

# 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

## Εγχειρίδιο χρήσης / Οδηγίες χρήσης

Διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη Natural Cycles.

### Ενδείξεις χρήσης

τη Natural Cycles είναι μια αυτόνομη εφαρμογή λογισμικού, που προορίζεται για γυναίκες 18 ετών και άνω, με σκοπό να παρακολουθούν τη γονιμότητά τους. Η Natural Cycles μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη της εγκυμοσύνης (αντισύλληψη) ή τον προγραμματισμό μιας εγκυμοσύνης (σύλληψη).

### Αντενδείξεις

Δεν υπάρχουν γνωστές αντενδείξεις για τη χρήση του Natural Cycles.

### Το Natural Cycles μπορεί να μην είναι κατάλληλο για εσάς εάν

- Έχετε μια ιατρική πάθηση που η εγκυμοσύνη θα μπορούσε να συνεπάγεται σημαντικό κίνδυνο για τη μητέρα ή το έμβryo. Η χρήση της Natural Cycles δεν εγγυάται 100% ότι δεν θα μείνετε έγκυος. Εάν η εγκυμοσύνη παρουσιάζει σημαντικό κίνδυνο, θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας για την καλύτερη επιλογή αντισύλληψης για εσάς.
- Λαμβάνετε επί του παρόντος ορμονική αντισυλληπτική ή υποβάλλεστε σε ορμονική θεραπεία που αναστέλλει την ωορρηξία. Το Natural Cycles θα σας παρέχει κυρίως κόκκινες ημέρες εάν δεν έχετε ωορρηξία. Μπορείτε να εξερευνήσετε

## 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

την εφαρμογή σε κατάσταση επίδειξης μέχρι να διακόψετε τον ορμονικό έλεγχο ή τη θεραπεία σας.

## Προειδοποιήσεις

- ⚠ Καμία μέθοδος αντισύλληψης δεν είναι 100% αποτελεσματική. Το Natural Cycles δεν εγγυάται ότι δεν μπορείτε να μείνετε έγκυος, σας ενημερώνει μόνο για το αν και πότε μπορείτε να μείνετε έγκυος με βάση τις πληροφορίες που εισάγετε στην εφαρμογή.
- ⚠ Ακόμα και αν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή τέλεια, μπορεί να έχετε μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Το Natural Cycles είναι 93% αποτελεσματικό υπό τυπική χρήση, πράγμα που σημαίνει ότι 7 γυναίκες στις 100 μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια 1 έτους χρήσης. Με τέλεια χρήση της εφαρμογής, δηλαδή αν δεν έχετε ποτέ σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη τις κόκκινες ημέρες, το Natural Cycles είναι 98% αποτελεσματικό, πράγμα που σημαίνει ότι 2 γυναίκες στις 100 μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια 1 έτους χρήσης.
- ⚠ Τις κόκκινες ημέρες, πρέπει είτε να απέχετε είτε να χρησιμοποιείτε προστασία, όπως προφυλακτικά ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού, για να αποφύγετε την εγκυμοσύνη. Εάν δεν έχετε χρησιμοποιήσει μη ορμονική μέθοδο αντισύλληψης στο παρελθόν, φροντίστε να έχετε μια μέθοδο πρόχειρη για να τη χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια των κόκκινων ημερών.
- ⚠ Τα δεδομένα μας δείχνουν ότι οι γυναίκες που μεταβαίνουν σε Natural Cycles από την ορμονική αντισύλληψη έχουν υψηλότερο κίνδυνο να μείνουν έγκυες λόγω του ότι γενικά δεν έχουν ακόμη συνηθίσει να χρησιμοποιούν άλλες μορφές προστασίας, όπως το προφυλακτικό ή άλλη μορφή προστασίας με φραγμό.
- ⚠ Εάν διακόψετε την ορμονική αντισύλληψη, μπορεί αρχικά να εμφανίσετε μια αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο μερικές εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης δεν πρέπει να καταχωρείται ως "περίοδος". Εάν δεν είστε σίγουρες αν έχετε αιμορραγία απόσυρσης ή περίοδο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- ⚠ Η Natural Cycles δεν προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ). Χρησιμοποιήστε

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

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

## Precautions

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

προφυλακτικό για να προστατευτείτε από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

- ⚠ Ελέγχετε πάντα την κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα. Να γνωρίζετε ότι οι προβλέψεις γονιμότητας για τις επόμενες ημέρες είναι μόνο προβλέψεις και μπορεί να αλλάξουν στο μέλλον. Εάν δεν είστε σίγουροι για την κατάσταση γονιμότητάς σας και δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή, απέχετε ή χρησιμοποιήστε προστασία στο μεταξύ.
- ⚠ Εάν εξερευνείτε την έκδοση επίδειξης της εφαρμογής, αυτή έχει μόνο ενημερωτικό ή εκπαιδευτικό σκοπό και δεν εμφανίζει πραγματικά δεδομένα. Μην χρησιμοποιείτε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στη λειτουργία επίδειξης για σκοπούς αντισύλληψης.
- ⚠ Εάν έχετε πάρει το χάπι επείγουσας αντισύλληψης, θα πρέπει να το αναφέρετε στην εφαρμογή. Στη συνέχεια, μπορείτε να συνεχίσετε να μετράτε τη θερμοκρασία σας κανονικά και ο αλγόριθμος θα λάβει υπόψη του τις πρόσθετες ορμόνες από το χάπι. Σημειώστε ότι η αιμορραγία που μπορεί να παρουσιάσετε λίγες ημέρες μετά τη λήψη επείγοντος αντισυλληπτικού δεν είναι ίδια με την κανονική σας περίοδο και δεν πρέπει να καταχωρηθεί στην εφαρμογή. Εάν η περιόδός σας καθυστερήσει περισσότερο από μία εβδομάδα μετά την κανονική της έναρξη, θα πρέπει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης.

## Προφυλάξεις

- Ως αντισυλληπτικό, το Natural Cycles μπορεί να είναι λιγότερο κατάλληλο για εσάς εάν έχετε ακανόνιστους εμμηνορροϊκούς κύκλους (δηλ. κύκλους με διάρκεια μικρότερη από 21 ημέρες ή μεγαλύτερη από 35 ημέρες) ή/και διακυμάνσεις της θερμοκρασίας, καθώς η πρόβλεψη της γονιμότητας είναι πιο δύσκολη σε αυτές τις περιπτώσεις. Η αποτελεσματικότητα του Natural Cycles ως αντισυλληπτικό δεν επηρεάζεται από ακανόνιστους κύκλους, αλλά θα βιώσετε αυξημένο αριθμό κόκκινων ημερών, γεγονός που μπορεί να μειώσει την ικανοποίησή σας από τη Natural Cycles. Αυτό μπορεί να συμβεί:
  - **Εάν διακόψετε την ορμονική αντισύλληψη.** Μπορεί να χρειαστούν αρκετοί κύκλοι μετά τη διακοπή της ορμονικής αντισύλληψης για να γίνει και πάλι πιο

menstruation but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.

- **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
- **If you experience symptoms of menopause.**
- When you start using Natural Cycles, it can take some time to get to know your unique cycle, resulting in an increased number of red days during your first 1-3 cycles. This is to ensure that the app is effective from the first day of use, and once Natural Cycles has detected your ovulation you are likely to receive more green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.
- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Natural Cycles recommends that you set your smartphone to update the app automatically.
- To ensure that your temperature measurements are accurate always use a basal thermometer to take your temperature.
- Always follow the directions for 'Measuring Your Temperature' stated below in order to increase the accuracy of ovulation detection.

τακτική. Θα πρέπει να περιμένετε περισσότερες κόκκινες ημέρες κατά τη διάρκεια αυτών των κύκλων και επομένως να περιμένετε να χρησιμοποιείτε προστασία ή να απέχετε συχνότερα.

