

Natural Cycles

User Manual / Instructions for Use

Please read this manual before you start using Natural Cycles.

Indications for Use

Natural Cycles is a stand-alone software application, intended for women 18 years and older, to monitor their fertility. Natural Cycles can be used for preventing a pregnancy (contraception) or planning a pregnancy (conception).

Contraindications

There are no known contraindications for use of Natural Cycles.

Natural Cycles may not be right for you if

- You have a medical condition where pregnancy would be associated with a significant risk to the mother or the fetus. Using Natural Cycles does not guarantee 100% that you will not get pregnant. If pregnancy presents a significant risk, you should talk to your doctor about the best contraceptive option for you.
- You are currently taking hormonal birth control or undergoing hormonal treatment that inhibits ovulation. Natural Cycles will mainly provide red days if you do not ovulate. You can explore the app in Demo Mode until you discontinue your hormonal birth control or treatment.

Warnings

Natural Cycles

Lietotāja rokasgrāmata / lietošanas instrukcija

Pirms sākat lietot Natural Cycles, lūdz,šo lietošanas instrukciju.

Lietošanas indikācijas

Natural Cycles ir aplikācija, kas ieteicama sievietēm no 18 gadu vecuma, lai uzraudzītu auglību. Natural Cycles var izmantot, lai izsargātos no grūtniecības (kontracepcija), vai grūtniecības plānošanai (bērna ieņemšana).

Blakusparādības

Nav zināmu blakusparādību Natural Cycles lietošanai.

Natural Cycles var nebūt jums piemērots, ja

- Jums ir veselības stāvoklis, kurā grūtniecība būtu saistīta ar būtisku risku mātei vai auglim. Natural Cycles lietošana nesniedz 100% garantiju, ka nepaliks stāvoklī. Ja grūtniecība rada ievērojamu risku, jums jākonsultējas ar savu ārstu par labāko kontracepcijas iespēju.
- Jūs pašlaik lietojat hormonālo kontracepciju vai veicat hormonu terapiju kas kavē ovulāciju. Natural Cycles galvenokārt nodrošinās sarkanās dienas, ja jums nav ovulācijas. Jums ir iespēja izpētīt lietotni demonstrācijas režīmā, līdz pārtraucat hormonālo kontracepciju vai ārstēšanu.

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

Brīdinājumi

- ⚠ Nav kontracepcijas metodes, kas būtu 100 % efektīva.. Natural Cycles negarantē, ka nevarat palikt stāvoklī, tas tikai informē, kad varētu iestāties grūtniecība, pamatojoties uz informāciju, ko ievadiet
- ⚠ Pat izmantojot lietotni nevainojami efektīvs ar normālu lietošanu, kas nozīmē, ka 7 sievietēm no 100 viena lietošanas gada laikā iestājas grūtniecība. Izmantojot lietotni nevainojami, proti, ja jums nekad nav bijis neaizsargāts dzimumakts sarkanajās dienās, Natural Cycles ir 98% efektīva, kas nozīmē, ka 2 sievietēm no 100 viena gada lietošanas laikā iestājas grūtniecība.
- ⚠ Sarkanajās dienās jums ir jāatturās no dzimumakta vai jāizmanto aizsardzība, piemēram, prezervatīvi vai cita veida aizsargbarjera, lai novērstu grūtniecību. Ja iepriekš neesat lietojis nehormonālu kontracepcijas metodi, pārliecinieties, ka pa rokai ir kāda metode, ko izmantot sarkano dienu laikā.
- ⚠ Mūsu dati rāda ka sievietēm, kuras pāriet uz hormonālo kontracepciju, pārejot uz Natural Cycles, ir lielāks grūtniecības iestāšanās risks, jo parasti viņas vēl nav pieradušas izmantot cita veida aizsardzību, piemēram, prezervatīvu vai cita veida barjeras aizsardzību.
- ⚠ Ja pārtraucat lietot hormonālo kontracepciju, vispirms var rasties asiņošana, kas ir daudz vieglāka par jūsu īstajām menstruācijām. Parasti pēc dažām nedēļām jums sāksies dabiskas menstruācijas. Asiņošanu, kas rodas pārtraucot hormonālo kontracepciju nevajadzētu ierakstīt kā “menstruāciju”. Ja neesat pārliecināta, vai Jums rodas asiņošana vai menstruācijas, lūdz, konsultējieties ar ārstu.
- ⚠ Natural Cycles neaizsargā pret seksuāli transmisīvām infekcijām (STI). Lai aizsargātu pret STI, izmantojiet prezervatīvu.
- ⚠ Vienmēr pārbaudiet savu auglības stāvokli dienā. Ņemiet vērā, ka auglības prognozes nākamajām dienām ir tikai prognozes un var mainīties nākotnē. Ja neesat pārliecināts par savu auglības statusu un nevarat piekļūt lietotnei, tikmēr atturieties vai izmantojiet aizsardzību.
- ⚠ Ja pētāt lietotnes demonstrācijas versiju, tas ir paredzēts tikai informatīviem vai pamācošiem mērķiem, un tajā netiek parādīti reāli dati. Neizmantojiet demonstrācijas režīmā parādīto informāciju kontracepcijas nolūkos.
- ⚠ Ja esat lietojis avārijas kontracepcijas tabletes, tas jānorāda lietotnē. Pēc tam jūs varat turpināt mērīt temperatūru kā parasti, un algoritms ņems vērā tabletes

experience a few days after taking emergency contraception is not the same as your regular period and should not be entered into the app. If your period is more than one week late after it would normally start you should take a pregnancy test.

Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:
 - **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
 - **If you are breastfeeding.** For the first 4-6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.
 - **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
 - **If you experience symptoms of menopause.**
- When you start using Natural Cycles, it can take some time to get to know your unique cycle, resulting in an increased number of red days during your first 1-3 cycles. This is to ensure that the app is effective from 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

papildu hormonus. Ņemiet vērā, ka asiņošana, kas var rasties dažas dienas pēc avārijas kontracepcijas lietošanas, nav tāda pati kā jūsu regulārās menstruācijas, un to nevajadzētu ievadīt lietotnē. Ja menstruācijas kavējas vairāk nekā vienu nedēļu pēc tam, kad tās parasti sākas, jums jāveic grūtniecības tests.

Piesardzības pasākumi

- Kā kontracepcijas līdzeklis Natural Cycles var būt jums mazāk piemērots, ja Jums ir neregulāri menstruālie cikli (proti, cikli, kuru garums ir mazāks par 21 dienu vai ilgāks par 35 dienām) un/vai svārstīgas temperatūras, jo šādos apstākļos ir grūtāk prognozēt auglību. Natural Cycles kontracepcijas līdzekļa efektivitāti neietekmē neregulārie cikli, taču jūs piedzīvosiet palielinātu sarkano dienu skaitu, kas var mazināt jūsu apmierinātību ar Natural Cycles. Tas var būt šāds gadījums:
 - **Ja pārtraucat hormonālo kontracepciju.** Pēc hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas var paiet vairāki cikli, pirms tie atkal kļūst regulāri. Šajos ciklos jums vajadzētu sagaidīt vairāk sarkanu dienu, un tāpēc biežāk būs jāizsargājas vai jāatturas no dzimumakta.
 - **Ja barojat bērnu ar krūti.** Pirmos 4-6 mēnešus pēc dzemdībām vairākām sievietēm, kuras baro bērnu tikai ar krūti, var nebūt ovulācija. Natural Cycles noteiks jūsu pirmo ovulāciju 2 nedēļas pirms pirmajām menstruācijām, bet līdz tam lietotnē būs redzamas tikai sarkanas dienas. Pat ja jums nav ovulācijas, sarkanajās dienās joprojām ir svarīgi lietot kontracepciju vai atturēties no dzimumakta.
 - **Ja Jums ir veselības traucējumi, kas izraisa neregulārus ciklus, piemēram, policistisko olnīcu sindroms (PCOS) vai ar vairogdziedzeri saistītas slimības/problēmas.**
 - **Ja Jums rodas menopauzes simptomi.**
- Sākot lietot Natural Cycles, var paiet zināms laiks, līdz iepazīsiet savu unikālo ciklu, kā rezultātā pirmajos 1–3 ciklos palielinās sarkano dienu skaits. Tas tiek darīts, lai nodrošinātu, ka lietotne ir efektīva no pirmās lietošanas dienas, un, tiklīdz Natural Cycles ir konstatējusi jūsu ovulāciju, jūs, iespējams, saņemsiet vairāk zaļo dienu. Ir

that you set your smartphone to update the app automatically.

- To ensure that your temperature measurements are accurate always use a basal thermometer to take your temperature.
- Always follow the directions for 'Measuring Your Temperature' stated below in order to increase the accuracy of ovulation detection.

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

You can access Natural Cycles via your web browser, by visiting www.naturalcycles.com.

For access via the app, download the app on your Android, iPhone or iPad on Google Play or the App Store. Follow the registration steps to create your personal account. Make sure the device you use to access Natural Cycles is connected to the internet. Your Natural Cycles account is personal and should not be used by anyone except you.

2. A Basal thermometer

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

svarīgi atzīmēt, ka varat paļauties uz lietotnes norādīto auglības statusu no pirmās lietošanas dienas.

- Vienmēr atjauniniet savu programmatūras lietotni, lai jums būtu jaunākā versija. Natural Cycles iesaka viedtālrunim iestatīt automātisku lietotnes atjaunināšanu.
- Lai temperatūras mērījumi būtu precīzi, vienmēr izmantojiet bazālo termometru.
- Lai palielinātu ovulācijas noteikšanas precizitāti, vienmēr ievērojiet tālāk sniegtos norādījumus par temperatūras mērīšanu.

Kontrolesaraksts

Lai sāktu darbu ar Natural Cycles, jums būs nepieciešams:

1. Natural Cycles konts

Jūs varat piekļūt Natural Cycles, izmantojot savu tīmekļa pārlūkprogrammu, apmeklējot vietni www.naturalcycles.com.

Lai piekļūtu, lejupielādējiet lietotni savā Android, iPhone vai iPad vietnē no Google Play vai App Store. Izpildiet reģistrācijas darbības, lai izveidotu savu personīgo kontu. Pārliecinieties, vai ierīce, kuru izmantojat, lai piekļūtu Natural Cycles, ir savienota ar internetu. Jūsu Natural Cycles konts ir personisks, un to nedrīkst izmantot neviens cits kā jūs.

2. Bazālais termometrs

Lai sāktu, jums būs nepieciešams bazālais termometrs. Bazālie termometri ir jutīgāki nekā parastie termometri, jo uzrāda divus ciparus aiz komata (piemēram, 36,72 ° C / 98,11 ° F).

Temperatūras izmaiņas menstruālā cikla laikā ir diezgan nelielas, tāpēc, lai maksimāli izmantotu Natural Cycles un saņemtu vairāk zaļo dienu, jums būs nepieciešams pareizais termometrs. Jūsu izmantotajam termometram jābūt CE marķētam, ja atrodaties Eiropā, vai FDA atzītam, ja atrodaties ASV. Reģistrējoties Natural Cycles ar gada abonementu, tiek iekļauts bazālais termometrs.

3. Ovulācijas testi (pēc izvēles)

Ovulācijas (LH) testi ir urīna testa strēmeles, kas nosaka

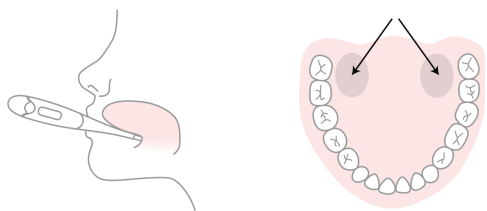
recommend using LH tests as they can help to find your most fertile days. You can purchase LH tests at shop.naturalcycles.com or from within the app itself.

