemaan, minkä vuoksi ensimmäisten 1-3 syklin aikana punaisten päivien määrä voi lisääntyä. Näin varmistetaan, että sovellus on tehokas ensimmäisestä käyttöpäivästä lähtien, ja kun Natural Cycles on havainnut ovulaatiosi, saat todennäköisesti enemmän vihreitä päiviä. On tärkeää huomata, että voit luottaa sovelluksen osoittamaan hedelmällisyyden tilaan ensimmäisestä käyttöpäivästä alkaen.
- Varmista aina, että päivität ohjelmistosovelluksen, jotta käytössäsi on uusin versio. **_N_A__T_** suosittelee, että asetat älypuhelimesi päivittämään sovelluksen automaattisesti.
- Varmistaaksesi, että lämpötilamittauksesi ovat tarkkoja, käytä aina peruslämpömittaria lämpötilan mittaamiseen.
- Noudata aina alla mainittuja 'Lämpötilan mittaamista' koskevia ohjeita ovulaation havaitsemisen tarkkuuden lisäämiseksi.

Tarkistuslista

Aloittaaksesi Natural Cycles, tarvitset seuraavat:

1. Natural Cycles -tili

Pääset osoitteeseen Natural Cycles verkkoselaimesi kautta osoitteessa www.naturalcycles.com .

Pääsyä sovelluksen kautta, lataa sovellus Android-, iPhone- tai iPad Google Playssa tai App Storesta. Noudata rekisteröitymisohjeita luoda oman tilin. Varmista, että laite, jota käytät Natural Cycles on yhteydessä internetiin. Teidän

2. A Basal thermometer

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

3. Ovulation tests (optional)

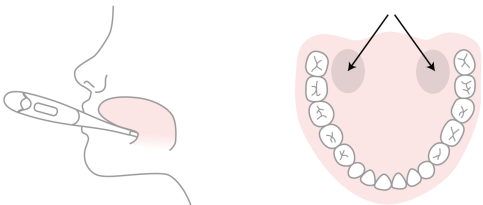
Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you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

Measuring your temperature

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.



Natural Cycles on henkilökohtainen eikä sitä voi käyttää kuka tahansa, paitsi sinä.

2. Peruslämpömittari

Aloittamiseen tarvitset peruslämpömittarin. Pohjapinta lämpömittarit ovat herkempiä kuin tavalliset kuumemittareissa kuin ne osoittavat kahden desimaalin tarkkuudella (esim 36,72 ° C / 98,11 ° F). Lämpötilan muutokset kuukautiskierron aikana ovat melko pieniä, joten päästä irti Natural Cycles ja saada enemmän vihreää päivää tarvitset oikean lämpömittari. Käyttämäsi lämpömittarin on oltava CE -merkitty, jos olet Euroopassa, tai FDA: n hyväksymä, jos olet Yhdysvalloissa. Peruslämpömittari sisältyy hintaan, kun rekisteröidyt Natural Cycles -tilaajaksi vuositilauksella.

3. Ovulaatiotestit (valinnainen)

Ovulaation (LH) testit ovat virtsa testiliuskoja, jotka ilmaisevat aalto luteinisoivan hormonin, joka esiintyy 1-2 päivää ennen ovulaatiota. Se on vapaaehtoista käyttää LH testit Natural Cycles, mutta ne voivat auttaa lisäämään tarkkuutta havaita ovulaation ja voi siten lisätä määrää vihreitä päiviä näet jos estävät raskaus. Käyttäen LH testit eivät vaikuta tehokkuutta Natural Cycles ehkäisyvälineenä. Jos suunnittelet raskautta, suosittelemme LH kokeita, koska ne voivat auttaa löytämään kaikkein hedelmällistä päivää. Voit ostaa LH kokeita shop.naturalcycles.com tai itse sovelluksessa.

Lämpötilan mittaaminen

Kuinka mitata

Noudata kehon peruslämpötilamittarin käyttöopasta. Jos Natural Cycles toimitti sinulle lämpömittarin, suosittelemme, että teet seuraavat vaiheet lämpötilan mittaamisessa:

1. Aseta lämpömittari suuhusi ja kielesi alle niin kauas kuin mahdollista, kielesi juuren viereen alla olevien kaavioiden mukaisesti.

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

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

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

When to measure

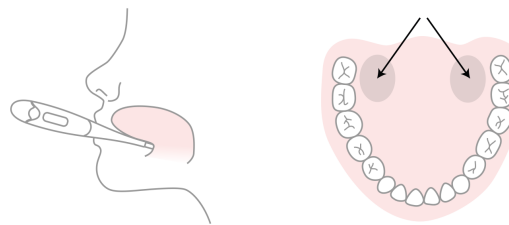
Measure your temperature once a day, on as many days as possible, so that the algorithm can quickly get to know your unique cycle. Aim to measure at least 5 days a week. A tip to help you remember is to place your thermometer on top of your phone before going to bed.