- **Εάν θηλάζετε.** Κατά τους πρώτους 4-6 μήνες μετά τον τοκετό, πολλές γυναίκες που θηλάζουν αποκλειστικά μπορεί να μην έχουν ωορρηξία. Το Natural Cycles θα ανιχνεύσει την πρώτη σας ωορρηξία 2 εβδομάδες πριν από την πρώτη σας έμμηνο ρύση, αλλά μέχρι τότε θα βλέπετε μόνο κόκκινες ημέρες στην εφαρμογή. Ακόμα και αν δεν έχετε ωορρηξία, εξακολουθεί να είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε αντισύλληψη ή να απέχετε από τη σεξουαλική επαφή τις κόκκινες ημέρες.
- **Εάν έχετε ιατρικές παθήσεις που οδηγούν σε ακανόνιστους κύκλους, όπως το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS) ή παθήσεις που σχετίζονται με τον θυρεοειδή.**
- **Εάν εμφανίζετε συμπτώματα εμμηνόπαυσης.**
- Όταν αρχίζετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles, μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να γνωρίσετε τον μοναδικό σας κύκλο, με αποτέλεσμα να αυξηθεί ο αριθμός των κόκκινων ημερών κατά τους πρώτους 1-3 κύκλους σας. Αυτό γίνεται για να διασφαλιστεί ότι η εφαρμογή είναι αποτελεσματική από την πρώτη ημέρα χρήσης και μόλις το Natural Cycles ανιχνεύσει την ωορρηξία σας, είναι πιθανό να λάβετε περισσότερες πράσινες ημέρες. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι μπορείτε να βασιστείτε στην κατάσταση γονιμότητας που υποδεικνύει η εφαρμογή από την πρώτη ημέρα χρήσης.
- Φροντίζετε πάντα να ενημερώνετε την εφαρμογή λογισμικού σας, ώστε να έχετε την τελευταία έκδοση. Η Natural Cycles συνιστά να ρυθμίσετε το smartphone σας να ενημερώνει αυτόματα την εφαρμογή.
- Για να διασφαλίσετε ότι οι μετρήσεις της θερμοκρασίας σας είναι ακριβείς, χρησιμοποιείτε πάντα ένα βασικό θερμόμετρο για να μετράτε τη θερμοκρασία σας.
- Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες για τη "Μέτρηση της θερμοκρασίας σας" που αναφέρονται παρακάτω,

## Checklist

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

### 1. A Natural Cycles account

You can access Natural Cycles via your web browser, by visiting [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com). For access via the app, download the app on your Android, iPhone or iPad on Google Play or the App Store. Follow the registration steps to create your personal account. Make sure the device you use to access Natural Cycles is connected to the internet. Your Natural Cycles account is personal and should not be used by anyone except you.

### 2. A Basal thermometer

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

### 3. Ovulation tests (optional)

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

προκειμένου να αυξήσετε την ακρίβεια της ανίχνευσης της ωορρηξίας.

## Κατάλογος ελέγχου

Για να ξεκινήσετε με τη Natural Cycles θα χρειαστείτε τα εξής:

### 1. Ένας λογαριασμός Natural Cycles

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο Natural Cycles μέσω οποιουδήποτε προγράμματος περιήγησης στο διαδίκτυο, επισκεπτόμενοι [τη διεύθυνση](http://τη διεύθυνση) [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

Για πρόσβαση μέσω της εφαρμογής, κατεβάστε την εφαρμογή στο Android, το iPhone ή το iPad σας από το Google Play ή το App Store. Ακολουθήστε τα βήματα εγγραφής για να δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό. Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή που χρησιμοποιείτε για την πρόσβαση στη Natural Cycles είναι συνδεδεμένη στο διαδίκτυο. Ο λογαριασμός σας Natural Cycles είναι προσωπικός και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από κανέναν άλλον εκτός από εσάς.

### 2. Βασικό θερμόμετρο

Για να ξεκινήσετε θα χρειαστείτε ένα βασικό θερμόμετρο. Τα βασικά θερμόμετρα είναι πιο ευαίσθητα από τα κανονικά θερμόμετρα πυρετού, καθώς δείχνουν δύο δεκαδικά ψηφία (π.χ. 36,72°C / 98,11°F). Οι μεταβολές της θερμοκρασίας κατά τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού κύκλου είναι αρκετά μικρές, οπότε για να αξιοποιήσετε στο έπακρο το Natural Cycles και να λάβετε περισσότερες πράσινες ημέρες θα χρειαστείτε το κατάλληλο θερμόμετρο. Το θερμόμετρο που χρησιμοποιείτε θα πρέπει να φέρει τη σήμανση CE αν βρίσκεστε στην Ευρώπη ή την έγκριση του FDA αν βρίσκεστε στις ΗΠΑ. Ένα βασικό θερμόμετρο περιλαμβάνεται όταν εγγράφεστε στο Natural Cycles με ετήσια συνδρομή.

### 3. Τεστ ωορρηξίας (προαιρετικά)

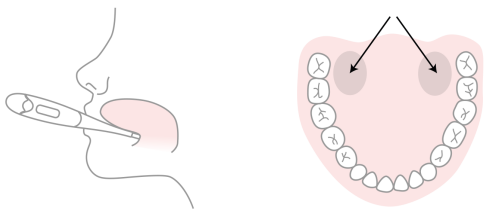
Τα τεστ ωορρηξίας (LH) είναι δοκιμαστικές ταινίες ούρων που ανιχνεύουν την αύξηση της ωχρινοτρόπου ορμόνης που εμφανίζεται 1-2 ημέρες πριν από την ωορρηξία. Είναι προαιρετική η χρήση των τεστ LH με Natural Cycles, αλλά

## 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).

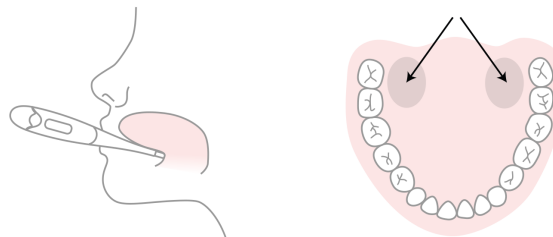
μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της ακρίβειας της ανίχνευσης της ωορρηξίας και μπορούν, επομένως, να αυξήσουν τον αριθμό των πράσινων ημερών που θα δείτε αν προλαμβάνετε μια εγκυμοσύνη. Η χρήση τεστ LH δεν θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του Natural Cycles ως αντισυλληπτικού. Εάν σχεδιάζετε εγκυμοσύνη, σας συνιστούμε να χρησιμοποιείτε τεστ LH, καθώς μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε τις πιο γόνιμες ημέρες σας. Μπορείτε να αγοράσετε τεστ LH στο [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) ή μέσα από την ίδια την εφαρμογή.

## Μέτρηση της θερμοκρασίας σας

### Πώς να μετρήσετε

Ακολουθήστε το εγχειρίδιο χρήσης που συνοδεύει το βασικό θερμόμετρο θερμοκρασίας σώματος. Εάν το θερμόμετρο σας δόθηκε από την Natural Cycles σας συνιστούμε να ακολουθήσετε αυτά τα βήματα κατά τη μέτρηση της θερμοκρασίας σας:

1. Τοποθετήστε το θερμόμετρο στο στόμα σας και κάτω από τη γλώσσα σας, όσο το δυνατόν πιο πίσω, δίπλα στη ρίζα της γλώσσας σας, όπως απεικονίζεται στα παρακάτω διαγράμματα.



2. Πατήστε το κουμπί λειτουργίας μόνο όταν το θερμόμετρο είναι στο στόμα σας και στη θέση του.
3. Προσπαθήστε να μείνετε ακίνητοι κατά τη μέτρηση, κλείστε το στόμα σας για να κρατήσετε έξω τυχόν δροσερό αέρα και αναπνεύστε από τη μύτη σας.
4. Περιμένετε μέχρι να ακουστεί το ηχητικό σήμα (περίπου 30 δευτερόλεπτα).
5. Μόλις λάβετε την ένδειξη, προσθέστε τη θερμοκρασία στην εφαρμογή.

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)

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την "Εκπαίδευση μέτρησης" και τον "Οδηγό μέτρησης" στην εφαρμογή για να ελέγξετε τις ικανότητές σας στη μέτρηση.

Το θερμόμετρο θα αποθηκεύσει τις ενδείξεις σας, ώστε να μπορείτε να ελέγξετε τις ενδείξεις σας ξανά αργότερα. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε μία φορά το κουμπί "on"- η αποθηκευμένη ένδειξη θα εμφανιστεί για μερικά δευτερόλεπτα πριν από την επαναφορά της θερμοκρασίας.

### Πότε να μετρήσετε

Μετρήστε τη θερμοκρασία σας μία φορά την ημέρα, σε όσο το δυνατόν περισσότερες ημέρες, ώστε ο αλγόριθμος να γνωρίσει γρήγορα τον μοναδικό σας κύκλο. Επιδιώξτε να μετράτε τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα. Μια συμβουλή που θα σας βοηθήσει να θυμάστε είναι να τοποθετήσετε το θερμόμετρό σας πάνω στο τηλέφωνό σας πριν πάτε για ύπνο.