Measuring your temperature

How to measure

Follow the user manual provided with your basal body temperature thermometer. If the thermometer was provided to you by Natural Cycles we recommend that you follow these steps when measuring your temperature:

1. Place the thermometer in your mouth and under your tongue, as far back as possible, next to the root of your tongue as depicted in the diagrams below.



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

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

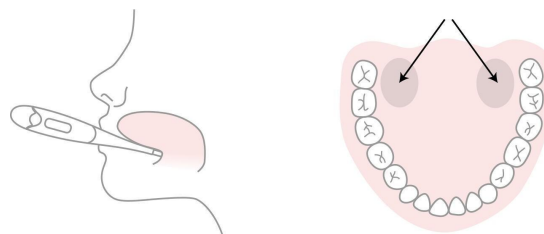
luteinizējošā hormona pieaugumu, kas notiek 1-2 dienas pirms ovulācijas. Nav obligāti jāizmanto LH testi ar Natural Cycles, taču tie var palīdzēt uzlabot ovulācijas noteikšanas precizitāti un tādējādi var palielināt zaļo dienu skaitu, ko redzēsiet, ja a izsargājaties no grūtniecības. LH testu izmantošana neietekmēs Natural Cycles kā

kontracepcijas līdzekļa efektivitāti. Ja plānojat grūtniecību, iesakām izmantot LH testus, jo tie var palīdzēt atrast auglīgākās dienas. LH testus varat iegādāties vietnē shop.naturalcycles.com vai pašā lietotnē.

Jūsu temperatūras mērīšana Kā izmērīt

Izpildiet lietotāja rokasgrāmatu, kas pievienota jūsu ķermeņa bazālās temperatūras termometram. Ja termometru jums sniedza Natural Cycles, tad, mērot temperatūru, ieteicams veikt šādas darbības:

1. Novietojiet termometru mutē un zem mēles, cik vien iespējams dziļi, blakus mēles pamatnei, kā parādīts zemāk redzamajās ilustrācijās.



2. Nospiediet pogu tikai tad, kad termometrs ir mutē un vietā.
3. Mērīšanas laikā mēģiniet palikt nekustīga, aizveriet muti, lai neieklātu vēsais gaiss, un elpojiet caur degunu.
4. Pagaidiet, līdz atskan skaņas signāls (aptuveni 30 sekundes).
5. Kad esat nolāsījies, ierakstiet temperatūru lietotnē.

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

When to measure

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

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

When to exclude temperatures

Certain circumstances may affect your basal temperature. This can lead to varying temperatures and make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

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

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

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

Lai pārbaudītu savas mērīšanas prasmes, lietotnē varat izmantot “Mērīšanas apmācību” un “Mērīšanas rokasgrāmatu”.

Termometrs saglabās jūsu rādījumus, lai vēlāk varētu vēlreiz pārbaudīt savu rādījumu. Lai to izdarītu, vienu reizi nospiediet pogu “ieslēgt”; saglabātais rādījums parādīsies dažas sekundes, pirms temperatūra tiks atiestatīta.

Kad mērīt

Izmēriet temperatūru vienu reizi dienā pēc iespējas vairāk dienas, lai algoritms varētu ātri iepazīt jūsu unikālo ciklu. Mērķis ir mērīt vismaz 5 dienas nedēļā. Padoms, kas palīdzēs atcerēties, ir pirms gulētiešanas novietot termometru virs tālruņa.

Vispirms izmēriet no rīta, kad pamostaties, pirms pieceļaties un izkāpjat no gultas. Ideāli mērīt katru dienu aptuveni vienā un tajā pašā laikā (+/- 2 stundu ietvarā).

Kad izlaist temperatūru

Daži apstākļi var ietekmēt jūsu bazālo temperatūru. Tas var izraisīt temperatūras svārstības un apgrūtināt algoritma izsekošanu jūsu ciklam. Lai palīdzētu mūsu algoritmam uzzināt par jūsu ciklu un precīzi atrast ovulāciju, izmantojiet lietotnē funkciju “izlaist temperatūru”, ja:

- Jums ir paģiras
- Gulējāt savādāk (> 2 stundas vairāk/mazāk nekā parasti)
- Jūties slimā

Atcerieties, ka katrs cilvēks ir atšķirīgs, un, piemēram, par maz miega var ietekmēt jūs vairāk vai mazāk nekā citus. Izlaidiet savu temperatūru tikai tad, ja jūtat, ka kaut kas jums nav ierasts, un šorīt jūtaties citādi.

Zāles var arī ietekmēt jūsu temperatūru. Ja lietojat zāles regulāri, ir vērts konsultēties ar savu ārstu, lai noskaidrotu to ietekmi uz bazālo ķermeņa temperatūru.

Changing your thermometer

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

Natural Cycles products

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

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

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

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. Measure your temperature when you wake up as described in the section above.
2. Add your temperature and whether you have your period into the app. The view to add data will automatically open, or you can press the '+' icon in the top right-hand corner. You can also add additional data, such as the result of ovulation (LH) test. Once you save

Termometra maiņa

Ja nepieciešams nomainīt termometru, dariet to menstruāciju sākumā. Bazālais termometrs ir ļoti precīzs, taču no viena termometra uz otru var būt neliela atšķirība katrā mērījumā. Piemēram, ja viens termometrs rāda vienu temperatūru, otrs var parādīt 0,1 ° C atšķirību. Tā kā lietotne meklē vismazākās temperatūras atšķirības, lai varētu noteikt jūsu cikla atrašanās vietu, vienlaikus izmantojiet tikai vienu termometru. Nemainiet tos cikla laikā, tā vietā pagaidiet līdz jaunam ciklam pirms termometra nomaiņas.