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

When to exclude temperatures

Certain circumstances may affect your basal temperature. This can lead to varying temperatures and make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm 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



2. Paina virtapainiketta vasta, kun lämpömittari on suussa ja paikallaan.
3. Yritä pysyä paikallaan mittauksen aikana, lähellä suussa pitää mitään viileää ilmaa ulos ja hengittää nenän kautta.
4. Odota, kunnes se piippaa (noin 30 sekuntia).
5. Kun olet lukenut, lisää lämpötila sovellukseen.

Voit tarkistaa mittaustaitosi sovelluksen 'Mittauskoulutus' ja 'Mittausopas' avulla.

Lämpömittari tallentaa lukemasi, joten voit tarkistaa lukemasi myöhemmin uudelleen. Voit tehdä tämän painamalla "päällä" -painiketta kerran; tallennettu lukema näkyy muutaman sekunnin ajan ennen kuin lämpötila palautuu.

Milloin mitata

Mittaa lämpötila kerran päivässä, kun monta päivää kuin mahdollista, jotta algoritmi voi nopeasti oppia tuntemaan ainutlaatuisen ajan. Tavoitteena mitata vähintään 5 päivää viikossa. Vihje Jotta muistaisit on sijoittaa lämpömittari päälle puhelimen ennen nukkumaanmenoa.

Mittaa ensimmäinen asia aamulla, kun heräät, ennen kuin nouset ja nouset sängystä. Ihannetapauksessa mittaa joka päivä suunnilleen samaan aikaan (+/- 2 tunnin kuluessa).

Milloin sulkea lämpötilat pois

Tietyt olosuhteet voivat vaikuttaa peruslämpötilaan. Tämä voi johtaa vaihteleviin lämpötiloihin ja vaikeuttaa algoritmin seurata sykliäsi. Auta algoritmiamme oppimaan syklistäsi ja löytämään ovulaatio tarkasti käyttämällä sovelluksen "Sulje lämpötila" -toimintoa, jos:

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

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

Changing your thermometer

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

Natural Cycles products

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

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

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.

- Tunne krapula
- Nuku eri tavalla (> 2 tuntia enemmän/vähemmän kuin tavallisesti)
- Pahoinvointi

Muista, että jokainen on erilainen eri rutiineja ja esimerkiksi vähän nukkua saattaa vaikuttaa enemmän tai vähemmän kuin toiset. Sulkea pois lämpötilan vain, jos sinusta tuntuu, että jotain oli tavallisuudesta sinulle ja tunnet eri tavalla tänä aamuna sen takia.

Lääkitys voi myös vaikuttaa lämpötilan. Jos otat säännöllistä lääkitystä se kannattaa neuvoa lääkäriltä löytää sen vaikutus perusinsuliinin ruumiinlämpö.

Lämpömittarin vaihtaminen

Jos tarvitsee vaihtaa lämpömittari, tehdä alussa oman ajan. Peruselatusaine lämpömittari on erittäin tarkka, mutta yhdestä lämpömittari toiseen, voi olla pieni ero siinä, miten kukin toimenpiteitä. Esimerkiksi, jos lämpömittari osoittaa yksi lämpötila, toinen voi näyttää 0,1 ° C: n ero. Koska sovellus etsii pienimmät erot lämpötiloissa pystyä paikantamaan missä olet kuukautiskiertoa, kannattaa käyttää vain yhtä lämpömittaria klo time.Do muuta näitä aikana sykli, vaan odottaa, kunnes uusi jakso on käynnistynyt ennen lämpömittarin vaihtamista.

Natural Cycles tuotteet

Natural Cycles tarjoaa kolme tilaa, joista käyttäjät voivat valita hedelmällisyystavoitteensa mukaan:

- NC° Birth Control - raskauden ehkäisyyn
- NC° Plan Pregnancy - lisäävät mahdollisuuksia tulla raskaaksi
- NC° Follow Pregnancy - raskauden kulun seurantaan

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

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

Green = Not fertile



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

Red = Use protection



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

The app will indicate your ovulation as well as when you have entered and are expected to have your period. The application also shows predictions for upcoming days and 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.

Käyttäjä voi valita nämä kolme tilaa ennen rekisteröitymistä ja sitten sovelluksen sisällä, jos käyttäjä haluaa vaihtaa tilojen välillä.

Ehkäisy: NC° Birth Control

Kuinka se toimii

Päivittäinen aamurutiini Natural Cycles kanssa on seuraava:

1. Mittaa lämpötila herätessäsi yllä olevan osan mukaisesti.
2. Lisätä lämpötila ja onko sinulla kuukautiset sisään sovellukseen. Näkymä lisätä tietoja avautuu automaattisesti, tai voit painaa '+' kuvaketta sivun oikeassa yläkulmassa. Voit myös lisätä muita tietoja, kuten seurauksena ovulaation (LH) testi. Kun säästä tiedot, sovellus laskee tilan päivä.
3. Tarkista hedelmällisyystilanne päivälle - joka päivä. Sovellus antaa oman hedelmällisyyden tilan heti kuin ensimmäiset tiedot syötetään. Päivän tila näkyy punaisena ja vihreänä koko sovelluksessa.

