

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

Felhasználói kézikönyv / használati utasítás

Kérjük, olvassa el ezt a kézikönyvet, mielőtt elkezdi használni a Natural Cyclest.

Használati javallatok

A Natural Cycles egy önálló szoftveralkalmazás, amelyet 18 éves és idősebb nőknek szánunk, termékenységük nyomon követésére. A Natural Cycles használható a terhesség megelőzésére (fogamzásgátlás) vagy a terhesség megtervezésére .

Ellenjavallatok

A Natural Cycles alkalmazásának nincsenek ismert ellenjavallatai.

Natural Cycles nem biztos, hogy megfelelő az Ön számára, ha

- Ön olyan betegségben szenved, amely miatt a terhesség jelentős kockázattal járna az anyára vagy a magzatra nézve. A Natural Cycles használata nem garantálja 100%-ban, hogy Ön nem esik teherbe. Ha a terhesség jelentős kockázatot jelent, beszéljen kezelőorvosával a legjobb fogamzásgátlási lehetőségről az Ön számára.
- Ön jelenleg hormonális fogamzásgátlót szed vagy olyan hormonális kezelés alatt áll, amely gátolja az ovulációt. Az Natural Cycles főként piros napokat ad akkor, ha nincs peteérése. Az alkalmazást demó üzemmódban fedezheti fel, amíg nem hagyja abba a hormonális fogamzásgátlót vagy kezelést.

Warnings

- ⚠ No method of contraception is 100% effective. Natural Cycles does not guarantee that you cannot get pregnant, it only informs you whether and when you can become pregnant based on the information that you enter into the application.
- ⚠ Even with using the app perfectly, you can still have an unintended pregnancy. Natural Cycles is 93% effective under typical use, which means that 7 women out of 100 get pregnant during 1 year of use. With using the app perfectly, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective, which means that 2 women out of 100 get pregnant during 1 year of use.
- ⚠ On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms or another form of barrier protection, to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal method of contraception before, make sure to have a method on hand to use during red days.
- ⚠ Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection, such as a condom or another form of barrier protection.
- ⚠ If you are discontinuing hormonal contraception, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period". If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.
- ⚠ Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.
- ⚠ Always check your fertility status for the day. Be aware that fertility predictions for upcoming days are only predictions and may change in the future. If you are unsure of your fertility status and can't access the app, abstain or use protection in the meantime.
- ⚠ If you are exploring the demo version of the app, this is for informational or instructional purposes only and does not display real data. Do not use the information displayed in Demo Mode for contraceptive purposes.

Figyelmeztetések

- ⚠ Egyetlen fogamzásgátló módszer sem 100%-ban hatékony. A Natural Cycles nem garantálja, hogy nem eshet teherbe, csak arról tájékoztatja Önt, hogy az alkalmazásba bevitt információk alapján teherbe eshet-e és mikor.
- ⚠ Még az alkalmazás tökéletes használata mellett is előfordulhat nem kívánt terhesség. A Natural Cycles tipikus használat mellett 93%-os hatékonyságú, ami azt jelenti, hogy 100 nőből 7 teherbe esik 1 év használat alatt. Az alkalmazás tökéletes használata esetén, azaz ha soha nem kerül sor védekezés nélküli közösülésre a piros napokon, a Natural Cycles 98%-os hatékonyságú, ami azt jelenti, hogy 100 nőből 2 nő esik teherbe 1 év használat alatt.
- ⚠ A piros napokon vagy tartózkodnia kell, vagy védekezést kell használnia, például óvszert vagy a védekezés más formáját, hogy megelőzze a terhességet. Ha korábban nem használt nem hormonális fogamzásgátló módszert, gondoskodjon arról, hogy legyen kéznél egy olyan módszer, amelyet a piros napokon is használhat.
- ⚠ Adataink azt mutatják, hogy a hormonális fogamzásgátlásról a Natural Cycles-ra áttérő nőknél nagyobb a teherbeesés kockázata, mivel általában még nem szoktak hozzá más védekezési módok, például óvszer vagy a védekezőmások formájának használatához.
- ⚠ Ha abbahagyja a hormonális fogamzásgátlást, először megvonásos vérzést tapasztalhat, amely sokkal enyhébb, mint a valódi menstruációja. A valódi menstruációja általában néhány héttel később jelentkezik. A megvonásos vérzést nem szabad "menstruációként" beírni. Ha nem biztos abban, hogy megvonásos vérzést vagy menstruációt tapasztal, kérjük, forduljon orvosához.
- ⚠ A Natural Cycles nem véd a szexuális úton terjedő fertőzések ellen. Használjon óvszert a nemi úton terjedő fertőzések elleni védelem érdekében.
- ⚠ Mindig ellenőrizze az aznapi termékenységi állapotát. Legyen tisztában azzal, hogy a következő napokra

⚠ 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

vonatkozó termékenységi előrejelzések csak előrejelzések, és a jövőben változhatnak. Ha nem biztos termékenységi állapotában, és nem tud hozzáférni az alkalmazáshoz, tartózkodjon vagy védekezzen addig.

- ⚠ Ha az alkalmazás demó verzióját fedezi fel, az csak tájékoztató vagy oktató célokat szolgál, és nem jelenít meg valós adatokat. Ne használja a demó módban megjelenített információkat fogamzásgátlási célokra.
- ⚠ Ha sürgősségi fogamzásgátló tablettát vett be, akkor ezt jelezze az alkalmazásban. Ezután folytathatja a hőmérséklet mérését a szokásos módon, és az algoritmus figyelembe veszi a tablettából származó további hormonokat. Ne feledje, hogy a vészhelyzeti fogamzásgátló tabletták szedése után néhány nappal esetlegesen jelentkező vérzés nem azonos a szokásos menstruációval, és nem kell beírnia az alkalmazásba. Ha a menstruációja több mint egy héttel később kezdődik, mint ahogy az normális esetben kezdődne, terhességi tesztet kell végeznie.