Natural Cycles produkti

Natural Cycles piedāvā trīs režīmus, no kuriem mūsu lietotāji var izvēlēties atkarībā remove and replace with-no nepieciešamības:

- NC° Birth Control - grūtniecības novēršanai
- NC° Plan Pregnancy - lai palielinātu bērna ieņemšanas iespējas
- NC° Follow Pregnancy - grūtniecības gaitas uzraudzībai

Šos trīs režīmus lietotājs var izvēlēties pirms registrēšanās un pēc tam lietotnē, ja lietotājs vēlas pārslēgties starp režīmiem.

Kontracepcija: NC° Birth Control

Kā tas strādā

Jūsu ikdienas rutīna ar Natural Cycles ir šāda:

1. Pamostoties izmēriet temperatūru, kā aprakstīts iepriekšējā sadaļā.
2. Pievienojiet lietotnei savu temperatūru un to, vai jums ir mēnešreizes. Automātiski tiks atvērts skats datu pievienošanai, vai arī augšējā labajā stūrī varat nospiegt ikonu "+". Varat arī pievienot papildu datus, piemēram, ovulācijas (LH) testa rezultātu. Kad esat saglabājis šodienas datus, lietotne aprēķinās jūsu

today's data, the app will calculate your status for the day.

3. Check your fertility status for the day - every day. The app will provide your fertility status directly after your first set of data is entered. Your status for the day is displayed in red and green colors throughout the app.

Green = Not fertile



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

Red = Use protection



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

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

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

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

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

dienas statusu.

3. Pārbaudiet savu auglības stāvokli dienā - katru dienu. Lietotne nodrošinās jūsu auglības statusu tūlīt pēc pirmās datu kopas ievadīšanas. Jūsu dienas statuss tiek parādīts sarkanā un zaļā krāsā visā lietotnē.



Zaļa = neesat auglīga

Zaļās dienas norāda, kad neesat auglīga un varat nodarboties ar seksu bez aizsardzības. Zaļās dienas norāda zaļš aplis, kura iekšpusē ir uzraksts "Nav auglīgs".



Sarkans = izmantojiet aizsardzību

Sarkanās dienas norāda, ka jūs, iespējams, esat auglīga un riskējat palikt stāvoklī. Lai novērstu grūtniecību, izmantojiet aizsarglīdzekļus (piemēram, prezervatīvus vai cita veida barjeras aizsardzību) vai atturieties. Sarkanās dienas ir apzīmētas ar sarkanu apli ar uzrakstu "Izmantot aizsardzību".

Lietotne norādīs jūsu ovulāciju, kā arī tad, kad būsiet ievadījis menstruācijas. Lietojumprogramma parāda arī prognozes nākamajām dienām un mēnešiem. Prognozes var mainīties, un tās nevajadzētu izmantot kā gala rezultātu, tāpēc jums jāpārbauda savas dienas statuss - katru dienu.

Klīnisko pētījumu kopsavilkums - cik efektīva ir Natural Cycles kontracepcijai?

Parastā lietošanā Natural Cycles ir 93% efektīvs. Perfekti lietojot, piemēram, ja jums nekad nav neaizsargāta dzimumakta sarkanajās dienās, Natural Cycles ir 98% efektīvs.

Ir veikti klīniskie pētījumi, lai novērtētu Natural Cycles kontracepcijas efektivitāti. Pašreizējā algoritma versija (3. versija) ir pētīta 15 570 sievietēm (vidēji 29 gadus vecām). Pētījuma beigās tika noteikti šādi bieži izmantotie neveiksmju rādītāji:

1. Lietotnes metodes kļūmju līmenis ir 0,6, kas ir

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).

mērijums tam, cik bieži lietotne nepareizi parāda zaļo dienu, kad sieviete faktiski ir auglīga un iestājas grūtniecība pēc neaizsargāta dzimumakta šajā zaļajā dienā. Tas nozīmē, ka 0,6 no 100 sievietēm, kuras lieto lietotni vienu gadu, iestājas grūtniecība šāda veida neveiksmes dēļ.

2. Kad lietotni izmanto perfekti, tad Pērļu indekss ir 1, kas nozīmē, ka 1 no 100 sievietēm, kuras lieto lietotni vienu gadu un kurām iestājas grūtniecība, to darīs, jo:
 1. Viņām bija neaizsargāts dzimumakts zaļā dienā, kas tika nepatiesi atzīts par neauglīgu (tas ir, metodes kļūme); vai
 2. Viņām bija drošs dzimumakts sarkanajā dienā, taču izvēlētajā kontracepcijas metode neizdevās.
3. Pēc lietojumprogrammas tipiskā lietojuma Pērļu indekss ir 6,5, kas nozīmē, ka kopumā 6,5 sievietēm no 100 viena lietošanas gada laikā iestājas grūtniecība visu iespējamo iemeslu dēļ (piemēram, kļūdaini piešķirtas zaļās dienas, neaizsargāts dzimumakts sarkanās dienās un neveiksme) kontracepcijas metode, ko izmanto sarkanās dienās).

15 570 sieviešu klīnisko datu kopsavilkums par pašreizējā algoritma versijas Natural Cycles efektivitāti.

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

Algorithm Version	v.3
Study Date Range	Sept 2017 - Apr 2018
# women	15,570
Exposure time (Women-years)	7,353
# pregnancies [worst-case]	475 [584]

Algoritma Versija	v.3
Pētījuma datumu diapazons	2017. gada septembris - 2018. gada
# sievietes	15 570
Ekspozīcijas laiks (sievietes-gadi)	7,353
# grūtniecība [sliktākajā gadījumā]	475 [584]
Tipisks lietojums PI (95%)	6.5 (5.9-7.1)

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?
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.

ticamības intervāls) [sliktākais gadījums]	[7.9]
Metodes kļūmju līmenis (95% ticamības intervāls)	0,6 (0,4–0,8)

Natural Cycles efektivitāte divām apakšgrupām - sievietes, kuras lietoja hormonālo kontracepciju 60 dienu laikā pirms lietotnes lietošanas, un sievietes, kuras neizmantoja hormonālo kontracepciju 12 mēnešu laikā pirms lietotnes lietošanas.