Vihreä = Ei hedelmällinen



Vihreät päivät osoittavat, että et ole hedelmällinen harrastaa seksiä ilman suojaa. Vihreät päivät on m vihreällä ympyrällä, jonka sisällä on sanat "Ei hede

Punainen = Käytä suojaa



Punaiset päivät osoittavat, että olet todennäköises hedelmällinen ja vaarassa tulla raskaaksi. Käytä su kondomia tai muuta suojaa) tai pidätyä raskaudestämiseksi. Punaiset päivät on merkitty punaisella ympyrä sanoilla "Käytä suoja" sisällä.

Sovellus ilmoittaa ovulaation sekä sen, milloin olet saapunut ja kuukautisten odotetaan alkavan. Sovellus näyttää myös ennusteita tulevista päiviä ja kuukausia. Ennusteet voivat muuttua, eikä niitä pidä käyttää lopputuloksena, minkä vuoksi sinun tulee tarkistaa päivän tila - joka päivä.

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

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

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

1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.
2. The app has a perfect use Pearl Index of 1, which means that 1 out of 100 women who use the app for one year and who get pregnant will do so either because:
 - a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
 - b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

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

Yhteenveto kliinisistä tutkimuksista - kuinka tehokas on Natural Cycles ehkäisyyn?

Natural Cycles on 93% tehokas tyypillisissä käyttöä. Täydellisessä käytössä, eli jos sinun ei koskaan tarvitse suojaamattomassa yhdynnässä punaisella päivinä, Natural Cycles on 98% tehokas.

Kliinisissä tutkimuksissa on arvioitu Natural Cycles: n tehokkuutta ehkäisyssä. Algoritmin nykyistä versiota (v.3) on tutkittu 15 570 naisella (keskimäärin 29 -vuotiailla). Tutkimuksen lopussa määritettiin seuraavat yleisesti käytetyt epäonnistumisasteet:

1. Sovellus on menetelmä epäonnistumisten 0,6, joka on mittaus, kuinka usein sovellus virheellisesti palaa vihreänä päivä kun nainen on todella hedelmällinen ja tulee raskaaksi jälkeen ottaa suojaamattoman yhdynnän tämän Green Day. Tämä tarkoittaa, että 0,6 ulos 100 naista, jotka käyttävät sovellusta yhden vuoden tulla raskaaksi, koska näitä vahinkoja.
2. Sovelluksella on täydellinen käyttö Pearl Index 1, mikä tarkoittaa, että yksi 100 naisesta, jotka käyttävät sovellusta vuoden ajan ja tulevat raskaaksi, tekevät sen joko siksi, että:
 - a. Heillä oli suojaamaton yhdyntä vihreänä päivänä, joka luettiin virheellisesti hedelmättömäksi (eli menetelmän epäonnistuminen); tai
 - b. He olivat suojelleet yhdyntää punaisena päivänä, mutta valittu ehkäisymenetelmä epäonnistui.
3. Sovelluksen tyypillinen käyttö Pearl -indeksi on 6,5, mikä tarkoittaa, että yhteensä 6,5 naista sadasta tulee raskaaksi vuoden käytön aikana kaikista mahdollisista syistä (esim. Väärin vihreät päivät, suojaamaton yhdyntä punaisina päivinä ja epäonnistuminen) punaisina päivinä käytetty ehkäisymenetelmä).

Yhteenveto 15570 naisen kliinisistä tiedoista nykyisen algoritmiversion Natural Cycles tehokkuudesta.

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

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

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

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

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?

Algoritmi Versio	v.3
Tutkimuksessa Ajanjakso	Syyskuu 2017 - Huhtikuuta 2018
# naisia	15 570
Valotusaika (naisvuotta)	7,353
# raskaudet [Pahimmassa tapauksessa]	475 [584]
Tyypillinen käyttö PI (95%: n luottamusväli) [pahin tapaus]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Menetelmän epäonnistumisprosentti (95% luottamusväli)	0,6 (0,4--0,8)

Natural Cycles tehokkuus kahdessa alaryhmässä - naiset, jotka käyttivät hormonaalista ehkäisyä 60 päivän kuluessa ennen sovelluksen käyttöä, ja naiset, jotka eivät käyttäneet hormonaalista ehkäisyä 12 kuukauden aikana ennen sovelluksen käyttöä.

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

Yleiskatsaus eri ehkäisymenetelmien tehokkuudesta on tämän oppaan liitteessä. Tämä auttaa sinua ymmärtämään kaikkien ehkäisymuotojen odotetun tehokkuuden.

Ohjeet, jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn

Ehkäisymenetelmä	Milloin voit aloittaa Natural Cycles?

The Pill (Combined, Medium or Mini)	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as you finish. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.	Pilleri (yhdistetty, keskikokoinen tai mini)	Suosittellemme, että olet kaikki tehopillereitä oman paketin. Voit alkaa käyttää Natural Cycles heti loppuun. Sinulla on suuri määrä punaisia päiviä aluksi, mutta tämä parantaa ajan myötä.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Hormonaalinen kierukka (kohdunsisäinen laite)	Voit aloittaa käytön Natural Cycles seuraavana päivänä sen poistamisen jälkeen.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Ehkäisyimplantti	Voit aloittaa käytön Natural Cycles seuraavana päivänä sen poistamisen jälkeen.
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.	Hormonaalinen laastari, hormonaalinen ehkäisyrenkas	Voit aloittaa käytön Natural Cycles seuraavana päivänä sen poistamisen jälkeen. Aluksi sinulla on paljon punaisia päiviä, mutta tämä paranee ajan myötä.
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.	Ehkäisy pistos	Voit aloittaa Natural Cycles käytön, kun pistoksen vaikutus on lakannut. Tämä kestää 8-13 viikkoa riippuen siitä, minkä pistoksen olet saanut.