Μετρήστε το πρώτο πράγμα που κάνετε το πρωί όταν ξυπνάτε, πριν σηκωθείτε και σηκωθείτε από το κρεβάτι. Ιδανικά, μετρήστε περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα (εντός +/- 2 ωρών).

### Πότε να αποκλείετε τις θερμοκρασίες

Ορισμένες περιστάσεις μπορεί να επηρεάσουν τη βασική σας θερμοκρασία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεταβαλλόμενες θερμοκρασίες και να δυσχεράνει τον αλγόριθμο να παρακολουθεί τον κύκλο σας. Για να βοηθήσετε τον αλγόριθμό μας να μάθει για τον κύκλο σας και να βρει με ακρίβεια την ωορρηξία, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία "Εξαιρέση θερμοκρασίας" στην εφαρμογή εάν:

- Νιώθετε πονοκέφαλο
- Κοιμηθήκατε διαφορετικά (>2 ώρες περισσότερο/λιγότερο από το συνηθισμένο)
- Αισθάνεστε άρρωστοι

Να θυμάστε ότι ο καθένας είναι διαφορετικός με διαφορετική ρουτίνα και για παράδειγμα, ο λίγος ύπνος

- Feel sick

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

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

## Changing your thermometer

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

## Natural Cycles products

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

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

μπορεί να σας επηρεάσει περισσότερο ή λιγότερο από άλλους. Αποκλείστε τη θερμοκρασία σας μόνο αν αισθάνεστε ότι κάτι ήταν ασυνήθιστο για εσάς και αισθάνεστε διαφορετικά σήμερα το πρωί εξαιτίας αυτού.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί επίσης να επηρεάσει τη θερμοκρασία σας. Εάν παίρνετε τακτικά φάρμακα, αξίζει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να ανακαλύψετε την επίδρασή τους στη βασική θερμοκρασία του σώματός σας.

## Αλλαγή του θερμομέτρου σας

Εάν πρέπει να αντικαταστήσετε το θερμόμετρό σας, κάντε το στην αρχή της περιόδου σας. Ένα βασικό θερμόμετρο είναι εξαιρετικά ακριβές, αλλά από το ένα θερμόμετρο στο άλλο, μπορεί να υπάρχει μια μικρή διαφορά στον τρόπο μέτρησης του καθενός. Για παράδειγμα, αν το ένα θερμόμετρο δείχνει μια θερμοκρασία, το δεύτερο μπορεί να δείξει διαφορά 0,1°C. Καθώς η εφαρμογή αναζητά τις μικρότερες διαφορές στις θερμοκρασίες για να μπορέσει να εντοπίσει πού βρίσκεστε στον κύκλο σας, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο ένα θερμόμετρο κάθε φορά. μην τα αλλάζετε κατά τη διάρκεια ενός κύκλου, αλλά περιμένετε μέχρι να ξεκινήσει ένας νέος κύκλος πριν αλλάξετε το θερμόμετρό σας.

## Natural Cycles προϊόντα

Η Natural Cycles προσφέρει τρεις λειτουργίες για να επιλέξουν οι χρήστες μας ανάλογα με το στόχο γονιμότητας που έχουν θέσει:

- NC° Birth Control - για την πρόληψη της εγκυμοσύνης
- NC° Plan Pregnancy - για την αύξηση των πιθανοτήτων σύλληψης
- NC° Follow Pregnancy - για την παρακολούθηση της πορείας της εγκυμοσύνης

Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει αυτές τις τρεις λειτουργίες πριν από την εγγραφή του και στη συνέχεια μέσα από την



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

## Contraception: NC° Birth Control

### How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

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



#### Green = Not fertile

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

εφαρμογή, εάν επιθυμεί να αλλάξει μεταξύ των λειτουργιών.

## Αντισύλληψη: NC° Birth Control

### Πώς λειτουργεί

Η καθημερινή σας πρωινή ρουτίνα με την Natural Cycles έχει ως εξής:

1. Μετρήστε τη θερμοκρασία σας όταν ξυπνάτε, όπως περιγράφεται στην παραπάνω ενότητα.
2. Προσθέστε τη θερμοκρασία σας και αν έχετε περίοδο στην εφαρμογή. Η προβολή για την προσθήκη δεδομένων θα ανοίξει αυτόματα ή μπορείτε να πατήσετε το εικονίδιο "+" στην επάνω δεξιά γωνία. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε πρόσθετα δεδομένα, όπως το αποτέλεσμα του τεστ ωορρηξίας (LH). Μόλις αποθηκεύσετε τα σημερινά δεδομένα, η εφαρμογή θα υπολογίσει την κατάσταση σας για την ημέρα.
3. Ελέγξτε την κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα - κάθε μέρα. Η εφαρμογή θα παρέχει την κατάσταση γονιμότητάς σας αμέσως μετά την εισαγωγή της πρώτης σειράς δεδομένων σας. Η κατάσταση σας για την ημέρα εμφανίζεται με κόκκινο και πράσινο χρώμα σε όλη την εφαρμογή.

	<b>Πράσινο = μη γόνιμο</b> Οι πράσινες ημέρες υποδηλώνουν ότι δεν είστε γόνιμη και μπορείτε να κάνετε σεξ χωρίς προστασία. Οι πράσινες ημέρες υποδεικνύονται από έναν πράσινο κύκλο με τις λέξεις "Δεν είναι γόνιμες".
	<b>Κόκκινο = Χρήση προστασίας</b> Οι κόκκινες ημέρες δείχνουν ότι είναι πιθανό να είστε γόνιμη και να κινδυνεύετε να μείνετε έγκυος. Χρησιμοποιήστε προστασία (όπως προφυλακτικά ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού) ή απέχετε

### Red = Use protection



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

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

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

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

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

1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected intercourse on this green day. This means that 0.6

προκειμένου να αποτρέψετε μια εγκυμοσύνη. Οι κόκκινες ημέρες υποδεικνύονται από έναν κόκκινο περιγεγραμμένο κύκλο με τις λέξεις "Χρησιμοποιήστε προστασία" στο εσωτερικό του.

Η εφαρμογή θα υποδεικνύει την ωορρηξία σας καθώς και πότε έχετε εισέλθει και πότε αναμένεται να έχετε περίοδο. Η εφαρμογή δείχνει επίσης προβλέψεις για τις επόμενες ημέρες και μήνες. Οι προβλέψεις ενδέχεται να αλλάξουν και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως το τελικό αποτέλεσμα, γι' αυτό και θα πρέπει να ελέγχετε την κατάστασή σας για την ημέρα - κάθε μέρα.

### Περίληψη κλινικών μελετών - πόσο αποτελεσματικό είναι τη Natural Cycles για αντισύλληψη;

**τη Natural Cycles είναι 93% αποτελεσματικό υπό τυπική χρήση. Υπό τέλεια χρήση, δηλαδή εάν δεν έχετε ποτέ σεξουαλική επαφή χωρίς κόκκινες ημέρες, τη Natural Cycles είναι 98% αποτελεσματικό.**

Κλινικές μελέτες έχουν διεξαχθεί προκειμένου να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της Natural Cycles για αντισύλληψη. Η τρέχουσα έκδοση του αλγορίθμου (v.3) έχει ερευνηθεί σε 15.570 γυναίκες (κατά μέσο όρο 29 ετών). Στο τέλος της μελέτης, προσδιορίστηκαν τα ακόλουθα συχνά χρησιμοποιούμενα ποσοστά αποτυχίας:

1. Η εφαρμογή έχει ποσοστό αποτυχίας μεθόδου 0,6, που είναι μια μέτρηση του πόσο συχνά η εφαρμογή εμφανίζει λανθασμένα μια πράσινη ημέρα όταν η γυναίκα είναι πραγματικά γόνιμη και μένει έγκυος μετά από απροστάτευτη επαφή αυτήν την πράσινη ημέρα. Αυτό σημαίνει ότι 0,6 στις 100 γυναίκες που χρησιμοποιούν την εφαρμογή για ένα έτος μένουν έγκυες λόγω αυτού του τύπου αποτυχίας.
2. Η εφαρμογή διαθέτει τέλειο δείκτη Pearl Index 1, που σημαίνει ότι 1 στις 100 γυναίκες που χρησιμοποιούν

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).