Óvintézkedések

- Fogamzásgátlóként a Natural Cycles kevésbé lehet alkalmas Önnek, ha szabálytalan a menstruációs ciklusa (azaz a ciklus hossza 21 napnál rövidebb vagy 35 napnál hosszabb) és/vagy ingadozó hőmérsékletű, mivel ilyen körülmények között a termékenység előrejelzése nehezebb. A Natural Cycles fogamzásgátlóként való hatékonyságát nem befolyásolja a szabálytalan ciklus, de a piros napok számának növekedését tapasztalhatja, ami csökkentheti a Natural Cycles-val való elégedettségét. Ez előfordulhat:
 - **Ha abbahagyja a hormonális fogamzásgátlást.** A hormonális fogamzásgátlás abbahagyása után több ciklusba is beletelhet, mire ismét szabályosabbá válik. Ezekben a ciklusokban több piros napra kell számítani, és ezért számolnia kell azzal, hogy gyakrabban kell védekeznie vagy tartózkodnia.
 - **Ha szoptat.** A szülés utáni első 4-6 hónapban sok, kizárólag szoptató nőnél előfordulhat, hogy nincs peteérés. A Natural Cycles 2 héttel az első menstruáció előtt észleli az első ovulációt, de addig csak piros napokat fog látni az alkalmazásban. Még ha nincs is peteérése, akkor is fontos, hogy

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 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.

fogamzást gátlót használjon, vagy tartózkodjon a közösüléstől a piros napokon.

- **Ha olyan egészségügyi problémái vannak, amelyek szabálytalan ciklusokhoz vezetnek, mint például a policisztás petefészek szindróma (PCOS) vagy a pajzsmiriggyel kapcsolatos betegségek.**
- **Ha a menopauza tüneteit tapasztalja.**
- Amikor elkezdi használni a Natural Cycles-t, eltarthat egy ideig, amíg az megismeri az Ön egyedi ciklusát, ami az első 1-3 ciklusban a piros napok számának növekedését eredményezi. Ez azt hivatott biztosítani, hogy az alkalmazás már az első naptól kezdve hatékony legyen, és amint a Natural Cycles észlelte az ovulációját, valószínűleg több zöld napot fog kapni. Fontos megjegyezni, hogy az alkalmazás által jelzett termékenységi állapotra a használat első napjától kezdve számíthat.
- Mindig győződjön meg róla, hogy frissíti a szoftveralkalmazást, hogy a legújabb verzióval rendelkezzen. A Natural Cycles azt javasolja, hogy állítsa be okostelefonját úgy, hogy az alkalmazás automatikusan frissüljön.
- Annak érdekében, hogy a hőmérés pontos legyen, mindig használjon bazális hőmérőt a hőméréshez.
- Mindig kövesse az alább megadott "A hőmérséklet mérése" című utasításokat, hogy növelje az ovuláció észlelésének pontosságát.

Ellenőrző lista

A Natural Cycles használatához a következőkre lesz szüksége:

1. Egy Natural Cycles fiók

A Natural Cycles-t a webböngészőjén keresztül a www.naturalcycles.com oldalon keresztül érheti el. Az alkalmazáson keresztül történő eléréshez töltsse le az alkalmazást Android, iPhone vagy iPad készülékére a Google Play vagy az App Store áruházból. Kövesse a regisztrációs lépéseket személyes fiókjának létrehozásához. Győződjön meg arról, hogy a Natural Cycles-hozzáféréshez használt eszköz csatlakozik az internethez. Az Natural Cycles-fiókja személyes, és Önön kívül senki más nem használhatja.

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.

2. A bazális hőmérő

A kezdéshez szükséged lesz egy bazális hőmérőre. A bazális hőmérők érzékenyebbek, mint a hagyományos lázmérők, mivel két tizedesjegyet mutatnak (pl. 36,72°C / 98,11°F). A menstruációs ciklus alatti hőmérséklet-változások meglehetősen kicsik, ezért a Natural Cycles maximális kihasználása és a több zöld nap elérése érdekében megfelelő hőmérőre lesz szüksége. Az Ön által használt hőmérőnek CE-jelöléssel kell rendelkeznie, ha Európában tartózkodik, vagy FDA-engedéllyel, ha az Egyesült Államokban. A Natural Cycles éves előfizetés esetén a Natural Cycles bazális lázmérő tartozék.

3. Ovulációs tesztek (nem kötelező)

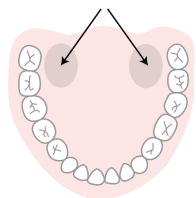
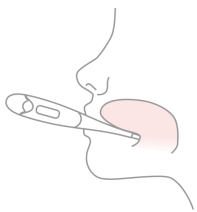
Az ovulációs (LH) tesztek olyan vizelet tesztcsíkok, amelyek a luteinizáló hormon megugrását mutatják ki, amely 1-2 nappal az ovuláció előtt következik be. Az LH-tesztek használata Natural Cycles esetén nem kötelező, de segíthetnek növelni az ovuláció észlelésének pontosságát, és így növelhetik a zöld napok számát, ha a terhesség megelőzéséről van szó. Az LH-tesztek használata nem befolyásolja az Natural Cycles fogamzásgátlóként való hatékonyságát. Ha terhességet tervez, javasoljuk az LH-tesztek használatát, mivel segíthetnek megtalálni a legtermékenyebb napokat. LH-teszteket a shop.naturalcycles.com oldalon vagy az alkalmazáson belül vásárolhat.

A hőmérséklet mérése

Hogyan kell mérni

Kövesse az alap testhőmérőhöz mellékelt használati útmutatót. Ha a hőmérőt a Natural Cycles biztosította Önnek, akkor javasoljuk, hogy kövesse ezeket a lépéseket a hőmérés során:

1. Helyezze a hőmérőt a szájába és a nyelve alá, a lehető leghátulra, a nyelvgyökér mellé, ahogy az alábbi ábrákon látható.



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.