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

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

If you become pregnant on Natural Cycles

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

Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn, saatat ensin kokea verenvuodon, joka on paljon kevyempi kuin todellinen kuukautisesi. Saat normaalit kuukautiset normaalisti muutaman viikon kuluttua. Vieroitusvuotoa **ei** pitäisi kirjoittaa sovellukseen ”pisteeksi”.









Huomautus: kuparikierukka ei sisällä hormoneja eikä siksi estä ovulaatiota. Voit siis käyttää Natural Cycles: a kuparikierukan rinnalla saadaksesi tietoa kehostasi ja kuukautiskierron ilman, että sinun tarvitsee käyttää estomenetelmää punaisina päivinä.

Jos tulet raskaaksi siitä Natural Cycles

Jos kuukautisesi ovat myöhässä ja lämpötila ei laske, saatat olla raskaana ja sovellus kannustaa sinua tekemään

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.

raskaustestin raskauden vahvistamiseksi. Jos testi on positiivinen, keskustele lääkärisi kanssa ja ilmoita se sovelluksessa.

NC° Plan Pregnancy

Kun suunnittelet raskautta, valitse NC° Plan Pregnancy taas rekisteröitymisestä sovelluksen. Jos olet jo kirjautunut sovellukseen, voit siirtyä asetuksiin ja valitse NC° Plan Pregnancy. Tässä tilassa hedelmällisyys näkyy asteikolla, jotta voit tunnistaa päivät olet todennäköisimmin tulla raskaaksi. Samana aamuna rutiinia kuin NC° Birth Control tilassa pätee tässäkin - toimenpiteenä, lisätä tietoja ja tarkistaa hedelmällisyyttä tilan.

-  Hedelmällisyyden huippu
-  Erittäin korkea hedelmällisyys
-  Korkea hedelmällisyys
-  Keskimääräinen hedelmällisyys
-  Alhainen hedelmällisyys
-  Hedelmällisyys epätodennäköistä
-  Lisää dataa tarvitaan
-  Ei hedelmällinen

Kun suunnittelet raskautta, suosittelemme ottaen LH testien jälkeen esiintyminen LH osuu kaikkein hedelmällistä päivää. Jos kuukautisesi ovat myöhässä ja lämpötila ei laske,

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,
 - c. a serious public health threat;

sovellus rohkaisee sinua tekemään raskaustestin raskauden vahvistamiseksi.

NC° Follow Pregnancy

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

Esittely-tila

Esittelytilassa voit tutustua sovellukseen. Tämä on vain esittelytarkoituksiin, demotila ei voi antaa sinulle mitään hedelmällisyyttä tietoja.

Jos olet tällä hetkellä hormonaalista ehkäisyä sinne pääsee sovellusta Demotilasta. Kun lopetat hormonaalista ehkäisyä voit helposti täysi versio sovelluksesta. Sovellus nyt toimii ehkäisyyn tai suunnittelet raskautta.

Ongelmat/ Vianmääritys

Jos et pääse sovellukseen, sovellus ei toimi tai jos epäilet, että nykyisessä hedelmällisyystilanteessasi on jotain vikaa, toimi seuraavasti:

1. Käytä suojaa, kuten kondomia tai muuta estosuojaa, kunnes virhe on korjattu.
2. Ota yhteyttä palvelupisteeseemme help.naturalcycles.com -sivuston kautta, ja koulutetut tukiedustajamme auttavat sinua.
3. Laitteeseen liittyvistä vakavista tapahtumista tulee ilmoittaa sekä Natural Cycles että maasi toimivaltaiselle viranomaiselle. 'Vakavalla tapahtumalla' tarkoitetaan mitä tahansa tapahtumaa, joka suoraan tai välillisesti johti, saattoi johtaa tai saattaa johtaa johonkin seuraavista:
 1. potilaan, käyttäjän tai muun henkilön kuolema,
 2. potilaan, käyttäjän tai muun henkilön terveydentilan

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.

Graph view

The graph is a visualization of your temperature curve which will continue to develop as you measure throughout

tilapäinen tai pysyvä vakava heikkeneminen,

3. vakava uhka kansanterveydelle;

Sovelluksen yleiskatsaus

Päivän hedelmällisyystila näkyy sovelluksen eri näkymien kautta.

Kalenteri -välilehti

Tämä välilehti tarjoaa yleiskatsauksen nykypäivän hedelmällisyyteen ja antaa käsityksen aiemmin kirjatuista tiedoista eri näkymien kautta alla kuvatulla tavalla.