την εφαρμογή για ένα έτος και που μένουν έγκυες θα το κάνουν είτε επειδή:

- a. Είχαν απροστάτευτη σεξουαλική επαφή σε μια πράσινη ημέρα που αποδόθηκε ψευδώς ως μη γόνιμη (δηλαδή, αποτυχία της μεθόδου). ή
  - b. Είχαν προστατευμένη επαφή σε μια κόκκινη μέρα, αλλά η επιλεγμένη μέθοδος αντισύλληψης απέτυχε.
3. Η εφαρμογή έχει έναν τυπικό δείκτη χρήσης Pearl Index 6,5, που σημαίνει ότι συνολικά 6,5 από τις 100 γυναίκες μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια ενός έτους χρήσης για όλους τους πιθανούς λόγους (π.χ. ψευδώς αποδιδόμενες πράσινες ημέρες, απροστάτευτη επαφή τις κόκκινες ημέρες και αποτυχία η αντισυλληπτική μέθοδος που χρησιμοποιείται τις κόκκινες ημέρες).

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

<b>Algorithm Version</b>	v.3
<b>Study Date Range</b>	Sept 2017 - Apr 2018
<b># women</b>	15,570
<b>Exposure time (Women-years)</b>	7,353
<b># pregnancies [worst-case]</b>	475 [584]
<b>Typical use PI (95% confidence interval)</b>	6.5 (5.9-7.1)

**Περίληψη κλινικών δεδομένων από 15.570 γυναίκες σχετικά με την αποτελεσματικότητα του Natural Cycles της τρέχουσας έκδοσης αλγορίθμου.**

<b>Αλγόριθμος Έκδοχή</b>	v.3
<b>Εύρος ημερομηνιών μελέτης</b>	Σεπτέμβριος 2017 - Απρ 2018
<b># γυναίκες</b>	15.57
<b>Χρόνος έκθεσης (γυναίκες-έτη)</b>	7,353
<b># εγκυμοσύνες [χειρότερη περίπτωση]</b>	475 [584]
<b>Τυπική χρήση PI (95% διάστημα εμπιστοσύνης) [χειρότερη περίπτωση]</b>	6.5 (5.9-7.1) [7,9]
<b>Ποσοστό αποτυχίας μεθόδου (95% διάστημα εμπιστοσύνης)</b>	0,6 (0,4-0,8)

[worst-case]	[7.9]
<b>Method failure rate (95% confidence interval)</b>	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?
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

**Αποτελεσματικότητα του Natural Cycles για δύο υποομάδες - γυναίκες που χρησιμοποίησαν ορμονική αντισύλληψη εντός 60 ημερών πριν από τη χρήση της εφαρμογής και γυναίκες που δεν χρησιμοποίησαν ορμονική αντισύλληψη εντός 12 μηνών πριν από τη χρήση της εφαρμογής.**

Υποομάδα	Τυπική χρήση PI (διάστημα εμπ 95%)
Πρόσφατη ορμονική αντισύλληψη 3779 γυναίκες	8,6 % (7.2-10.0)
Χωρίς ορμονική αντισύλληψη 8412 γυναίκες	5,0 % (4.3-5.7)

Μπορείτε να βρείτε μια επισκόπηση της αποτελεσματικότητας των διαφόρων αντισυλληπτικών μεθόδων στο Παράρτημα αυτού του εγχειριδίου. Αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε την αναμενόμενη αποτελεσματικότητα όλων των μορφών αντισύλληψης.

### Οδηγίες εάν διακόπτετε την ορμονική αντισύλληψη

Τύπος αντισύλληψης	Πότε μπορείτε να ξεκινήσετε το Natural Cycles;
Το χάπι (συνδυασμένο, μεσαίο ή μίνι)	Σας συνιστούμε να ολοκληρώσετε όλα τα ενεργά χάπια του πακέτου σας. Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles μόλις τελειώσετε. Θα έχετε έναν μεγάλο αριθμό κόκκινων ημερών για να ξεκινήσετε, αλλά αυτό θα βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου.
Ορμονική IUD (ενδομήτρια συσκευή)	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του.

	number of red days to begin with but this will improve over time.	Αντισυλληπτικό εμφύτευμα	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Ορμονικό έμπλαστρο, ορμονικό αντισυλληπτικό δαχτυλίδι	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του. Θα έχετε έναν μεγάλο αριθμό κόκκινων ημερών για να ξεκινήσετε με αυτό, αλλά αυτό θα βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Αντισυλληπτική ένεση	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles όταν το αποτέλεσμα της ένεσης έχει εξαντληθεί. Αυτό διαρκεί 8-13 εβδομάδες ανάλογα με την ένεση που κάνατε.
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 this but this will improve over time.		
Contraceptive Injection	You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had.		

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

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

### If you become pregnant on Natural Cycles

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

Εάν διακόψετε την ορμονική αντισύλληψη, μπορεί πρώτα να εμφανίσετε αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο μερικές εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης **δεν** πρέπει να εισαχθεί στην εφαρμογή ως "περίοδος".






Σημείωση: ένα σπιράλ χαλκού δεν περιέχει ορμόνες και επομένως δεν εμποδίζει την ωορρηξία. Μπορείτε έτσι να χρησιμοποιήσετε το Natural Cycles μαζί με ένα σπιράλ χαλκού για να πάρετε πληροφορίες για το σώμα και τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο χωρίς να χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε μια μέθοδο φραγμού τις κόκκινες ημέρες.

### Εάν μείνετε έγκυος στις Natural Cycles

Εάν η περίοδός σας είναι καθυστερημένη και η θερμοκρασία σας δεν πέσει, μπορεί να είστε έγκυος και η εφαρμογή θα σας ενθαρρύνει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης για να επιβεβαιώσετε την εγκυμοσύνη. Εάν το τεστ είναι θετικό, μιλήστε με το γιατρό σας και υποδείξτε το στην εφαρμογή.









## 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

## NC° Plan Pregnancy

Όταν σχεδιάζετε μια εγκυμοσύνη, επιλέξτε NC° Plan Pregnancy ενώ εγγραφείτε στην εφαρμογή. Εάν είστε ήδη συνδεδεμένοι στην εφαρμογή, μπορείτε να μεταβείτε στη σελίδα ρυθμίσεων και να επιλέξετε NC° Plan Pregnancy. Σε αυτήν τη λειτουργία, η γονιμότητά σας εμφανίζεται ως ζυγαριά, ώστε να μπορείτε να προσδιορίσετε τις ημέρες που είναι πιο πιθανό να μείνετε έγκυος. Η ίδια πρωινή ρουτίνα όπως στη λειτουργία NC° Birth Control ισχύει και εδώ - μετρήστε, προσθέστε δεδομένα και ελέγξτε την κατάσταση της γονιμότητάς σας.

-  Κορυφαία γονιμότητα
-  Πολύ υψηλή γονιμότητα
-  Υψηλή γονιμότητα
-  Μεσαία γονιμότητα
-  Χαμηλή γονιμότητα
-  Γονιμότητα απίθανο
-  Απαιτούνται περισσότερα δεδομένα
-  Όχι γόνιμο

Όταν σχεδιάζετε μια εγκυμοσύνη, σας συνιστούμε να κάνετε εξετάσεις LH, καθώς η εμφάνιση της LH συμπίπτει με τις πιο γόνιμες ημέρες σας. Εάν η περίοδός σας είναι καθυστερημένη και η θερμοκρασία σας δεν πέσει, η



Fertility unlikely



More data needed



Not fertile

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

## NC° Follow Pregnancy

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

## Demo Mode

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

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

## Problems/ Troubleshooting

εφαρμογή θα σας ενθαρρύνει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης για να επιβεβαιώσετε την εγκυμοσύνη.

## NC° Follow Pregnancy

Μόλις είστε έγκυος, η εφαρμογή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ημερολόγιο εγκυμοσύνης και μπορείτε να παρακολουθείτε την εβδομαδιαία εξέλιξή σας και την ανάπτυξη του μωρού σας.

## Λειτουργία επίδειξης

Στη λειτουργία επίδειξης μπορείτε να κάνετε μια περιήγηση στην εφαρμογή. Αυτό είναι μόνο για σκοπούς επίδειξης, η λειτουργία επίδειξης δεν μπορεί να σας παρέχει πληροφορίες γονιμότητας.

Εάν είστε επί του παρόντος σε ορμονική αντισύλληψη, θα έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή σε λειτουργία επίδειξης. Μόλις σταματήσετε να χρησιμοποιείτε ορμονική αντισύλληψη, μπορείτε εύκολα να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλήρη έκδοση της εφαρμογής. Η εφαρμογή θα λειτουργεί τώρα για αντισύλληψη ή για προγραμματισμό εγκυμοσύνης.