Apakšgrupa	Parastā lietojuma PI (95% ticamības intervāls)
Nesenā hormonālā kontracepcija 3779 sievietes	8,6 % (7,2–10,0)
Nav hormonālas kontracepcijas 8412 sievietes	5,0 % (4,3–5,7)

Pārskatu par dažādu kontracepcijas metožu efektivitāti varat atrast šīs rokasgrāmatas pielikumā. Tas palīdzēs jums saprast visu kontracepcijas veidu paredzamo efektivitāti.

Norādījumi, ja pārtraucat hormonālo kontracepciju

Kontracepcijas veids	Kad var sākt Natural Cycles?
Tabletes (kombinētas, vidējas vai mini)	Mēs iesakām pabeigt visas paciņas aktīvās tabletes. Jūs varat sākt lietot Natural Cycles, tiklīdz esat pabeidzis. Sākumā jums būs daudz sarkano dienu, taču laika gaitā tas uzlabosies.

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.

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

Hormonālā spirāle (intrauterīna ierīce)	Jūs varat sākt lietot Natural Cycles nākamajā dienā pēc tā noņemšanas.
Kontracepcijas implants	Jūs varat sākt lietot Natural Cycles nākamajā dienā pēc tā noņemšanas.
Hormonālais plāksteris, hormonālais kontracepcijas gredzens	Jūs varat sākt lietot Natural Cycles nākamajā dienā pēc tā noņemšanas. Sākumā jums būs daudz sarkano dienu, taču laika gaitā tas uzlabosies.
Kontracepcijas injekcija	Jūs varat sākt lietot Natural Cycles, kad injekcijas efekts ir beidzies. Tas ilgst 8–13 nedēļas atkarībā no injekcijas.

Ja pārtraucat lietot hormonālo kontracepciju, vispirms var rasties asiņošana, kas ir daudz vieglāka nekā patiesās menstruācijas. Parasti pēc dažām nedēļām jūs saņemsiet īsto menstruāciju.

Asiņošana tieši pēc hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas nav jāieraksta lietotnei kā "menstruācija".









Piezīme: vara spirāle nesatur hormonus un tāpēc neaizkavē ovulāciju. Tādējādi jūs varat izmantot Natural Cycles kopā ar vara spirāli, lai gūtu ieskatu par savu ķermeni un menstruālo ciklu, neizmantojot barjeras metodi sarkanās dienās.

Ja Jums iestājas grūtniecība ar Natural Cycles

Ja mēnešreizes ir nokavētas un temperatūra nesamazinās, iespējams, ka esat stāvoklī, un lietotne mudinās jūs veikt grūtniecības testu, lai apstiprinātu grūtniecību. Ja tests ir pozitīvs, lūdzu, konsultējieties ar savu ārstu un norādiet to lietotnē.

NC° Plan Pregnancy

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.









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.

Plānojot grūtniecību, reģistrējoties lietotnē, izvēlieties NC° Plan Pregnancy. Ja esat jau pierakstījis lietotnē, varat doties uz iestatījumu lapu un izvēlēties NC° Plan Pregnancy. Šajā režīmā jūsu auglība tiek parādīta kā skala, lai jūs varētu noteikt dienas, kurās, visticamāk, iestāsies grūtniecība. Šeit darbojas arī tāda pati rīta kārtība kā NC° Birth Control režīmā - izmēriet, pievienojiet datus un pārbaudiet savu auglības stāvokli.

-  Augstākā auglība
-  Ļoti augsta auglība
-  Augsta auglība
-  Vidēja auglība
-  Zema auglība
-  Auglība maz ticama
-  Nepieciešams vairāk datu
-  Nav auglīga

Plānojot grūtniecību, iesakām veikt LH testus, jo LH parādīšanās sakrīt ar auglīgākajām dienām. Ja mēnešreizes ir nokavētas un temperatūra nesamazinās, lietotne mudinās jūs veikt grūtniecības testu, lai apstiprinātu grūtniecību.

NC° Follow Pregnancy

Kad esat stāvoklī, lietotni var izmantot kā grūtniecības

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;

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.

kalendāru, un jūs varat sekot savai iknedēļas bērna attīstībai.

Demo režīms

Demonstrācijas režīmā varat apskatīt lietotni. Tas ir tikai demonstrācijas nolūkos, demonstrācijas režīms nevar sniegt jums informāciju par auglību.

Ja pašlaik lietojat hormonālo kontracepciju, lietotnei piekļūsiet demonstrācijas režīmā. Kad esat pārtraucis lietot hormonālo kontracepciju, varat viegli piekļūt lietotnes pilnajai versijai. Tagad lietotne darbosies kā kontracepcijavai kā grūtniecības plānotājs.

Problēmas/ problēmu novēršana

Ja nevarat piekļūt lietojumprogrammai, tā darbojas nepareizi vai ja jums ir aizdomas, ka kaut kas nav kārtībā ar jūsu pašreizējo auglības stāvokli, lūdzu, veiciet tālāk norādītās darbības.

1. Izmantojiet aizsardzību, piemēram, prezervatīvu vai cita veida barjeras aizsardzību, līdz kļūda ir novērsta.
2. Lūdzu, sazinieties ar mūsu servisa centru, izmantojot vietni help.naturalcycles.com, un mūsu apmācītie atbalsta aģenti jums palīdzēs.
3. Par nopietniem incidentiem, kas saistīti ar šo ierīci, jāziņo gan Natural Cycles, gan jūsu valsts kompetentajai iestādei. "Nopietns incidents" ir jebkurš starpgadījums, kas tieši vai netieši izraisījis, varētu būt izraisījis vai varētu izraisīt kādu no šīm darbībām:
 1. pacienta, lietotāja vai citas personas nāve,
 2. pacienta, lietotāja vai citas personas veselības stāvokļa īslaicīga vai pastāvīga nopietna pasliktināšanās,
 3. nopietni draudi sabiedrības veselībai;

Lietojumprogrammas pārskats

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 compare your period and cycle length, temperature variation and ovulation window and day.