Näkymä tänään

Tällä näytöllä saat kaikki tarvitsemasi tiedot yhdellä silmäyksellä. Näyttö lämpötilan syöttämiseksi esiin tulee automaattisesti, kun avaat sovelluksesi aamulla. Kun olet syöttänyt tietosi, hedelmällisyystilasi näkyy värillisenä ympyränä, jossa on lisätietoja. Ympyrän alapuolella näet viikoittaiset ennusteet. Voit lisätä tai päivittää syöttämiäsi tietoja, kuten lämpötila-, ajanjakso- tai LH -testejä, milloin tahansa napauttamalla + -kuvaketta.

Kuukauden näkymä

Napauta "Kuukausi" -välilehteä kalenterinäkymässä päästäksesi kuukausinäkymään. Täältä näet kuukauden ennustetut punaiset ja vihreät päivät sekä sen, milloin sinulle ennustetaan ovulaatiota ja kuukautisia. Ne voivat muuttua ajan myötä, joten sinun tulee luottaa "Tänään" -näkymän tietoihin vain ehkäisyä tai raskauden suunnittelua varten. Voit helposti käyttää aiempia tietojasi napauttamalla mitä tahansa viimeistä päivää.

Historianäkymä

"Historia" -välilehti on loki kaikista aiemmin syöttämistäsi tiedoista. Vieritä ylös ja alas nähdäksesi lämpötilan lukemat, kaikki lisätyt tiedot kultakin sykliäpäivältä sekä ote muistiinpanoistasi.

Kaavionäkymä

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.

Kuvaaja on visualisointi lämpötiläkäyrässä joka kehittyy jatkuvasti, kun mitataan koko ajan. Tietoja ovulaatio, ajan, ja hedelmälliset päivät on myös näkyvissä. Pyyhkäisemällä vasemmalta oikealle tarkastella aiempia syklit, ja kosketa '3 jaksoa' tai '6 jaksoa' vertaamaan niitä keskenään. Voit myös käyttää vertailla tilassa verrata ajan ja kierron pituus, lämpötilavaihtelu ja ovulaation ikkuna ja päivä.

Oma sykli -välilehti

Tämä näkymä antaa sinulle yleiskuvan syklin tiedoista. Näet syklin pituuden ja säännöllisyyden sekä yksityiskohtaisen analyysin kuukautiskierron vaiheista - folliculaarisesta ja luteaalivaiheesta.

Viestit -välilehti

Nämä ovat lempeitä viestejä ja hyödyllistä tietoa, jonka lähetämme sinulle, joten saat kaiken irti Natural Cycles -kokemuksestasi. Viestit räätälöidään yksilölliseen jaksoosi ja lähetetään vain, jos ne liittyvät sinulle. Opi lisää kehostasi, nauti siitä, milloin kuukautisesi ovat tulossa, ja paljon muuta.

Viestit voivat myös sisältää ohjeita sovelluksen paremmasta käytöstä, kuten:

- Jos syötät kohtuuttoman korkean tai matalan lämpötilan, ilmoitus ilmoittaa sinulle heti, että vahvistat syötetyn lämpötilan.
- Jos syötät suojaamattoman seksin punaisena päivänä Natural Cycles -sovelluksessa, se näyttää varoitusviestin.
- Sovelluksen sisäinen viesti lähetetään sinulle, jos kuukautisesi ovat myöhässä ja lämpötila ei laske, koska tämä osoittaa, että saatat olla raskaana. Viesti kannustaa sinua tekemään raskaustestin.
- Joinain päivinä sovelluksen sisäinen viesti pyytää sinua suorittamaan LH-testin. LH -testit ovat valinnaisia, mutta ne voivat auttaa lisäämään vihreiden päivien määrää syklissä.

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.

Platform description

Natural Cycles Application Version: 4.2.0 and onwards

Medical Device version: C

Devices that may be used to access the application:

Omat tiedot -välilehti

Tämä välilehti tarjoaa hyödyllistä tietoa mittauksistasi ja sovellukseen syöttämistäsi tiedoista. Se opastaa sinua tapaa rakentaa ja ilmoittaa sinulle edistymisestäsi.

Opi -välilehti

Tämä on pääsy kaikkeen sovelluksen tarjoamaan opetussisältöön. Täältä voit oppia kuukautiskierrosta, kuinka havaita kehosi malleja ja kuinka hyvin algoritmi tuntee sinut antamiesi tietojen perusteella.

Ylävalikko

Ylävalikossa voit käyttää ja hallita kaikkia henkilökohtaista profiiliasi, sovellustasi ja tietosuojaa -asetuksiasi sekä tiliäsi koskevia tietoja, mukaan lukien tilaukset. Täällä voit myös hallita, saatko muistutuksia suojan käyttämisestä, voit suorittaa LH -testin, odottaa PMS: ää, mitata lämpötilasi ja tarkistaa rintasi. Huomaa, että sinun on otettava Natural Cycles käyttöön, jotta voit lähettää sinulle push -ilmoituksia laitteen asetuksissa saadaksesi ne.

Offline -tila

Kun olet offline-tilassa, voit jatkaa lisätä lämpötilaa ja muita tietoja sovellukseen. Offline-tilassa, sovellus ei laske hedelmällisyyttä tilan. Sen sijaan, sovellus näyttää oranssin hahmoteltu ympyrä ilmaisee oman asemansa "Käytä suoja". Käytä suoja (kuten kondomia tai muuta este suojelua) tai pidättymään kunnes olet taas verkossa ja sovellus on laskenut päivän hedelmällisyyden tilasta.