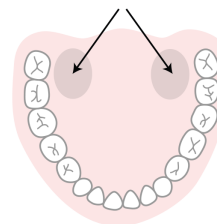
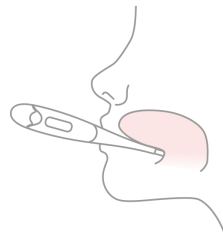
When to measure

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:



2. Csak akkor nyomja meg a bekapcsológombot, ha a hőmérő a szájában van és a helyén van.
3. Mérés közben próbáljon mozdulatlanul maradni, csukja be a száját, hogy a hűvös levegőt kint tartsa, és lélegezzen az orrán keresztül.
4. Várja meg, amíg a készülék csipog (kb. 30 másodperc).
5. Ha megvan a leolvasott érték, adja hozzá a hőmérsékletet az alkalmazáshoz.

Az alkalmazásban található "Mérési tréning" és "Mérési útmutató" segítségével ellenőrizheti mérési készségeit.

A hőmérő elmenti a leolvasott értéket, így később még egyszer ellenőrizheti a leolvasott értéket. Ehhez nyomja meg egyszer a "be" gombot; a mentett leolvasás néhány másodpercig megjelenik, mielőtt a hőmérséklet visszaáll.

Mikor kell mérni

Naponta egyszer mérje meg a hőmérsékletét, a lehető legtöbb napon, hogy az algoritmus gyorsan megismerje az Ön egyedi ciklusát. Törekedjen arra, hogy hetente legalább 5 napon mérjen. Egy tipp, ami segít emlékezni, hogy lefekvés előtt tegye a hőmérőt a telefonja tetejére.

Reggel, ébredés után mérjen először, mielőtt felkel és kikászálódik az ágyból. Ideális esetben minden nap körülbelül ugyanabban az időpontban mérjen (+/- 2 órán belül).

Mikor kell kizárni a hőmérsékletet

Bizonyos körülmények befolyásolhatják az Ön bazális hőmérsékletét. Ez eltérő hőmérsékleteket eredményezhet, és megnehezítheti, hogy az algoritmus nyomon kövesse a ciklusát. Annak érdekében, hogy algoritmusunk könnyebben megismerje ciklusát és pontosan megtalálja az ovulációt, használja az alkalmazásban a "Hőmérséklet kizárása"

- Feel hungover
- Slept differently (>2 hours more/less than usual)
- Feel sick

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

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

Changing your thermometer

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

Natural Cycles products

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

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

funkciót, ha:

- Másnaposnak érzi magát
- Másképp aludt (>2 órával többet/kevesebbet, mint máskor)
- Rosszul érzi magát

Ne feledje, hogy mindenki más és más szokásokkal rendelkezik, és például a kevés alvás jobban vagy kevésbé befolyásolhatja Önt, mint másokat. Csak akkor hagyja ki a hőmérsékletét, ha úgy érzi, hogy valami nem volt szokványos az Ön számára, és emiatt másképp érzi magát ma reggel.

A gyógyszerek is befolyásolhatják a hőmérsékletét. Ha rendszeresen szed gyógyszert, érdemes konzultálnia orvosával, hogy megtudja, milyen hatással van az alaphőmérsékletére.

A hőmérő cseréje

Ha le kell cserélnie a hőmérőjét, tegye ezt a menstruáció kezdetén. A bazális hőmérő nagyon pontos, de egyik hőmérőtől a másikig, lehet egy kis különbség abban, ahogyan az egyes hőmérők mérnek. Például, ha az egyik hőmérő egy hőmérsékletet mutat, a másik 0,1 °C-os különbséget mutathat. Mivel az alkalmazás a legkisebb hőmérsékletkülönbségeket keresi, hogy meg tudja határozni, hol tart a ciklusban, ezért egyszerre csak egy hőmérőt használjon. Ne cserélje ezeket a hőmérőket a ciklus során, hanem várja meg az új ciklus kezdetét, mielőtt hőmérőt cserélne.

Natural Cycles termék

Az Natural Cycles háromféle módot kínál felhasználóink számára, amelyek közül termékenységi céljuktól függően választhatnak:

- NC° Birth Control - a terhesség megelőzéséhez
- NC° Plan Pregnancy - a fogamzás esélyeinek növelésére
- NC° Follow Pregnancy - a terhesség lefolyásának nyomon követésére

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

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

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

Green = Not fertile



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

Red = Use protection



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

The app will indicate your ovulation as well as when you have entered and are expected to have your period. The

Ezt a három üzemmódot a felhasználó a regisztráció előtt választhatja ki, majd az alkalmazáson belül, ha váltani szeretne az üzemmódok között.

Fogamzásgátlás: NC° Birth Control

Hogyan működik

A napi reggeli rutin a Natural Cycles-val a következőképpen néz ki:

1. Ébredéskor mérje meg a hőmérsékletét a fenti szakaszban leírtak szerint.
2. Adja meg a hőmérsékletét és azt, hogy menstruál-e az alkalmazásban. Az adatok hozzáadására szolgáló nézet automatikusan megnyílik, vagy megnyomhatja a jobb felső sarokban lévő "+" ikont. További adatokat is hozzáadhat, például az ovulációs (LH) teszt eredményét. Miután elmentette a mai nap adatait, az alkalmazás kiszámítja az aznapi állapotát.
3. Ellenőrizze termékenységi állapotát a napra vonatkozóan - minden nap. Az alkalmazás közvetlenül az első adatsor megadása után közli termékenységi állapotát. A napi státusza az alkalmazásban piros és zöld színekkel jelenik meg.

Zöld = nem termékeny



A zöld napok azt jelzik, hogy Ön nem termékeny, és védekezés nélkül is szexelhet. A zöld napokat egy körvonalú kör jelzi, benne a "Nem termékeny" felirat.

Piros = Védelem használata



A piros napok azt jelzik, hogy Ön valószínűleg termékeny, és fennáll a teherbeesés veszélye. A terhesség megelőzése érdekében használjon védekezést (például óvszert, vagy védekezés más formáját), vagy tartózkodjon. A piros napokat egy piros körvonalú kör jelzi, benne a "Védekezz" felirat.