Jūsu dienas auglības statuss tiek parādīts dažādos lietotnes skatos.

Cilne Kalendārs

Šī cilne sniedz pārskatu par šodienas auglību un sniedz ieskatu pagātnē reģistrētajos datos, izmantojot dažādus skatus, kā aprakstīts tālāk.

Šodienas skats

Šajā ekrānā vienā mirklī atradīsiet visu nepieciešamo informāciju. Atverot lietotni no rīta, automātiski tiek parādīts ekrāns temperatūras ievadīšanai. Kad esat ievadījis savus datus, jūsu auglības statuss tiks parādīts kā krāsains aplis ar papildu informāciju. Zem apla jūs redzēsiet nedēļas prognozes. Jebkurā laikā varat pievienot vai atjaunināt ievades datus, piemēram, temperatūras, perioda vai LH testus, pieskaroties ikonai "+".

Mēneša skats

Kalendāra skatā pieskarieties cilnei "Mēnesis", lai piekļūtu ikmēneša skatam. Šeit jūs varat redzēt paredzētās sarkanās un zaļās dienas mēnesī, kā arī to, kad tiek prognozēta ovulācija un menstruācijas. Laika gaitā tas var mainīties, tāpēc kontracepcijas vai grūtniecības plānošanas nolūkos jums jāpaļaujas tikai uz informāciju, kas sniegta skatā "Šodien". Jūs varat viegli piekļūt saviem iepriekšējiem datiem, pieskaroties jebkurai pagājušai dienai.

Vēstures skats

Cilne "Vēsture" ir visu iepriekš ievadīto datu žurnāls. Ritiniet uz augšu un uz leju, lai skatītu temperatūras rādījumus, visus pievienotos datus par katru cikla dienu, kā arī jūsu piezīmju izvilcumu.

Diagrammas skats

Diagramma ir jūsu temperatūras līknes vizualizācija, kas turpinās attīstīties, mērot visu ciklu. Ir redzama arī informācija par ovulāciju, periodu un auglīgām dienām. Velciet no kreisās uz labo, lai

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

skatītu iepriekšējos ciklus, un pieskarieties “3 cikli” vai “6 cikli”, lai tos salīdzinātu. Varat arī piekļūt salīdzināšanas režīmam, lai salīdzinātu savu periodu un cikla ilgumu, temperatūras svārstības un ovulācijas logu un dienu.

Cilne Mans cikls

Šis skats sniegs pārskatu par jūsu cikla datiem. Jūs redzēsiet cikla ilgumu un regularitāti, kā arī detalizētu menstruālā cikla fāžu - folikulu un luteālās fāzes - analīzi.

Cilne Ziņojumi

Šie ir maigi ziņojumi un noderīga informācija, ko mēs jums nosūtām, lai jūs varētu gūt maksimālu labumu no savas Natural Cycles pieredzes. Ziņojumi ir pielāgoti jūsu unikālajam ciklam un tiek nosūtīti tikai tad, ja tie jums ir aktuāli. Uzziniet vairāk par savu ķermeni, izbaudiet zināšanas par menstruāciju sākumu un daudz ko citu. Ziņojumos var būt arī norādījumi par lietotnes labāku izmantošanu, piemēram:

- Ja ievadāt nepamatoti augstu vai zemu temperatūru, ziņojums nekavējoties informēs jūs, lai pārbaudītu ievadīto temperatūru.
- Ja lietotnē Natural Cycles ievadāt, ka jums bija neaizsargāts sekss sarkanā dienā, tiek parādīts brīdinājuma ziņojums.
- Ja menstruācijas ir nokavētas un temperatūra nesamazinās, jums tiks nosūtīts ziņojums lietotnē, jo tas norāda, ka Jums varētu būt iestājusies grūtniecība. Ziņojums mudinās jūs veikt grūtniecības testu.
- Dažas dienas lietotnē esošā ziņojumā tiks lūgts veikt LH testu. LH testi nav obligāti, taču tie var palīdzēt palielināt zaļo dienu skaitu ciklā.

Cilne Mani dati

Šī cilne sniegs jums noderīgu ieskatu par mērījumiem un datiem, ko ievietojat lietotnē. Tas palīdzēs jums izveidot ieradumu un informēs jūs par jūsu progresu.

Cilne Mācīties

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:

- 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.

Tas ir ieejas punkts visam lietotnes sniegtajam izglītojošajam saturam. Šeit jūs varat uzzināt par menstruālo ciklu, kā pamanīt ķermeņa modeļus un cik labi algoritms jūs pazīst, pamatojoties uz jūsu sniegtajiem datiem.

Augšējā izvēlne

Augšējā izvēlnē varat piekļūt un pārvaldīt visu informāciju, kas attiecas uz jūsu personīgo profilu, lietotni un konfidencialitātes iestatījumiem, kā arī jūsu kontu, ieskaitot abonementus. Šeit jūs varat arī pārvaldīt, vai saņemsiet atgādinājumus par to, kad jālieto aizsardzība, veikt LH testu,

sagaidīt PMS, izmērīt temperatūru un pārbaudīt krūtis. Ņemiet vērā, ka, lai tos saņemtu, ierīces iestatījumos ir jāiespējo Natural Cycles.