Alustan kuvaus

Natural Cycles Sovellusversio: 4.2.0 ja siitä eteenpäin

Lääkintälaitteen versio: C.

Laitteet, joita voidaan käyttää sovelluksen käyttämiseen:

- Matkapuhelin, jossa on Android -käyttöjärjestelmä (versio 7 tai uudempi) tai iOS (versio 12 tai uudempi), nopeus 250 kb / s tai nopeampi.

- 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.

- Tietokone tai tabletti, jossa on Internet -selain: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps tai nopeampi Internet.

Käyttöohjeiden käyttäminen Käyttöohjeet

löytyvät verkossa Natural Cycles -verkkosivustolta ja sovelluksestasi ”Säädökset” -sivulta.

Jos haluat paperiversion käyttöohjeista, lähetämme sinulle sen ilmaiseksi. Ota yhteyttä asiakastukeen pyyntösi kanssa.

Lopeta Natural Cycles käyttö

Kun rekisteröidyt Natural Cycles, onko se jonkin kuukausittain tai vuosittain tilaus, sinun täytyy peruuttaa, jos et halua tilauksen automaattisesti uudistettava seuraavaksi uudistamisjaksoa. Tilauksesi on peruutettava vähintään 24 tuntia ennen tilauksen uusimista. Katso help.naturalcycles.com täydellinen kuvaus siitä, miten peruuttaa tilauksen onnistuneesti. Katso tietosuojakäytännöstämme lisätietoja siitä, miten Natural Cycles käsittelee tietojasi.

Turvallisuus

Natural Cycles ylläpitää korkeaa tietoturvaa ja tietosuojaa sovelluksessamme. Sovellusta seurataan tietoturvatapahtumien ja tietomurtojen varalta. Jos tapahtuu tietoturva- tai tietomurto, ongelma käsitellään ja ratkaistaan kiireesti vakiintuneiden prosessiemme mukaisesti ja sinä käyttäjänä saat tarvitsemasi tiedot sovelluksen jatkuvasta turvallisesta käytöstä.

On erittäin suositeltavaa, että valitset vahvan salasanan tilisi suojaamiseksi luvattomalta käytöltä. Vaikka ei suositella, jos pitäisi valita jakaa kirjautuminen jonkun kanssa, teet sen omalla vastuullasi. Muista, että voit aina Peruuta käyttöoikeus muuttamalla salasanan tilillesi ja yhteyttä tukea, jotta lähellä nykyisiä istuntoja.

Security

Natural Cycles maintain a high security and data privacy level in our application. The application is monitored for security events and data breaches. If a security event or data breach should occur, the issue will be contained and resolved with urgency according to our established processes and you as a user will receive the information you need regarding your continued safe and secure use of the application.

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

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

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

Varo sähköposteja tai viestejä, joissa sinua pyydetään antamaan Natural Cycles kirjautumistietosi. Natural Cycles ei yleensä lähetä sähköpostiviestejä kysyvä salasanaa, ellei ole aloittanut tämän prosessin itse tukemalla tai salasanan.

Yleistä tietoa

Symbolien selitykset



Valmistaja

CE 0123

CE -merkki



Varoitus



Käyttöohje/Käyttöohjeet

EY -vaatimustenmukaisuusvakuutus

Valmistajan nimi:

NaturalCycles Nordic AB

Valmistajan osoite:

Pyhä Eriksgatan 63b
112 34 Tukholma
Ruotsi

Asiakaspalvelu:

help.naturalcycles.com

Laitteen nimi:

Natural Cycles

Vakuutamme, että tämä tuote täyttää kaikki lääkinällisiä laitteita (MDR) koskevan asetuksen (EU) 2017/745 sovellettavat vaatimukset ja sillä on CE0123 -merkki.

<p>EC Declaration of Conformity</p> <p>Name of the Manufacturer: NaturalCycles Nordic AB</p> <p>Address of the Manufacturer: St Eriksgatan 63b 112 34 Stockholm Sweden</p> <p>Customer support: help.naturalcycles.com</p> <p>Device Name: Natural Cycles</p> <p>We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.</p> <p>Date of publication: November 2021</p> <p>Document version: EU & US v2.15</p>	<p>Julkaisupäivä: joulukuu2021</p> <p>Asiakirjan versio: FI v2.15</p>
--	---

Onboarding information/Tietoa käyttöönotosta

Englanti	Suomalainen
<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>Miten haluat käyttää Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estä raskaus • Suunnittele raskaus • Seuraa raskauttasi