Az alkalmazás jelzi az ovulációt, valamint azt, hogy mikor van és várhatóan mikor lesz menstruációja. Az alkalmazás előrejelzéseket is mutat a következő napokra és hónapokra. Az előrejelzések változhatnak, és nem szabad végleges

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 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.

eredményként használni, ezért érdemes ellenőrizni az aznapi állapotot - minden nap.

A klinikai vizsgálatok összefoglalása - mennyire hatékony a Natural Cycles fogamzásgátlásra?

Az Natural Cycles 93%-os hatékonyságú tipikus használat mellett. Tökéletes használat esetén, azaz ha soha nem kerül sor védekezés nélküli közösülésre a piros napokon, az Natural Cycles 98%-os hatékonyságú.

Klinikai vizsgálatokat végeztek az Natural Cycles fogamzásgátlás hatékonyságának értékelésére. Az algoritmus jelenlegi változatát (v.3) 15 570 (átlagosan 29 éves) nőn vizsgálták. A vizsgálat végén a következő, általánosan használt hibaarányokat határozták meg:

1. Az applikáció hibaaránya 0,6, ami azt méri, hogy az applikáció milyen gyakran jelenít meg tévesen zöld napot, amikor a nő valójában termékeny, és ezen a zöld napon védekezés nélküli közösülés után teherbe esik. Ez azt jelenti, hogy 100 nőből, aki egy éven keresztül használja az alkalmazást, 0,6 esik teherbe ilyen típusú hiba miatt.
2. Az alkalmazás tökéletes, 1-es Gyöngy-indexe, ami azt jelenti, hogy 100 nőből 1, aki egy éven keresztül használja az alkalmazást, és teherbe esik, vagy azért teszi ezt, mert:
 - a. védekezés nélküli közösülésük volt egy olyan zöld napon, amelyet tévesen nem termékenynek minősítettek (azaz a módszer sikertelen volt); vagy
 - b. Védett közösülésük volt egy piros napon, de a választott fogamzásgátló módszer nem vált be.
3. Az alkalmazás tipikus használati gyöngyindexe 6,5, ami azt jelenti, hogy 100 nőből összesen 6,5 esik teherbe egy év használat alatt az összes lehetséges ok miatt (pl. tévesen zöldnek ítélt napok, védekezés nélküli közösülés a piros napokon, és a piros napokon alkalmazott fogamzásgátló módszer sikertelensége).

15 570 nő klinikai adatainak összefoglalása a jelenlegi algoritmusváltozat Natural Cycles hatékonyságáról.

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?

Algoritmus Verzió	v.3
Tanulmány dátuma	2017. szeptember - április 2018
# women	15,570
Expozíciós idő (Női év)	7,353
# terhességek [legrosszabb esetben]	475 [584]
Tipikus felhasználás PI (95%-os konfidenciaintervallum) [legrosszabb eset]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
A módszer hibaaránya (95%-os konfidenciaintervallum)	0.6 (0.4-0.8)

A Natural Cycles hatékonysága két alcsoportban - az alkalmazás használatát megelőző 60 napon belül hormonális fogamzásgátlást alkalmazó nők és az alkalmazás használatát megelőző 12 hónapon belül hormonális fogamzásgátlást nem alkalmazó nők esetében.

Alcsoport	Tipikus használat PI (95%-os konfidenciaintervallum)
Legutóbbi hormonális fogamzásgátlás 3779 nő	8.6 % (7.2-10.0)
Nincs hormonális fogamzásgátlás 8412 nő	5.0 % (4.3-5.7)

A különböző fogamzásgátló módszerek hatékonyságának áttekintését a kézikönyv függelékében találja. Ez segít megérteni a fogamzásgátlás egyes formáinak várható hatékonyságát.

The Pill (Combined, Medium or Mini)	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as you finish. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Hormonal Patch, Hormonal Contraceptive Ring	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with 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.

Utasítások a hormonális fogamzásgátlás abbahagyása esetén









A fogamzásgátlás típusa	Mikor tudod elkezdni a Natural Cycles?
A tableta (kombinált, közepes vagy mini)	Javasoljuk, hogy a csomag összes aktív tablettáját fejezze be. A Natural Cycles használatát azonnal elkezdheti, amint befejezte. Kezdetben sok lesz a piros napok száma, de ez idővel javulni fog.
Hormonális spirál (méhen belüli eszköz)	Az Natural Cycles használatát az eltávolítását követő napon kezdheti el.
Fogamzásgátló implantátum	Az Natural Cycles használatát az eltávolítását követő napon kezdheti el.
Hormonális tapasz, hormonális fogamzásgátló gyűrű	Az Natural Cycles használatát az eltávolítását követő napon kezdheti el. Kezdetben sok lesz a piros napok száma, de ez idővel javulni fog.
Fogamzásgátló injekció	Az Natural Cycles használatát akkor kezdheti el, ha az injekció hatása elmúlt. Ez 8-13 hétig tart, attól függően, hogy melyik injekciót kapta.

Ha abbahagyja a hormonális fogamzásgátlást, először megvonásos vérzést tapasztalhat, amely sokkal enyhébb, mint a valódi menstruáció. A valódi menstruációja általában néhány héttel később jelentkezik. A megvonásos vérzést **nem** szabad "menstruációként" beírni az alkalmazásba.

Megjegyzés: a réz spirál nem tartalmaz hormonokat, ezért nem gátolja az ovulációt. Így a Natural Cycles-t a réz spirál mellett is használhatja, hogy betekintést nyerjen a testébe és a menstruációs ciklusába anélkül, hogy a piros napokon barrier-módszert kellene alkalmaznia.

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.

Ha Ön a Natural Cycles használata alatt teherbe esik

Ha a menstruációja késik, és a hőmérséklete nem csökken, lehet, hogy terhes, és az alkalmazás arra fogja ösztönözni, hogy terhességi tesztet végezzen el a terhesség megerősítésére. Ha a teszt pozitív, kérjük, beszéljen orvosával, és jelezze ezt az alkalmazásban.