## Προβλήματα/ Αντιμέτωπιση προβλημάτων

Εάν δεν μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην εφαρμογή, εάν η εφαρμογή δεν λειτουργεί σωστά ή εάν υποψιάζεστε ότι κάτι δεν πάει καλά με την τρέχουσα κατάσταση γονιμότητάς σας, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

1. Χρησιμοποιήστε προστασία, όπως προφυλακτικό ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού, μέχρι να διορθωθεί το σφάλμα.
2. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με το γραφείο εξυπηρέτησης μέσω της διεύθυνσης [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) και οι εκπαιδευμένοι πράκτορες υποστήριξής μας θα σας βοηθήσουν.

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](https://help.naturalcycles.com) and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
  - a. the death of a patient, user or other person,
  - b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
  - c. a serious public health threat;

## Application Overview

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

### Calendar tab

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

#### Today view

On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up

3. Σοβαρά περιστατικά που αφορούν αυτή τη συσκευή θα πρέπει να αναφέρονται τόσο στην Natural Cycles όσο και στην αρμόδια αρχή της χώρας σας. Ως "σοβαρό περιστατικό" νοείται κάθε περιστατικό που άμεσα ή έμμεσα οδήγησε, θα μπορούσε να οδηγήσει ή θα μπορούσε να οδηγήσει σε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:
  1. το θάνατο ασθενούς, χρήστη ή άλλου προσώπου,
  2. η προσωρινή ή μόνιμη σοβαρή επιδείνωση της κατάστασης της υγείας ενός ασθενούς, χρήστη ή άλλου προσώπου,
  3. σοβαρή απειλή για τη δημόσια υγεία,

## Επισκόπηση εφαρμογών

Η κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα εμφανίζεται μέσω διαφορετικών προβολών εντός της εφαρμογής.

### Καρτέλα Ημερολόγιο

Αυτή η καρτέλα παρέχει μια επισκόπηση της σημερινής γονιμότητας και δίνει πληροφορίες για τα δεδομένα που καταγράφηκαν στο παρελθόν μέσω διαφόρων προβολών όπως περιγράφονται παρακάτω.

#### Σημερινή άποψη

Σε αυτήν την οθόνη, θα λάβετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε με μια ματιά. Μια οθόνη για να εισαγάγετε τη θερμοκρασία σας εμφανίζεται αυτόματα όταν ανοίξετε την εφαρμογή σας το πρωί. Μόλις εισαγάγετε τα δεδομένα σας, η κατάσταση γονιμότητάς σας θα εμφανιστεί ως έγχρωμος κύκλος με πρόσθετες πληροφορίες μέσα. Κάτω από τον κύκλο, θα δείτε τις εβδομαδιαίες προβλέψεις. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να προσθέσετε ή να ενημερώσετε τα δεδομένα εισόδου, όπως δοκιμές θερμοκρασίας, περιόδου ή LH, πατώντας το εικονίδιο "+".

#### Προβολή μήνα

Πατήστε την καρτέλα "Μήνας" στην προβολή ημερολογίου για πρόσβαση στη μηνιαία προβολή. Εδώ μπορείτε να δείτε



automatically when you open your app in the morning. Once you've entered your data, your fertility status will appear as a colored circle with additional information inside. Below the circle, you will see the weekly predictions. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

### Month view

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

### History view

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

### Graph view

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

τις προβλεπόμενες κόκκινες και πράσινες ημέρες σας για το μήνα, καθώς και τότε προβλέπεται η ωορρηξία και η περίοδός σας. Αυτά μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου, οπότε θα πρέπει να βασίζεστε μόνο στις πληροφορίες που παρέχονται στην προβολή "Σήμερα" για λόγους αντισύλληψης ή σχεδιασμού εγκυμοσύνης. Μπορείτε εύκολα να αποκτήσετε πρόσβαση στα προηγούμενα δεδομένα σας πατώντας οποιαδήποτε προηγούμενη ημέρα.

### Προβολή ιστορικού

Η καρτέλα "Ιστορικό" είναι ένα αρχείο καταγραφής όλων των δεδομένων που έχετε εισαγάγει προηγουμένως. Κάντε κύλιση πάνω και κάτω για να δείτε τις ενδείξεις θερμοκρασίας, όλα τα προστιθέμενα δεδομένα για κάθε ημέρα κύκλου, καθώς και μια εξαγωγή των σημειώσεών σας.

### Προβολή γραφήματος

Το γράφημα είναι μια απεικόνιση της καμπύλης θερμοκρασίας που θα συνεχίσει να αναπτύσσεται καθώς μετράτε καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου σας. Πληροφορίες σχετικά με την ωορρηξία, την περίοδο και τις γόνιμες ημέρες είναι επίσης ορατές. Σύρετε από αριστερά προς τα δεξιά για να δείτε τους προηγούμενους κύκλους σας και πατήστε "3 κύκλοι" ή "6 κύκλοι" για να τους συγκρίνετε μεταξύ τους. Μπορείτε επίσης να αποκτήσετε πρόσβαση στη λειτουργία σύγκρισης για να συγκρίνετε την περίοδο και τον κύκλο, τη διακύμανση της θερμοκρασίας και το παράθυρο και την ημέρα της ωορρηξίας.

### Καρτέλα Κύκλος μου

Αυτή η προβολή θα σας δώσει μια επισκόπηση των δεδομένων του κύκλου σας. Θα δείτε το μήκος και την κανονικότητα του κύκλου σας, καθώς και μια λεπτομερή ανάλυση των φάσεων του εμμηνορροϊκού σας κύκλου - ωοθυλακικής και ωχρινικής φάσης.

### Καρτέλα Μηνύματα

Αυτά είναι ήπια μηνύματα και χρήσιμες πληροφορίες που σας στέλνουμε, ώστε να μπορείτε να αξιοποιήσετε στο έπακρο την εμπειρία σας Natural Cycles. Τα μηνύματα είναι

## 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.

## 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.

προσαρμοσμένα στον μοναδικό σας κύκλο και αποστέλλονται μόνο εάν είναι σχετικά με εσάς. Μάθετε περισσότερα για το σώμα σας, απολαύστε να γνωρίζετε πότε έρχεται η περίοδός σας και πολλά άλλα.

Τα μηνύματα μπορούν επίσης να περιέχουν οδηγίες για καλύτερη χρήση της εφαρμογής, όπως:

- Εάν εισάγετε μια θερμοκρασία που είναι υπερβολικά υψηλή ή χαμηλή, ένα μήνυμα θα σας ενημερώσει άμεσα για την επαλήθευση της άρχισε θερμοκρασίας.
- Εάν καταχωρίσετε ότι είχατε σεξ χωρίς προστασία σε μια κόκκινη ημέρα στην εφαρμογή Natural Cycles, εμφανίζει ένα μήνυμα προειδοποίησης.
- Μια σε εφαρμογή το μήνυμα θα σταλεί σε σας, αν η περίοδός σας έχει καθυστερήσει και η θερμοκρασία σας δεν μειώνεται, καθώς αυτό σημαίνει ότι μπορεί να είστε έγκυος. Το μήνυμα θα σας ενθαρρύνει να κάνετε τεστ εγκυμοσύνης.
- Κάποιες ημέρες, ένα μήνυμα εντός εφαρμογής θα σας ζητήσει να κάνετε ένα τεστ LH. Τα τεστ LH είναι προαιρετικά στη χρήση, αλλά μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση του αριθμού των πράσινων ημερών ανά κύκλο.

## Καρτέλα Τα δεδομένα μου

Αυτή η καρτέλα θα σας παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση και τα δεδομένα που έχετε εισαγάγει στην εφαρμογή. Θα σας καθοδηγήσει στο ταξίδι δημιουργίας μιας συνήθειας και θα σας ειδοποιήσει στην πορεία σας για την πρόοδό σας.

## Καρτέλα Μάθετε

Αυτό είναι ένα σημείο εισόδου σε όλο το εκπαιδευτικό περιεχόμενο που παρέχει η εφαρμογή. Εδώ μπορείτε να μάθετε για τον εμμηνορροϊκό κύκλο, πώς να παρατηρήσετε μοτίβα στο σώμα σας και πόσο καλά σας γνωρίζει ο αλγόριθμος με βάση τα δεδομένα που παρέχετε.

## Κορυφαίο μενού

## 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.

Στο επάνω μενού, μπορείτε να έχετε πρόσβαση και να διαχειριστείτε όλες τις πληροφορίες σχετικά με το προσωπικό σας προφίλ, την εφαρμογή και τις ρυθμίσεις απορρήτου και τον λογαριασμό σας, συμπεριλαμβανομένων των συνδρομών. Εδώ μπορείτε επίσης να διαχειριστείτε αν θα λάβετε ή όχι υπενθυμίσεις για το πότε θα χρησιμοποιήσετε προστασία, κάντε ένα τεστ LH, περιμένετε PMS, μετρήστε τη θερμοκρασία σας και ελέγξτε τα στήθη σας. Σημειώστε ότι πρέπει να ενεργοποιήσετε το Natural Cycles για να σας στέλνει push notifications στις ρυθμίσεις της συσκευής σας για να τις λαμβάνετε.