<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Aseta syntymäaikasi</p> <p>Sinun täytyy olla 18 vuotta täyttäneitä käyttöön Natural Cycles</p>
<p>Which measurements would you like to use in the app?</p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metric (kg / cm) ● Imperial (lb / foot) 	<p>Mitä mittauksia haluat käyttää sovelluksessa?</p> <p>Pituus ja paino</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metrinen (kg / cm) ● Imperial (lb / jalka)
<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Celsius ● Fahrenheit 	<p>Lämpötila</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Celsius ● Fahrenheit
<p>Have you been diagnosed with any of the following?</p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) ● Endometriosis ● A Thyroid-Related Condition 	<p>Onko sinulla diagnosoitu jokin seuraavista?</p> <p>Tietyt sairaudet voivat vaikuttaa sykliisi, joten niiden tunteminen auttaa meitä sopeutumaan ja oppimaan lisää sinusta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Polysystisten munasarjojen oireyhtymä (PCOS) ● Endometrioosi ● Kilpirauhasen sairaus
<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>Oletko kokenut vaihdevuosien oireita?</p> <p>Vaihdevuodet voivat vaikuttaa sykliisi, joten sen tietäminen auttaa meitä sopeutumaan ja oppimaan lisää sinusta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kyllä ● 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>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>Oletko käyttänyt äskettäin hormonaalista ehkäisyä?</p> <p>Jos käytät tai olet äskettäin käyttänyt hormonaalista ehkäisyä, kuten pillereitä, implantteja tai emätinrengasta, voimme optimoida sovelluksen tarpeidesi mukaan.</p> <p><u>Vaikutukset kuukautiskiertoon</u></p> <p>Hormonaalinen ehkäisy voi estää ovulaation ja aiheuttaa epäsäännöllisyyttä syklissäsi jopa vuoden kuluttua sen käytön lopettamisesta.</p> <p><u>Jos et ole käyttänyt sitä viimeksi</u></p> <p>Jos lopetit hormonaalisen ehkäisyn käytön vuosi sitten ja kuukautisesi alkavat uudelleen, vastaa "Ei viimeisten 12 kuukauden aikana".</p> <p>Oletko käyttänyt äskettäin hormonaalista ehkäisyä?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kyllä, viimeisten 12 kuukauden aikana • Kyllä, edelleen • Ei viimeisten 12 kuukauden aikana • Ei, ei koskaan
<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>Käyttämällä Natural Cycles hormonaalisen ehkäisyn aikana</p> <p>Kun käytät hormonaalista ehkäisymenetelmää (kuten ehkäisytabletti, implantin tai emätinrenkaassa), et ovulaatio. Tämä tarkoittaa, että Natural Cycles pysty seurata kuukautiskierron aikana.</p> <p>Kun käytät hormonaalista ehkäisyä, suosittelemme tutustumaan sovelluksen demoversioon.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Käytä esittelytilassa
<p>Approximately how long does your cycle usually last?</p>	<p>Kuinka kauan kiertosi yleensä kestää?</p> <p>Sykli on ajanjakso yhden jakson ja seuraavan välillä.</p>

<p>A cycle is the time span between one period and the next.</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>Kuinka paljon kiertosi pituus vaihtelee?</p> <p>Syklisen säännöllisyyden ymmärtäminen auttaa algoritmia tuntemaan sinut paremmin.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 päivää ● 5-9 päivää ● 10+ päivää ● En tiedä
<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>Kuinka kauan olet käyttänyt hormonaalista ehkäisyä?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 vuotta ● 1 - 5 vuotta ● 5+ vuotta
<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>Kuinka kauan olet käyttänyt hormonaalista ehkäisyä?</p> <p>Jos olet äskettäin käyttänyt hormonaalista ehkäisyä, kuten pilleriä, implanttia tai emätinrengasta, voimme optimoida sovelluksen tarpeidesi mukaan.</p> <p><u>Vaikutukset kuukautiskiertoon</u></p> <p>Hormonaalinen ehkäisy voi estää ovulaation ja aiheuttaa epäsäännöllisyyttä syklissäsi jopa vuoden kuluttua sen käytön lopettamisesta.</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>Onko sinulla ollut kuukautiset hormonaalisen ehkäisyn lopettamisen jälkeen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kyllä • Ei <p>Onko sinulla ollut kuukautiset hormonaalisen ehkäisyn lopettamisen jälkeen?</p> <p>Kun lopetat hormonaalisen ehkäisyn, sinun on ensin kokea ns "tyhjennysvuoto", joka on vaikutusta hormonien jättää kehosta. Se on kevyempi kuin todellisen ajan. Seuraavassa verenvuoto saat (muutamaa viikkoa myöhemmin) tulee olemaan luonnollinen ajan.</p> <p>Jos olet kokenut tyhjennysvuoto mutta ei ole ollut luonnollista ajan takaisin, vastaus 'ei' tähän kysymykseen.</p> <p>Jos sinulla on ollut vieroitusvuotoa ja kuukautisesi ovat alkaneet, vastaa "kyllä".</p>
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Milloin lopetit hormonaalisen ehkäisyn?</p> <ul style="list-style-type: none"> • En tiedä
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skip this 	<p>Milloin viimeiset kuukautisesi alkoivat?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ohita tämä
<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>Kuinka monta sykliä sinulla on ollut hormonaalisen ehkäisyn lopettamisen jälkeen?</p> <p>Sykli on ajanjakso yhden jakson ja seuraavan välillä.</p>

Using Natural Cycles after hormonal contraception

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

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

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

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

- I understand

Käyttämällä Natural Cycles hormonaalisen ehkäisyn jälkeen

Tietomme osoittavat, että naisilla, jotka siirtyvät Natural Cycles -hormonaalisesta ehkäisystä, on suurempi riski tulla raskaaksi, koska he eivät yleensä ole tottuneet käyttämään muita suojakeinoja.