NC° Plan Pregnancy

Ha terhességet tervez, válassza a NC° Plan Pregnancy lehetőséget az alkalmazásban történő regisztráció során. Ha már bejelentkezett az alkalmazásba, akkor a beállítások oldalra lépve válassza a NC° Plan Pregnancy lehetőséget. Ebben az üzemmódban a termékenységed egy skála formájában jelenik meg, így azonosíthatod azokat a napokat, amikor a legnagyobb valószínűséggel teherbe eshetsz. Itt is ugyanaz a reggeli rutin érvényes, mint az NC° Birth Control módban: mérés, adatok hozzáadása és termékenységi állapotának ellenőrzése.

-  Csúcstermékenység
-  Nagyon magas termékenység
-  Magas termékenység
-  Közepes termékenység
-  Alacsony termékenység
-  Termékenység valószínűtlen
-  További adatokra van szükség
-  Nem termékeny

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;

Ha terhességet tervez, javasoljuk az LH-tesztek elvégzését, mivel az LH előfordulása egybeesik a legtermékenyebb napokkal. Ha a menstruációja késik, és a hőmérséklete nem csökken, az alkalmazás terhességi teszt elvégzésére ösztönzi a terhesség megerősítése érdekében.

NC° Follow Pregnancy

Ha már terhes, az alkalmazás terhességi naptárként használható, és nyomon követheti a heti fejlődését és a baba fejlődését.

Demo mód

A demó módban körbejárhatja az alkalmazást. Ez csak demonstrációs célokat szolgál, a demó mód nem tud termékenységi információkat nyújtani.

Ha jelenleg hormonális fogamzásgátlást alkalmaz, akkor az alkalmazáshoz Demo módban fog hozzáférni. Amint abbahagyja a hormonális fogamzásgátlást, könnyedén hozzáférhet az alkalmazás teljes verziójához. Az alkalmazás mostantól fogamzásgátlásra vagy terhességtervezésre fog működni.

Problémák/ Hibaelhárítás

Ha nem tud hozzáférni az alkalmazáshoz, az alkalmazás nem működik megfelelően, vagy ha azt gyanítja, hogy valami nem stimmel az aktuális termékenységi állapotával, kérjük, kövesse az alábbi lépéseket:

1. Használjon védekezést, például óvszert vagy a védekezőmásk formáját, amíg a hibát ki nem javítják.
2. Kérjük, lépjen kapcsolatba szervizünkkel a help.naturalcycles.com oldalon keresztül, és képzett ügyfélszolgálatosaink segíteni fognak Önnek.
3. A készülékkel kapcsolatos súlyos incidenseket jelenteni kell mind az Natural Cycles, mind az Ön országában illetékes hatóságnak. "Súlyos incidensnek" minősül minden olyan incidens, amely közvetlenül vagy közvetve az alábbiak bármelyikéhez vezetett, vezethetett vagy vezethetett volna:

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 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

- a. egy beteg, felhasználó vagy más személy halála,
- b. a beteg, felhasználó vagy más személy egészségi állapotának átmeneti vagy tartós súlyos romlása,
- c. súlyos közegészségügyi veszély;

Alkalmazás áttekintése

Az alkalmazáson belül különböző nézeteken keresztül látható az Ön termékenységi állapota az adott napra vonatkozóan.

Naptár lap

Ez a lap áttekintést nyújt a mai termékenységről, és az alábbiakban ismertetett különböző nézeteken keresztül betekintést nyújt a múltban naplózott adatokba.

Mai nézet

Ezen a képernyőn minden szükséges információt egy pillantásra megkap. A hőmérséklet megadására szolgáló képernyő automatikusan felugrik, amikor reggel megnyitja az alkalmazást. Miután megadta az adatait, termékenységi állapota színes körként jelenik meg, benne további információkkal. A kör alatt a heti előrejelzések láthatók. A "+" ikonra koppintva bármikor hozzáadhatja vagy frissítheti a bevitt adatokat, például a hőmérsékletet, a menstruációt vagy az LH-teszteket.

Havi nézet

Érintse meg a "Hónap" fület a naptárnézetben a havi nézet eléréséhez. Itt láthatja a hónapra előre jelzett piros és zöld napokat, valamint azt, hogy mikor várható peteérés és menstruáció. Ezek idővel változhatnak, ezért fogamzásgátlás vagy terhességtervezés céljából csak a "Ma" nézetben megadott információkra hagyatkozzon. A múltbeli adatokat könnyen elérheti, ha bármelyik múltbeli napra koppint.

Történelem nézet

Az "Előzmények" fül a korábban megadott adatok naplója. Görgessen felfelé és lefelé, hogy megtekinthesse a hőmérséklet-méréseket, az egyes ciklusnapokhoz hozzáadott összes adatot, valamint a jegyzeteinek kivonatát.

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.

Grafikus nézet

A grafikon az Ön hőmérsékleti görbáját ábrázolja, amely a ciklus során végzett mérések során folyamatosan alakul. Az ovulációra, a menstruációra és a termékeny napokra vonatkozó információk is láthatóak. Lapozz balról jobbra a korábbi ciklusaid megtekintéséhez, és koppints a "3 ciklus" vagy a "6 ciklus" lehetőségre, hogy összehasonlítsd őket egymással. Az összehasonlító módba is beléphet, hogy összehasonlítsa a menstruáció és a ciklus hosszát, a hőmérséklet-ingadozást, valamint az ovulációs ablakot és napot.

A ciklusom lap

Ez a nézet áttekintést nyújt a ciklusadatokról. Láthatja a ciklus hosszát és rendszerességét, valamint a menstruációs ciklus fázisainak - a tüsző- és a luteális fázisnak - a részletes elemzését.

Üzenetek lap

Ezeket a szelíd üzeneteket és hasznos információkat küldjük Önnek, hogy a lehető legtöbbet hozhassa ki a Natural Cycles élményéből. Az üzeneteket az Ön egyedi ciklusához igazítjuk, és csak akkor küldjük el, ha azok az Ön számára relevánsak. Tudj meg többet a testedről, élvezd a tudást arról, hogy mikor jön a menstruációd, és még sok minden mást.