Bezsaistes režīms

Kad esat bezsaistē, varat turpināt lietotnei pievienot temperatūru un citus datus. Bezsaistē lietotne neaprēķina jūsu auglības statusu. Tā vietā lietotnē tiks parādīts oranžs aplis, kas norāda jūsu statusu "Izmantot aizsardzību". Izmantojiet aizsardzību (piemēram, prezervatīvus vai cita veida barjeras aizsardzību) vai atturieties, līdz atkal esat tiešsaistē un lietotne ir aprēķinājusi šodienas auglības statusu.

Platformas apraksts

Natural Cycles Lietojumprogrammas versija: 4.2.0 un jaunākas

Medicīnas ierīces versija: C.

Ierīces, kuras var izmantot, lai piekļūtu lietojumprogrammai:

- Mobilais tālrunis, kurā darbojas operētājsistēma Android OS (7. vai jaunāka versija) vai iOS (12. vai jaunāka versija), 250 kb / s vai ātrāks internets.
- Dators vai planšetdators ar interneta pārlūkprogrammu: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps vai ātrāks internets.

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 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

Piekluve lietošanas instrukcijai

Lietošanas instrukciju var atrast tiešsaistē vietnē Natural Cycles un jūsu lietotnes lapā “Regulatory”. Ja vēlaties saņemt lietošanas instrukcijas papīra kopiju, mēs jums to nosūtīsim bez maksas. Sazinieties ar klientu atbalsta dienestu ar savu pieprasījumu.

Pārtraukt lietot Natural Cycles

Reģistrējoties Natural Cycles abonementam neatkarīgi no tā, vai tas ir ikmēneša vai gada abonements, jums tas būs jāatceļ, ja nevēlaties, lai abonements tiktu automātiski atjaunots nākamajam atjaunošanas periodam. Jūsu abonements ir jāatceļ vismaz 24 stundas pirms plānotā abonementa atjaunošanas. Pilnu aprakstu par veiksmīgu abonementa atcelšanu skatiet [vietnē help.naturalcycles.com](http://vietne.help.naturalcycles.com). Lūdzu, skatiet mūsu konfidencialitātes politiku, lai iegūtu papildinformāciju par to, kā Natural Cycles apstrādā jūsu datus.

Drošība

Natural Cycles uzturēt augstu drošības un datu privātuma līmeni mūsu lietojumprogrammā. Lietojumprogramma tiek uzraudzīta attiecībā uz drošības notikumiem un datu pārkāpumiem. Ja notiks drošības notikums vai datu pārkāpums, problēma tiks ierobežota un atrisināta steidzami saskaņā ar mūsu izveidotajiem procesiem, un jūs kā lietotājs saņemsiet nepieciešamo informāciju par lietojumprogrammas turpmāku drošu lietošanu.

Ir ļoti ieteicams izvēlēties drošu paroli, lai pasargātu savu kontu no neatļautas izmantošanas. Lai gan tas nav ieteicams, ja vēlaties izvēlēties koplietot savu pieteikumvārdu ar kādu, jūs to darāt uz savu risku. Ņemiet vērā, ka piekļuvi vienmēr varat atsaukt, nomainot sava konta paroli un sazinoties ar atbalsta dienestu, lai slēgtu esošās sesijas.

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

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

Uzmanieties no e -pasta ziņojumiem vai ziņojumiem, kuros tiek lūgta norādīt Natural Cycles pieteikšanās informāciju. Natural Cycles parasti nesūtīs jums e -pastus, kuros tiek prasīta jūsu parole, ja vien jūs pats neesat uzsācis šo procesu, izmantojot atbalstu vai paroles atiestatīšanu.

Galvenā informācija

Simbolu skaidrojums



Ražotājs



CE zīme



Uzmanību!



Lietotāja rokasgrāmata/lietošanas instrukcija

EK atbilstības deklarācija

Ražotāja nosaukums:

NaturalCycles Nordic AB

Ražotāja adrese:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stokholma
Zviedrija

Klientu atbalsts:

help.naturalcycles.com

Ierīces nosaukums:

Natural Cycles

Mēs paziņojam, ka šis produkts atbilst visām piemērojamām prasībām, kas noteiktas Regulā (ES) 2017/745 attiecībā uz medicīnas ierīcēm (MDR), un tam ir zīme CE0123.

Publicēšanas datums:

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

2021

Dokumenta versija:

LV v2.15

Iesaistīšanās informācija

Angļu	Latviski
How would you like to use Natural Cycles? <ul style="list-style-type: none">• Prevent pregnancy• Plan a pregnancy• Follow your pregnancy	Kā jūs vēlētos izmantot Natural Cycles? <ul style="list-style-type: none">• Novērst grūtniecību• Plānojiet grūtniecību• Sekojiet grūtniecībai
Set your date of birth <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	Iestatiet savu dzimšanas datumu <p>Lai izmantotu Natural Cycles, jums jābūt vismaz 18 gadus vecai vai vecākai</p>
Which measurements would you like to use in the app? <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none">• Metric (kg / cm)• Imperial (lb / foot)	Kādus mērījumus vēlaties izmantot lietotnē? <p>Augums un svars</p> <ul style="list-style-type: none">• Metriskā (kg / cm)• Imperial (lb / pēda)
Temperature <ul style="list-style-type: none">• Celsius• Fahrenheit	Temperatūra <ul style="list-style-type: none">• Celsija• pēc Fārenheita