## Λειτουργία εκτός σύνδεσης

Όταν είστε εκτός σύνδεσης, μπορείτε να συνεχίσετε να προσθέτετε τη θερμοκρασία και άλλα δεδομένα στην εφαρμογή. Όταν είναι εκτός σύνδεσης, η εφαρμογή δεν υπολογίζει την κατάσταση γονιμότητάς σας. Αντ' αυτού, η εφαρμογή θα εμφανίσει έναν πορτοκαλί περίγραμμα κύκλο που υποδεικνύει την κατάστασή σας ως "Χρήση προστασίας". Χρησιμοποιήστε προστασία (όπως προφυλακτικά ή άλλη μορφή προστασίας από φράγματα) ή αποχή μέχρι να επιστρέψετε στο διαδίκτυο και η εφαρμογή να υπολογίσει τη σημερινή κατάσταση γονιμότητας.

## Περιγραφή της πλατφόρμας

Natural Cycles Έκδοση εφαρμογής: 4.2.0 και μετά  
**Έκδοση ιατρικής συσκευής: C**

Συσκευές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρόσβαση στην εφαρμογή:

- Κινητό τηλέφωνο με λειτουργικό σύστημα Android OS (έκδοση 7 ή ανώτερη) ή iOS (έκδοση 12 ή ανώτερη), internet 250 kbps ή ταχύτερο.
- Ένας υπολογιστής ή ένα tablet με πρόγραμμα περιήγησης στο Διαδίκτυο: Google Chrome, Apple Safari. Ίντερνετ 250 kbps ή ταχύτερο.

## 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](http://help.naturalcycles.com) for a full description on how to cancel your subscription successfully. Please refer to our Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

## Security

## Πρόσβαση στις οδηγίες χρήσης

Οι οδηγίες χρήσης βρίσκονται online στον ιστότοπο Natural Cycles και στην εφαρμογή σας στη σελίδα "Ρυθμίσεις". Εάν επιθυμείτε ένα έντυπο αντίγραφο των Οδηγιών Χρήσης, θα σας το στείλουμε δωρεάν. Επικοινωνήστε με την υποστήριξη πελατών για το αίτημά σας.

## Διακοπή χρήσης Natural Cycles

Όταν εγγραφείτε στο Natural Cycles, είτε πρόκειται για Μηνιαία είτε για Ετήσια συνδρομή, θα πρέπει να την ακυρώσετε εάν δεν θέλετε η συνδρομή σας να ανανεώνεται αυτόματα για την επόμενη περίοδο ανανέωσης. Η ακύρωση της συνδρομής σας πρέπει να γίνει τουλάχιστον 24 ώρες πριν προγραμματιστεί η ανανέωση της συνδρομής. Ανατρέξτε στη διεύθυνση [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) για μια πλήρη περιγραφή σχετικά με τον τρόπο επιτυχούς ακύρωσης της συνδρομής σας. Ανατρέξτε στην πολιτική απορρήτου για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η Natural Cycles επεξεργάζεται τα δεδομένα σας.

## Ασφάλεια

Το Natural Cycles διατηρεί υψηλό επίπεδο ασφάλειας και απορρήτου δεδομένων στην εφαρμογή μας. Η εφαρμογή παρακολουθείται για συμβάντα ασφαλείας και παραβιάσεις δεδομένων. Εάν συμβεί κάποιο συμβάν ασφαλείας ή παραβίαση δεδομένων, το ζήτημα θα περιοριστεί και θα επιλυθεί επειγόντως σύμφωνα με τις καθιερωμένες διαδικασίες μας και εσείς ως χρήστης θα λάβετε τις πληροφορίες που χρειάζεστε σχετικά με τη συνεχή ασφαλή και ασφαλή χρήση της εφαρμογής.

Συνιστάται ιδιαίτερα να επιλέξετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης για την προστασία του λογαριασμού σας από μη εξουσιοδοτημένη χρήση. Αν και δεν συνιστάται, αν επιλέξετε να μοιραστείτε τα στοιχεία σύνδεσής σας με κάποιον, το κάνετε με δική σας ευθύνη. Λάβετε υπόψη ότι μπορείτε πάντα να ανακαλέσετε την πρόσβαση αλλάζοντας τον κωδικό πρόσβασης στον λογαριασμό σας και επικοινωνώντας με την υποστήριξη για να κλείσετε τις υπάρχουσες περιόδους σύνδεσης.

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 Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

Προσέξτε για μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνύματα που σας ζητούν να δώσετε τα στοιχεία σύνδεσής σας Natural Cycles. Το Natural Cycles δεν σας στέλνει συνήθως μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ζητώντας τον κωδικό πρόσβασής σας, εκτός εάν έχετε ξεκινήσει μόνοι σας αυτήν τη διαδικασία μέσω υποστήριξης ή επαναφοράς κωδικού πρόσβασης.

## Γενικές πληροφορίες

### Επεξήγηση συμβόλων



Κατασκευαστής



Σήμα CE



Προσοχή



Εγχειρίδιο χρήστη/Οδηγίες χρήσης

### Δήλωση συμμόρφωσης ΕΚ

#### Όνομα του Κατασκευαστή:

NaturalCycles Nordic AB

#### Διεύθυνση του Κατασκευαστή:

St Eriksgatan 63B

112 34 Stockholm

Σουηδία

#### Υποστήριξη πελατών:

help.naturalcycles.com

#### Όνομα της συσκευής:

Natural Cycles

## EC Declaration of Conformity

**Name of the Manufacturer:**

NaturalCycles Nordic AB

**Address of the Manufacturer:**

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Sweden

**Customer support:**

help.naturalcycles.com

**Device Name:**

Natural Cycles

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

**Date of publication:**

November 2021

**Document version:**

EU & US v2.15

Δηλώνουμε ότι αυτό το προϊόν πληροί όλες τις ισχύουσες απαιτήσεις του Κανονισμού (ΕΕ) 2017/745 για ιατρικές συσκευές (MDR) και φέρει το σήμα CE0123.

**Ημερομηνία δημοσίευσης:**

Δεκέμβριος

**Έκδοση εγγράφου:**

GR v2.15

## Πληροφορίες για την ένταξη

English	Ελληνικά
<p><b>How would you like to use Natural Cycles?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Prevent pregnancy</li><li>● Plan a pregnancy</li><li>● Follow your pregnancy</li></ul>	<p><b>Πώς θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε το Natural Cycles;</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Πρόληψη εγκυμοσύνης</li><li>● Σχεδιάστε μια εγκυμοσύνη</li><li>● Ακολουθήστε την εγκυμοσύνη σας</li></ul>

<p><b>Set your date of birth</b></p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p><b>Ορίστε την ημερομηνία γέννησής σας</b></p> <p>Πρέπει να είστε τουλάχιστον 18 ετών για να χρησιμοποιήσετε το Natural Cycles</p>
<p><b>Which measurements would you like to use in the app?</b></p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Metric (kg / cm)</li> <li>● Imperial (lb / foot)</li> </ul>	<p><b>Ποιες μετρήσεις θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε στην εφαρμογή;</b></p> <p>Ύψος και βάρος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Μετρικό (kg / cm)</li> <li>● Imperial (lb / πόδι)</li> </ul>
<p><b>Temperature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Celsius</li> <li>● Fahrenheit</li> </ul>	<p><b>Θερμοκρασία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Κελσίου</li> <li>● Fahrenheit</li> </ul>
<p><b>Have you been diagnosed with any of the following?</b></p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)</li> <li>● Endometriosis</li> <li>● A Thyroid-Related Condition</li> </ul>	<p><b>Έχετε διαγνωστεί με κάποιο από τα ακόλουθα;</b></p> <p>Ορισμένες ιατρικές παθήσεις μπορεί να επηρεάσουν τον κύκλο σας, οπότε η γνώση τους μας βοηθά να προσαρμοστούμε και να μάθουμε περισσότερα για εσάς.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS)</li> <li>● Ενδομητρίωση</li> <li>● Μια κατάσταση που σχετίζεται με τον θυρεοειδή</li> </ul>