Az üzenetek az alkalmazás jobb használatára vonatkozó utasításokat is tartalmazhatnak, például:

- Ha indokolatlanul magas vagy alacsony hőmérsékletet ad meg, egy üzenet azonnal tájékoztatja Önt, hogy ellenőrizze a megadott hőmérsékletet.
- Ha a Natural Cycles alkalmazásban beírja, hogy piros napon védekezés nélküli szexuális kapcsolatot létesített, a program figyelmeztető üzenetet jelenít meg.
- Az alkalmazáson belüli üzenetet küldünk Önnek, ha a menstruációja késik, és a hőmérséklete nem csökken, mivel ez azt jelzi, hogy terhes lehet. Az üzenet terhességi teszt elvégzésére ösztönzi Önt.
- Egyes napokon egy alkalmazáson belüli üzenet kéri Önt, hogy végezzen el egy LH-tesztet. Az LH-tesztek

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:

használata nem kötelező, de segíthet a ciklusonkénti zöld napok számának növelésében.

Saját adatok lap

Ez a lap hasznos betekintést nyújt a méréseidről és az alkalmazásba bevitt adatokról. Végigvezeti Önt a szokás kialakításának útján, és menet közben értesíti Önt a fejlődéséről.

Tabulátor tanulása

Ez a belépési pont az alkalmazás által kínált összes oktatási tartalomhoz. Itt tanulhatsz a menstruációs ciklusról, arról, hogyan vehetsz észre mintákat a testedben, és arról, hogy az algoritmus mennyire ismer téged az általad megadott adatok alapján.

Felső menü

A felső menü alatt elérheti és kezelheti a személyes profiljával, az alkalmazással és az adatvédelmi beállításokkal, valamint a fiókjával kapcsolatos összes információt, beleértve az előfizetéseket is. Itt kezelheti azt is, hogy kapjon-e emlékeztetőket a védekezés, az LH-teszt, a PMS várakozás, a hőmérsékletmérés és a mellék ellenőrzésének időpontjára vonatkozóan. Ne feledje, hogy a készülék beállításaiiban engedélyeznie kell a Natural Cycles push-értesítések küldését, hogy ezeket megkaphassa.

Offline üzemmód

Ha offline van, továbbra is hozzáadhatja a hőmérsékletet és más adatokat az alkalmazáshoz. Offline állapotban az alkalmazás nem számítja ki a termékenységi állapotát. Ehelyett az alkalmazás egy narancssárga körvonalú kört fog mutatni, amely a "Védelem használata" állapotot jelzi. Használjon védekezést (például óvszert vagy a védekezés más formáját), vagy tartózkodjon, amíg újra online nem lesz, és az alkalmazás ki nem számolja a mai termékenységi állapotát.

Platform leírása

Natural Cycles Alkalmazás verziója: 4.2.0 és újabb

Orvostechnikai eszköz verzió: C

- A mobile phone running Android OS (version 7 or above) or iOS (version 12 or above), 250 kbps or faster internet.
- A computer or tablet with an Internet browser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps or faster internet.

Accessing the Instructions for Use

The Instructions for Use can be found online on the Natural Cycles website and in your app under the “Regulatory” page.

If you would like a paper copy of the Instructions for Use we will send you one at no cost. Contact customer support with your request.

Cease using Natural Cycles

When you sign up for Natural Cycles, whether it’s for a Monthly or Yearly subscription, you will need to cancel it if you don’t want your subscription to be automatically renewed for the next renewal period. Cancellation of your subscription must be done at least 24 hours before the subscription is scheduled to be renewed. Please refer to help.naturalcycles.com for a full description on how to cancel your subscription successfully. Please refer to our Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

Security

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

Az alkalmazás eléréséhez használható eszközök:

- Android OS (7-es vagy magasabb verziójú) vagy iOS (12-es vagy magasabb verziójú) operációs rendszert futtató mobiltelefon, 250 kbps vagy gyorsabb internetkapcsolat.
- Internetes böngészővel rendelkező számítógép vagy táblagép: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps vagy gyorsabb internetkapcsolat.

A használati utasítás elérése

használati utasítás online megtalálható a Natural Cycles weboldalon és az alkalmazásban a "Szabályozás" oldalon. Ha szeretne egy papíralapú példányt a használati utasításból, akkor azt ingyenesen elküldjük Önnek. Kérésével forduljon az ügyfélszolgálathoz.

Ne használjon többé Natural Cycles

Amikor feliratkozik a Natural Cycles-ra, akár havi, akár éves előfizetésre, le kell mondania, ha nem szeretné, hogy az előfizetése automatikusan megújuljon a következő megújítási időszakban. Az előfizetés lemondását legalább 24 órával az előfizetés megújításának tervezett időpontja előtt kell megtennie. Kérjük, olvassa el a help.naturalcycles.com oldalon az előfizetés sikeres lemondásának teljes leírását. Kérjük, olvassa el Adatvédelmi szabályzatunkat, ahol további információkat talál arról, hogy az Natural Cycles hogyan kezeli az Ön adatait.

Biztonság

Natural Cycles alkalmazásunkban magas szintű biztonságot és adatvédelmet tartunk fenn. Az alkalmazást a biztonsági események és az adatvédelmi incidensek tekintetében figyelemmel kísérjük. Ha biztonsági esemény vagy adatszegés történik, a problémát a kialakított folyamatainknak megfelelően sürgősen megfékezzük és megoldjuk, és Ön mint felhasználó megkapja a szükséges információkat az alkalmazás további biztonságos használatáról.

Erősen ajánlott, hogy erős jelszót válasszon, hogy megvédje fiókját az illetéktelen használatától. Bár nem ajánlott, ha mégis úgy dönt, hogy megosztja bejelentkezési adatait valakivel, azt saját felelősségére teszi. Ne feledje, hogy bármikor

password to your account and contacting support in order to close existing sessions.