Punaisina päivinä sinun on pidättäydyttävä tai käytettävä suojaa, kuten kondomia (tai muuta suojaa) raskauden estämiseksi. Jos et ole aiemmin käyttänyt ei-hormonaalista ehkäisymenetelmää, varmista, että sinulla on punaisten päivien aikana käytettävä menetelmä, kuten kondomit.

Kun lopetat hormonaalista ehkäisymenetelmää, voi olla, tyhjennysvuoto, joka on paljon kevyempi kuin todellisen ajan. Tavalliset kuukautiset saat yleensä muutaman viikon kuluttua. Tyhjennysvuoto ei tulisi kirjata "ajan" app. Jos et ole varma, jos sinulla on tyhjennysvuoto tai ajan, ota yhteys lääkäriin.

Se voi kestää useita syklejä lopettamisen jälkeen hormonaalista ehkäisymenetelmää ennen yhä säännöllisesti uudelleen. Sinun pitäisi odottaa enemmän punaista päivää näiden jaksojen aikana ja siksi aio käyttää suojaa, kuten kondomia (tai jokin muu este suojelua), tai olemaan useammin.

- Ymmärrän

<p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No <p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months? If you have recently been pregnant, we can optimize the app to best fit your needs. Effects on your menstrual cycle After pregnancy, your cycle may be irregular and you might not ovulate.</p>	<p>Oletko ollut raskaana missään vaiheessa viimeisten 12 kuukauden aikana?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kyllä • Ei <p>Oletko ollut raskaana missään vaiheessa viimeisten 12 kuukauden aikana? Jos olet äskettäin ollut raskaana, voimme optimoida sovelluksen tarpeidesi mukaan. Vaikutukset kuukautiskiertoon Raskauden jälkeen sykli voi olla epäsäännöllinen ja et ehkä ovuloi.</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>Onko sinulla ollut kuukautiset raskauden päättymisen jälkeen? (ei ensimmäinen verenvuoto)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kyllä • Ei
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Kuinka monta sykliä sinulla on ollut raskauden jälkeen?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Milloin raskaus päättyi?</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle. If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p>Onko sinulla ollut kuukautiset raskauden päättymisen jälkeen? (ei ensimmäinen verenvuoto) Jos alkaa kuukautiset taas, olet kokenut täydellisen kuukautiskiertoa. Jos sinulla ei ole ollut kuukautisia raskauden päättymisen jälkeen, et ole vielä aloittanut kuukautiskiertoa.</p>
<p>The initial bleeding The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p>Ensimmäinen verenvuoto Ensimmäinen verenvuoto raskauden päättymisen jälkeen ei ole osa kuukautiskiertoa.</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>Käyttämällä Natural Cycles imetyksen aikana</p> <p>Ensimmäiset 4–6 kuukautta synnytyksen jälkeen monet yksinomaan imettävät naiset eivät ehkä ovuloi. Natural Cycles havaitsee ensimmäisen ovulaation kaksi viikkoa ennen ensimmäisiä kuukautisia, mutta siihen asti näet sovelluksessa vain punaisia päiviä. Vaikka sinulla ei tapahdu ovulaatiota, on silti tärkeää käyttää ehkäisyä tai pidättäytyä yhdynnästä punaisella päivinä.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ymmärrän • Lisätietoja
--	---

<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>Turvallisuutta ja suorituskykyä koskevat sovelluksen sisäiset tiedot</p> <p>Seuraavat sovelluksen sanat ja lauseet liittyvät laitteen turvallisuuteen ja suorituskykyyn, joten ne on käännetty tässä käyttöoppaassa.</p>
<p>Englanti</p>	<p>Suomalainen</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"> • Käytä suojaa • Ei hedelmällinen • Häätäehkäisy ja -testit • Häätäehkäisy • Pilleri • IUD (Intrauterine Device) - kohdunsisäinen laite
<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 hedelmällinen • Alhainen hedelmällisyys • Keskipitkä hedelmällisyys • Korkea hedelmällisyys • Erittäin korkea hedelmällisyys • Paras hedelmällisyys • Hedelmällisyys epätodennäköistä • Tarvitaan lisää dataa

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

Yleistä

- Vahvistettu ovulaatio
- Ovulaatio
- Tänään
- Syklipäivä
- maanantai
- Tiistai
- keskiviikko
- Torstai
- Perjantai
- lauantai
- Sunnuntai
- Ennusteet - älä ota tuloksena
- Sulje lämpötila pois
- Sairas
- Nuku eri tavalla
- Ripustus
- Verenvuoto
- Jakso
- Tarkkailu
- Seksi
- Suojattu
- Suojaamaton
- Ei mitään
- LH -testi
- Positiivinen
- Negatiivinen
- Vertaa
- Raskaustesti
- Ei ole enää raskaana
- Lisää
- Vähemmän
- Tallenna
- Valmis
- Tyhjennä
- Ohita
- Säädökset
- Versio

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.