<p><b>Have you experienced symptoms of Menopause?</b></p> <p>Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>Έχετε εμφανίσει συμπτώματα εμμηνόπαυσης;</b></p> <p>Η εμμηνόπαυση μπορεί να επηρεάσει τον κύκλο σας, οπότε η γνώση της μας βοηθά να προσαρμοστούμε και να μάθουμε περισσότερα για εσάς.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ναι</li> <li>• Όχι</li> </ul>
<p><b>Have you recently used hormonal contraception?</b></p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p><b>Have you recently used hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes, in the past 12 months</li> <li>• Yes, still on it</li> <li>• Not in the last 12 months</li> <li>• No, never</li> </ul>	<p><b>Χρησιμοποιήσατε πρόσφατα ορμονική αντισύλληψη;</b></p> <p>Εάν χρησιμοποιείτε σήμερα ή πρόσφατα ορμονική αντισύλληψη, όπως το χάπι, το εμφύτευμα ή τον κολπικό δακτύλιο, μπορούμε να βελτιστοποιήσουμε την εφαρμογή ώστε να ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας.</p> <p><u>Επιπτώσεις στον εμμηνορροϊκό σας κύκλο</u></p> <p>Η ορμονική αντισύλληψη μπορεί να εμποδίσει την ωορρηξία σας και να προκαλέσει ανωμαλίες στον κύκλο σας έως και ένα χρόνο μετά τη διακοπή της χρήσης της.</p> <p><u>Εάν δεν το έχετε χρησιμοποιήσει πρόσφατα</u></p> <p>Εάν σταματήσατε να χρησιμοποιείτε ορμονική αντισύλληψη πριν από ένα χρόνο και έχετε ξανά περίοδο, τότε απαντήστε "Όχι τους τελευταίους 12 μήνες".</p> <p><b>Χρησιμοποιήσατε πρόσφατα ορμονική αντισύλληψη;</b></p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ναι, τους τελευταίους 12 μήνες</li> <li>• Ναι, ακόμα σε αυτό</li> <li>• Όχι τους τελευταίους 12 μήνες</li> <li>• Όχι, ποτέ</li> </ul>
<p><b>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</b></p> <p>When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.</p> <p>While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use in Demo Mode</li> </ul>	<p><b>Χρήση Natural Cycles ενώ εξακολουθείτε να λαμβάνετε ορμονικό αντισυλληπτικό</b></p> <p>Όταν χρησιμοποιείτε ορμονικό αντισυλληπτικό (όπως το χάπι, ένα εμφύτευμα ή έναν κολπικό δακτύλιο), δεν έχετε ωορρηξία. Αυτό σημαίνει ότι η Natural Cycles δεν θα είναι σε θέση να παρακολουθεί τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο.</p> <p>Όσο χρησιμοποιείτε ορμονικό έλεγχο των γεννήσεων, σας συνιστούμε να εξερευνήσετε την έκδοση επίδειξης της εφαρμογής.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση σε λειτουργία επίδειξης</li> </ul>
<p><b>Approximately how long does your cycle usually last?</b></p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p><b>Πόσο διαρκεί συνήθως ο κύκλος σας;</b></p> <p>Ένας κύκλος είναι το χρονικό διάστημα μεταξύ μιας περιόδου και της επόμενης.</p>

<p><b>How much does the length of your cycle vary?</b></p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 Days</li> <li>● 5-9 Days</li> <li>● 10+ Days</li> <li>● I don't know</li> </ul>	<p><b>Πόσο ποικίλλει η διάρκεια του κύκλου σας;</b></p> <p>Η κατανόηση της κανονικότητας των κύκλων σας βοηθά τον αλγόριθμο να σας γνωρίσει καλύτερα.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 ημέρες</li> <li>● 5-9 ημέρες</li> <li>● 10+ ημέρες</li> <li>● Δεν ξέρω</li> </ul>
<p><b>For how long did you use hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 Years</li> <li>● 1 - 5 Years</li> <li>● 5+ Years</li> </ul>	<p><b>Για πόσο καιρό χρησιμοποιούσατε ορμονική αντισύλληψη;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 χρόνια</li> <li>● 1 - 5 χρόνια</li> <li>● 5+ χρόνια</li> </ul>
<p><b>For how long did you use hormonal contraception?</b></p> <p>If you have recently used hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p>	<p><b>Για πόσο καιρό χρησιμοποιούσατε ορμονική αντισύλληψη;</b></p> <p>Εάν έχετε χρησιμοποιήσει πρόσφατα ορμονική αντισύλληψη, όπως το χάπι, ένα εμφύτευμα ή έναν κολπικό δακτύλιο, μπορούμε να βελτιστοποιήσουμε την εφαρμογή ώστε να ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας.</p> <p><u>Επιπτώσεις στον εμμηνορροϊκό σας κύκλο</u></p> <p>Η ορμονική αντισύλληψη μπορεί να εμποδίσει την ωορρηξία σας και να προκαλέσει ανωμαλίες στον κύκλο σας έως και ένα χρόνο μετά τη διακοπή της χρήσης της.</p>

<p><b>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul> <p><b>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</b></p> <p>When you stop using hormonal contraception, you will first experience a so-called "withdrawal bleeding", which is the effect of the hormones leaving your body. It is lighter than your true period. The following bleeding you will get (a few weeks later) will be your natural period.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding but haven't had your natural period back, answer 'no' to this question.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding and have had your natural period back, answer 'yes'.</p>	<p><b>Είχατε περίοδο από τότε που διακόψατε την ορμονική αντισύλληψη;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ναι</li> <li>• Όχι</li> </ul> <p><b>Είχατε περίοδο από τότε που διακόψατε την ορμονική αντισύλληψη;</b></p> <p>Όταν διακόπτετε τη χρήση ορμονικής αντισύλληψης, θα εμφανίσετε αρχικά τη λεγόμενη "αιμορραγία στέρησης", η οποία είναι το αποτέλεσμα της εξόδου των ορμονών από τον οργανισμό σας. Είναι ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Η επόμενη αιμορραγία που θα έχετε (μερικές εβδομάδες αργότερα) θα είναι η φυσική σας περίοδος.</p> <p>Εάν έχετε παρουσιάσει αιμορραγία κατά την αφαίρεση, αλλά δεν έχει επανέλθει η φυσική σας περίοδος, απαντήστε "όχι" σε αυτή την ερώτηση.</p> <p>Εάν έχετε παρουσιάσει αιμορραγία απόσυρσης και έχετε επανέλθει στη φυσική σας περίοδο, απαντήστε "ναι".</p>
<p><b>When did you quit hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I don't know</li> </ul>	<p><b>Πότε διακόψατε την ορμονική αντισύλληψη;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν ξέρω</li> </ul>
<p><b>When did your last period start?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skip this</li> </ul>	<p>Πότε ξεκίνησε η τελευταία σας περίοδος;</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Προσπεράστε αυτό</li></ul>
<p><b>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</b></p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p><b>Πόσους κύκλους είχατε από τότε που διακόψατε την ορμονική αντισύλληψη;</b></p> <p>Ένας κύκλος είναι το χρονικό διάστημα μεταξύ μιας περιόδου και της επόμενης.</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

### **Χρήση Natural Cycles μετά από ορμονική αντισύλληψη**

Τα δεδομένα μας δείχνουν ότι οι γυναίκες που μεταβαίνουν σε Natural Cycles από την ορμονική αντισύλληψη έχουν υψηλότερο κίνδυνο να μείνουν έγκυες λόγω του ότι γενικά δεν έχουν ακόμη συνηθίσει να χρησιμοποιούν άλλες μορφές προστασίας.

Τις κόκκινες ημέρες, πρέπει είτε να απέχετε είτε να χρησιμοποιείτε προστασία, όπως προφυλακτικά (ή άλλη μορφή προστασίας), για να αποφύγετε την εγκυμοσύνη. Εάν δεν έχετε χρησιμοποιήσει στο παρελθόν μέθοδο αντισύλληψης που δεν βασίζεται σε ορμόνες, φροντίστε να έχετε μια μέθοδο πρόχειρη για να τη χρησιμοποιήσετε κατά τις κόκκινες ημέρες, όπως τα προφυλακτικά.