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

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

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:

visszavonhatja a hozzáférést a fiókjához tartozó jelszó megváltoztatásával és a meglévő munkamenetek lezárása érdekében az ügyfélszolgálattal való kapcsolatfelvétellel.

Vigyázzon, ha e-mailek vagy üzenetek kérik, hogy adja meg Natural Cycles bejelentkezési adatait. Az Natural Cycles általában nem küld olyan e-maileket, amelyekben a jelszavát kéri, kivéve, ha ezt a folyamatot Ön maga kezdeményezte az ügyfélszolgáltatáson vagy jelszó-visszaállításon keresztül.

Általános információk

A szimbólumok magyarázata



Gyártó

CE 0123

CE-jelölés



Vigyázat



Felhasználói kézikönyv/használati utasítás

EK-megfelelőségi nyilatkozat

A gyártó neve:

NaturalCycles Nordic AB

A gyártó címe:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Svédország

Ügyfélszolgálat:

help.naturalcycles.com

Eszköz neve:

Natural Cycles

Kijelentjük, hogy ez a termék megfelel az orvostechnikai eszközökre vonatkozó (EU) 2017/745 rendelet (MDR)

November 2021

Document version:
EU & US v2.15

valamennyi alkalmazandó követelményének, és a CE0123 jelölést viseli.

Megjelenés dátuma:
D2021

A dokumentum változata:
HU v2.15

Onboarding information/Beépítési információk

Angol	Magyar
How would you like to use Natural Cycles? <ul style="list-style-type: none">• Prevent pregnancy• Plan a pregnancy• Follow your pregnancy	Hogyan szeretné használni a Natural Cycles? <ul style="list-style-type: none">• Terhesség megelőzése• Terhesség tervezése• Kövesse a terhességét
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Állítsa be a születési dátumát A Natural Cycles használatához legalább 18 évesnek kell lennie.
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight <ul style="list-style-type: none">• Metric (kg / cm)• Imperial (lb / foot)	Milyen méréseket szeretne használni az alkalmazásban? Magasság és súly <ul style="list-style-type: none">• Metrikus (kg / cm)• Imperial (lb / láb)
Temperature <ul style="list-style-type: none">• Celsius• Fahrenheit	Hőmérséklet <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>Diagnosztizálták-e Önnél az alábbiak valamelyikét?</p> <p>Bizonyos egészségügyi állapotok befolyásolhatják a ciklusát, így ezek ismerete segít nekünk alkalmazkodni és többet megtudni Önről.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Policisztás ovárium szindróma (PCOS) ● Endometriózis ● A pajzsmiriggyel kapcsolatos állapot
<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>Tapasztalta már a menopauza tüneteit?</p> <p>A menopauza befolyásolhatja a ciklusát, így az ezzel kapcsolatos ismeretek segítenek nekünk alkalmazkodni és többet megtudni Önről.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Igen ● Nem
<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</p>	<p>Használt nemrégiben hormonális fogamzásgátlót?</p> <p>Ha Ön jelenleg vagy nemrégiben hormonális fogamzásgátlót, például tablettát, implantátumot vagy hüvelygyűrűt használ, akkor az alkalmazást az Ön igényeinek legjobban megfelelő módon tudjuk optimalizálni.</p> <p><u>Hatás a menstruációs ciklusra</u></p> <p>A hormonális fogamzásgátlás gátolhatja a peteérést, és akár egy évvel a fogamzásgátlás abbahagyása után is szabálytalanságokat okozhat a ciklusában.</p> <p><u>Ha mostanában nem használta</u></p>

<p>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>Ha egy évvel ezelőtt abbahagyta a hormonális fogamzásgátlást, és újra megjön a menstruációja, akkor válaszoljon a "Nem az elmúlt 12 hónapban" válaszra.</p> <p>Használt nemrégiben hormonális fogamzásgátlót?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igen, az elmúlt 12 hónapban • Igen, még mindig rajta vagyok • Az elmúlt 12 hónapban nem • Nem, soha.
<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>A Natural Cycles használata hormonális fogamzásgátló szedése mellett</p> <p>Ha hormonális fogamzásgátlót használ (például a tablettát, az implantátumot vagy a hüvelygyűrűt), akkor nincs peteérése. Ez azt jelenti, hogy Natural Cycles nem tudja nyomon követni a menstruációs ciklusát.</p> <p>Amíg hormonális fogamzásgátlót használ, javasoljuk, hogy fedezze fel az alkalmazás demó verzióját.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Használat demo módban
<p>Approximately how long does your cycle usually last?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Körülbelül mennyi ideig tart általában a ciklusa?</p> <p>A ciklus az egyik időszak és a következő közötti időtartam.</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>Mennyire változik a ciklus hossza?</p> <p>A ciklusok rendszerességének megértése segít az algoritmusnak jobban megismerni Önt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 nap ● 5-9 nap ● 10+ nap ● Nem tudom.
<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>Mennyi ideig használt hormonális fogamzásgátlást?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 év ● 1 - 5 év ● 5+ év
<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>Mennyi ideig használt hormonális fogamzásgátlást?</p> <p>Ha Ön nemrégiben hormonális fogamzásgátlót, például tablettát, implantátumot vagy hüvelygyűrűt használt, akkor az alkalmazást az Ön igényeinek megfelelően optimalizálhatjuk.</p> <p><u>Hatás a menstruációs ciklusra</u></p> <p>A hormonális fogamzásgátlás gátolhatja a peteérést, és akár egy évvel a fogamzásgátlás abbahagyása után is szabálytalanságokat okozhat a ciklusában.</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>Volt menstruációja, mióta abbahagyta a hormonális fogamzásgátlást?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igen • Nem <p>Volt menstruációja, mióta abbahagyta a hormonális fogamzásgátlást?</p> <p>Amikor abbahagyja a hormonális fogamzásgátlás használatát, először úgynevezett "megvonásos vérzést" tapasztal, amely a hormonok szervezetéből való távozásának hatása. Ez enyhébb, mint a valódi menstruáció. A következő vérzés, amelyet (néhány héttel később) tapasztalni fog, a természetes menstruációja lesz.</p> <p>Ha megvonásos vérzést tapasztalt, de nem állt vissza a természetes menstruációja, akkor erre a kérdésre nemmel válaszoljon.</p> <p>Ha megvonásos vérzést tapasztalt, és visszatért a természetes menstruációja, válaszoljon igennel.</p>
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Mikor hagyta abba a hormonális fogamzásgátlást?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nem tudom.
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skip this 	<p>Mikor kezdődött az utolsó menstruációd?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hagyd ezt ki
<p>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</p>	<p>Hány ciklusa volt azóta, hogy abbahagyta a hormonális fogamzásgátlást?</p>

<p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>A ciklus az egyik időszak és a következő közötti időtartam.</p>
<p>Using Natural Cycles after hormonal contraception</p> <p>Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.</p> <p>On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.</p> <p>When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period” into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.</p> <p>It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.</p>	<p>Natural Cycles használata hormonális fogamzásgátlás után</p> <p>Adataink azt mutatják, hogy a hormonális fogamzásgátlásról a Natural Cycles-ra áttérő nőknél nagyobb a teherbeesés kockázata, mivel általában még nem szoktak hozzá más védekezési formák használatához.</p> <p>A piros napokon vagy tartózkodnia kell, vagy védekeznie kell, például óvszerrel (vagy a védekezés más formájával), hogy megelőzze a terhességet. Ha korábban nem használt nem hormonális alapú fogamzásgátló módszert, gondoskodjon arról, hogy legyen kéznél egy olyan módszer, amelyet a piros napokon is használhat, például óvszer.</p> <p>Amikor abbahagyja a hormonális fogamzásgátlót, először megvonásos vérzést tapasztalhat, amely sokkal enyhébb, mint a valódi menstruáció. A valódi menstruációja általában néhány héttel később jelentkezik. A megvonásos vérzést nem szabad "menstruációként" beírni az alkalmazásba. Ha nem biztos abban, hogy megvonásos vérzést vagy menstruációt tapasztal, kérjük, forduljon orvosához.</p> <p>A hormonális fogamzásgátló abbahagyása után több ciklus is eltarthat, mire ismét szabályosabbá válik. Ezekben a ciklusokban több piros napra kell számítani, és ezért számolnia kell azzal, hogy gyakrabban kell</p>

<ul style="list-style-type: none"> • I understand 	<p>védekeznie, például óvszert (vagy a barrier-védelem más formáját) használnia, vagy tartózkodnia kell.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Megértem
<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>Az elmúlt 12 hónapban volt-e már terhes?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igen • Nem <p>Az elmúlt 12 hónapban volt-e már terhes? Ha Ön nemrégiben volt terhes, akkor az alkalmazást úgy tudjuk optimalizálni, hogy a lehető legjobban megfeleljen az Ön igényeinek. Hatás a menstruációs ciklusra A terhesség után a ciklusa rendszertelen lehet, és előfordulhat, hogy nem lesz peteérése.</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>Volt menstruációja a terhesség vége óta? (nem a kezdeti vérzés)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igen • Nem
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Hány ciklusa volt a terhessége óta?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Mikor ért véget a terhességed?</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.</p>	<p>Volt menstruációja a terhesség vége óta? (nem a kezdeti vérzés) Ha újra elkezd menstruálni, akkor teljes menstruációs ciklusa volt. Ha a terhesség vége óta nem volt menstruációja, akkor még nem</p>

<p>If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p>kezdődött el a menstruációs ciklusa.</p>
<p>The initial bleeding The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p>A kezdeti vérzés A terhesség vége utáni kezdeti vérzés nem része a menstruációs ciklusnak.</p>
<p>Using Natural Cycles while 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● I understand ● Learn more 	<p>A Natural Cycles használata szoptatás alatt A szülés utáni első 4-6 hónapban sok, kizárólag szoptató nőnek nem lehet peteérése. Az Natural Cycles 2 héttel az első menstruáció előtt észleli az első ovulációt, de addig csak piros napokat fog látni az alkalmazásban. Még ha nincs is peteérése, akkor is fontos, hogy fogamzásgátlót használjon, vagy tartózkodjon a közösüléstől a piros napokon.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Megértem ● Tudjon meg többet

<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>Alkalmazáson belüli információk a biztonságról és a teljesítményről</p> <p>Az alkalmazásban található alábbi szavak és mondatok a készülék biztonságával és teljesítményével kapcsolatosak, ezért lefordított változatban itt, a Felhasználói kézikönyvben található.</p>
---	---

Angol	Magyar
<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"> ● Védelem használata ● Nem termékeny ● Sürgősségi fogamzásgátlás és tesztek ● Sürgősségi fogamzásgátlás ● Pill ● IUD (méhen belüli eszköz) - Intrauterin eszköz
<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"> ● Nem termékeny ● Alacsony termékenység ● Közepes termékenység ● Magas termékenység ● Nagyon magas termékenység ● Csúcstermékenység ● Termékenység valószínűtlen ● További adatokra van szükség
<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Confirmed ovulation ● Ovulation ● Today ● Cycle day ● Monday ● Tuesday ● Wednesday ● Thursday ● Friday ● Saturday ● Sunday ● Predictions - do not take as result ● Exclude temperature ● Sick 	<p>Általános</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Megerősített ovuláció ● Ovuláció ● Ma ● Ciklus nap ● Hétfő ● Kedd ● Szerda ● Csütörtök ● Péntek ● Szombat ● Vasárnap ● Jóslatok - ne tekintse eredménynek ● Hőmérséklet kizárása

<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● Beteg ● Másképp aludtam ● Másnapos ● Vérzés ● Időszak ● Spotting ● Szex ● Védett ● Védtelen ● Nincs ● LH teszt ● Pozitív ● Negatív ● Összehasonlítás: ● Terhességi teszt ● Már nem terhes ● További ● Kevesebb ● Mentés ● Kész ● Tiszta ● Skip ● Szabályozás ● Verzió
--	--

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.