Όταν διακόπτετε τον ορμονικό αντισυλληπτικό έλεγχο, μπορεί αρχικά να εμφανίσετε μια αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο λίγες εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης δεν πρέπει να καταχωρείται ως "περίοδος" στην εφαρμογή. Εάν δεν είστε σίγουρες αν έχετε αιμορραγία απόσυρσης ή περίοδο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Μπορεί να χρειαστούν αρκετοί κύκλοι μετά τη διακοπή των

	<p>ορμονικών αντισυλληπτικών για να ξαναγίνει πιο τακτική. Θα πρέπει να περιμένετε περισσότερες κόκκινες ημέρες κατά τη διάρκεια αυτών των κύκλων και επομένως να περιμένετε να χρησιμοποιήσετε προστασία, όπως προφυλακτικά (ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού), ή να απέχετε συχνότερα.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καταλαβαίνω</li> </ul>
<p><b>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul> <p><b>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</b> 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><b>Ήσασταν έγκυος κατά τους τελευταίους 12 μήνες;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ναι</li> <li>• Όχι</li> </ul> <p><b>Ήσασταν έγκυος κατά τους τελευταίους 12 μήνες;</b> Εάν έχετε μείνει πρόσφατα έγκυος, μπορούμε να βελτιστοποιήσουμε την εφαρμογή ώστε να ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας. Επιπτώσεις στον εμμηνορροϊκό σας κύκλο Μετά την εγκυμοσύνη, ο κύκλος σας μπορεί να είναι ακανόνιστος και μπορεί να μην έχετε ωορρηξία.</p>
<p><b>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>Είχατε περίοδο από τότε που τελείωσε η εγκυμοσύνη σας; (όχι την αρχική αιμορραγία)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ναι</li> <li>• Όχι</li> </ul>

<p><b>How many cycles have you had since your pregnancy?</b></p>	<p><b>Πόσους κύκλους είχατε μετά την εγκυμοσύνη σας;</b></p>
<p><b>When did your pregnancy end?</b></p>	<p><b>Πότε τελείωσε η εγκυμοσύνη σας;</b></p>
<p><b>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</b>          If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle.          If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p><b>Είχατε περίοδο από τότε που τελείωσε η εγκυμοσύνη σας; (όχι την αρχική αιμορραγία)</b>          Εάν αρχίσετε να έχετε ξανά έμμηνο ρύση, έχετε ολοκληρώσει τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο.          Εάν δεν είχατε περίοδο από τότε που τελείωσε η εγκυμοσύνη σας, τότε δεν έχετε ακόμη ξεκινήσει τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο.</p>
<p><b>The initial bleeding</b>          The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p><b>Η αρχική αιμορραγία</b>          Η αρχική αιμορραγία μετά το τέλος της εγκυμοσύνης σας δεν αποτελεί μέρος του εμμηνορροϊκού σας κύκλου.</p>
<p><b>Using Natural Cycles while breastfeeding</b>          For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate.          Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app.          Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I understand</li> </ul>	<p><b>Χρήση Natural Cycles κατά τη διάρκεια του θηλασμού</b>          Κατά τους πρώτους 4-6 μήνες μετά τον τοκετό, πολλές γυναίκες που θηλάζουν αποκλειστικά μπορεί να μην έχουν ωορρηξία.          Το Natural Cycles θα ανιχνεύσει την πρώτη σας ωορρηξία 2 εβδομάδες πριν από την πρώτη σας έμμηνο ρύση, αλλά μέχρι τότε θα βλέπετε μόνο κόκκινες ημέρες στην εφαρμογή.          Ακόμη και αν δεν έχετε ωορρηξία, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε αντισύλληψη ή</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Learn more</li> </ul>	<p>να απέχετε από τη σεξουαλική επαφή τις κόκκινες ημέρες.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καταλαβαίνω</li> <li>• Μάθετε περισσότερα</li> </ul>
--	--

## Πληροφορίες εντός της εφαρμογής για την ασφάλεια και τις επιδόσεις

Οι ακόλουθες λέξεις και προτάσεις στην εφαρμογή σχετίζονται με την ασφάλεια και τις επιδόσεις της συσκευής και, ως εκ τούτου, παρέχονται σε μεταφρασμένη μορφή εδώ στο εγχειρίδιο χρήσης.

English	Ελληνικά
<p><b>NC° Birth Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use protection</li> <li>• Not fertile</li> <li>• Emergency contraception and tests</li> <li>• Emergency contraception</li> <li>• Pill</li> <li>• IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device</li> </ul>	<p><b>ΔΕΝ ΘΑ ΤΟ ΈΚΑΝΑ ΠΟΤΕ ΑΥΤΟ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρήση προστασίας</li> <li>• Δεν είναι γόνιμη</li> <li>• Αντισύλληψη έκτακτης ανάγκης και εξετάσεις</li> <li>• Αντισύλληψη έκτακτης ανάγκης</li> <li>• Χάπι</li> <li>• IUD (Intrauterine Device) - Ενδομήτρια συσκευή</li> </ul>



<p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Not fertile</li><li>● Low fertility</li><li>● Medium fertility</li><li>● High fertility</li><li>● Very high fertility</li><li>● Peak fertility</li><li>● Fertility unlikely</li><li>● More data needed</li></ul>	<p><b>ΔΕΝ ΘΑ ΤΟ ΈΚΑΝΑ ΠΟΤΕ ΑΥΤΟ. ΘΑ ΤΟ ΈΚΑΝΑ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Δεν είναι γόνιμη</li><li>● Χαμηλή γονιμότητα</li><li>● Μέτρια γονιμότητα</li><li>● Υψηλή γονιμότητα</li><li>● Πολύ υψηλή γονιμότητα</li><li>● Κορυφαία γονιμότητα</li><li>● Γονιμότητα απίθανο</li><li>● Χρειάζονται περισσότερα δεδομένα</li></ul>
---	---

General	Γενικά
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Confirmed ovulation</li> <li>● Ovulation</li> <li>● Today</li> <li>● Cycle day</li> <li>● Monday</li> <li>● Tuesday</li> <li>● Wednesday</li> <li>● Thursday</li> <li>● Friday</li> <li>● Saturday</li> <li>● Sunday</li> <li>● Predictions - do not take as result</li> <li>● Exclude temperature</li> <li>● Sick</li> <li>● Slept differently</li> <li>● Hungover</li> <li>● Bleeding</li> <li>● Period</li> <li>● Spotting</li> <li>● Sex</li> <li>● Protected</li> <li>● Unprotected</li> <li>● None</li> <li>● LH test</li> <li>● Positive</li> <li>● Negative</li> <li>● Compare</li> <li>● Pregnancy test</li> <li>● No longer pregnant</li> <li>● More</li> <li>● Less</li> <li>● Save</li> <li>● Done</li> <li>● Clear</li> <li>● Skip</li> <li>● Regulatory</li> <li>● Version</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Επιβεβαιωμένη ωορρηξία</li> <li>● Ωορρηξία</li> <li>● Σήμερα</li> <li>● Ημέρα κύκλου</li> <li>● Δευτέρα</li> <li>● Τρίτη</li> <li>● Τετάρτη</li> <li>● Πέμπτη</li> <li>● Παρασκευή</li> <li>● Σάββατο</li> <li>● Κυριακή</li> <li>● Προβλέψεις - μην θεωρείτε ως αποτέλεσμα</li> <li>● Εξαιρείται η θερμοκρασία</li> <li>● Άρρωστος</li> <li>● Κοιμήθηκε διαφορετικά</li> <li>● Πεινασμένος</li> <li>● Αιμορραγία</li> <li>● Περίοδος</li> <li>● Spotting</li> <li>● Φύλο</li> <li>● Προστατευμένο</li> <li>● Μη προστατευμένο</li> <li>● Κανένα</li> <li>● Δοκιμή LH</li> <li>● Θετικό</li> <li>● Αρνητικό</li> <li>● Σύγκριση</li> <li>● Τεστ εγκυμοσύνης</li> <li>● Δεν είναι πλέον έγκυος</li> <li>● Περισσότερα</li> <li>● Λιγότερο</li> <li>● Αποθήκευση</li> <li>● Έγινε</li> <li>● Σαφής</li> <li>● Παράλειψη</li> <li>● Ρυθμιστικό</li> <li>● Έκδοση</li> </ul>

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

Reference: Contraceptive Technology (Table 26 - 1). 21st Edition, 2018.

**Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.**

Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year <sup>3</sup>
	Typical use <sup>1</sup>	Perfect use <sup>2</sup>	
No method <sup>4</sup>	85	85	
Spermicides <sup>5</sup>	21	16	42
Female Condom <sup>6</sup>	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm <sup>7</sup>	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods <sup>8</sup>	15		47
Ovulation method <sup>8</sup>	23	3	
TwoDay method <sup>8</sup>	14	4	
Standard Days method <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptothermal method <sup>8</sup>	2	0.4	
Male condom <sup>5</sup>	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	

Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100

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

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

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

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

9 However, to maintain effective protection against pregnancy, another method of contraception must be used as soon as menstruation resumes, the frequency or duration of breastfeeds is reduced, bottle feeds are introduced, or the baby reaches 6 months of age.