<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>Vai jums ir diagnosticēts kāds no šiem gadījumiem?</p> <p>Daži veselības apstākļi var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc to apzināšanās palīdz mums pielāgoties un uzzināt vairāk par jums.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● policistisko olnīcu sindroms (PCOS) ● Endometrioze ● Ar vairogdziedzeri saistītas slimības
<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>Vai esat piedzīvojuši menopauzes simptomus?</p> <p>Menopauze var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc, zinot par to, mēs varam pielāgoties un uzzināt vairāk par jums.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jā ● Nē
<p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yes, in the past 12 months ● Yes, still on it 	<p>Vai nesen esat lietojis hormonālo kontracepciju?</p> <p>Ja jūs pašlaik vai nesen lietojat hormonālo kontracepciju, piemēram, tableti, implantu vai maksts gredzenu, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām.</p> <p><u>Ietekme uz jūsu menstruālo ciklu</u></p> <p>Hormonālā kontracepcija var kavēt ovulāciju un izraisīt cikla pārkāpumus līdz pat gadam pēc tās lietošanas pārtraukšanas.</p> <p><u>Ja nesen neesat to izmantojis</u></p> <p>Ja pirms gada pārtraucāt lietot hormonālo kontracepciju un jums atkal sākas menstruācijas, atbildiet "Ne pēdējo 12 mēnešu laikā".</p> <p>Vai nesen esat lietojis hormonālo kontracepciju?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Jā, pēdējo 12 mēnešu laikā

<ul style="list-style-type: none"> • Not in the last 12 months 	<ul style="list-style-type: none"> • Jā, joprojām izmantoju
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • No, never 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pēdējo 12 mēnešu laikā • Nē, nekad
---	--

<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>Lietojot Natural Cycles, vēl lietojot hormonālo dzimstības kontroli</p> <p>Lietojot hormonālos kontracepcijas līdzekļus (piemēram, tabletes, implantu vai maksts gredzenu), jums nav ovulācijas. Tas nozīmē, ka Natural Cycles nevarēs izsekot jūsu menstruālajam ciklam.</p> <p>Kamēr lietojat hormonālo kontracepciju, iesakām izpētīt lietotnes demonstrācijas versiju.</p> <ul style="list-style-type: none"> • izmantot demonstrācijas režīmā
---	---

<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>Cik apmēram parasti ilgst jūsu cikls?</p> <p>Cikls ir laika posms starp vienu un nākamo periodu.</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>Cik daudz svārstās jūsu cikla ilgums?</p> <p>Izpratne par jūsu ciklu regularitāti palīdz algoritmam jūs labāk iepazīt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0-4 dienas • 5-9 dienas • 10+ dienas • Es nezinu
--	--

<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>Cik ilgi lietojāt hormonālo kontracepciju?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 - 1 gadi • 1 - 5 gadi • 5+ gadi
---	--

<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>Cik ilgi lietojāt hormonālo kontracepciju?</p> <p>Ja nesen esat lietojis hormonālo kontracepciju, piemēram, tableti, implantu vai maksts gredzenu, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām.</p> <p><u>Ietekme uz jūsu menstruālo ciklu</u></p> <p>Hormonālā kontracepcija var kavēt ovulāciju un izraisīt cikla neregularitātes līdz pat gadam pēc tās lietošanas pārtraukšanas.</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>Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jā • Nē <p>Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas?</p> <p>Pārtraucot lietot hormonālo kontracepciju, vispirms izjutīsiet tā sauktā "asiņošana pārtraucot hormonālo kontracepciju", kas rodas hormoniem atstājot jūsu ķermeni. Tā ir vieglāka par jūsu parasto menstruāciju. Sekojošā asiņošana (dažas nedēļas vēlāk) būs jūsu dabiskās menstruācijas.</p> <p>Ja Jums ir bijusi asiņošana, bet nav atgriezušās dabiskās menstruācijas, atbildiet uz šo jautājumu "nē".</p> <p>Ja Jums ir bijusi asiņošanas asiņošana un jums ir atgriezušās dabiskās menstruācijas, atbildiet "jā".</p>
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Kad jūs pārtraucāt hormonālo kontracepciju?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es nezinu
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skip this 	<p>Kad sākās pēdējās menstruācijas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izlaist šo

<p>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Cik ciklu jums ir bijis kopš hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas?</p> <p>Cikls ir laika posms starp vienu un nākamo periodu.</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> <ul style="list-style-type: none"> • I understand 	<p>Natural Cycles lietošana pēc hormonālās kontracepcijas</p> <p>Mūsu dati rāda, ka sievietēm, kuras pāriet uz hormonālo kontracepciju, pārejot uz Natural Cycles, ir lielāks grūtniecības iestāšanās risks, jo parasti viņas vēl nav pieradušas izmantot cita veida aizsardzību.</p> <p>Sarkanajās dienās jums jāatsakās vai jāizmanto aizsardzība dzimumakta laikā, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeras aizsardzība), lai novērstu grūtniecību. Ja iepriekš neesat lietojis dzimstības kontroles metodi, kas nav balstīta uz hormonāliem līdzekļiem, pārliecinieties, ka pa rokai ir kāda metode, ko izmantot sarkanajās dienās, piemēram, prezervatīvi.</p> <p>Pārtraucot hormonālo dzimstības kontroli, vispirms var rasties asiņošana, kas ir daudz vieglāka par jūsu īstajām menstruācijām. Parasti pēc dažām nedēļām jūs saņemsiet īsto menstruāciju. Asiņošanu, kas rodas pārtraucot hormonālo kontracepciju lietotnē nevajadzētu ievadīt kā “menstruāciju”. Ja neesat pārliecināta, vai Jums rodas asiņošana vai menstruācijas, lūdzu, konsultējieties ar ārstu.</p> <p>Pēc hormonālās kontracepcijas lietošanas pārtraukšanas var paiet vairāki cikli, pirms menstruācijas atkal kļūst regulāras. Šo ciklu laikā jums vajadzētu sagaidīt vairāk sarkano dienu, un tāpēc biežāk būs jāizsargājas izmantojot, piemēram, prezervatīvus (vai citus aizsargbarjeras veidus) vai jāatturas no dzimumakta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es saprotu

<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>Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat bijusi stāvoklī?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jā • Nē <p>Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat bijusi stāvoklī? Ja nesēn esat bijusi stāvoklī, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām. Ietekme uz jūsu menstruālo ciklu pēc grūtniecības var būt tāda, ka jūsu cikls var nebūt regulārs vai jums varētu nebūt ovulācijas.</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>Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš grūtniecības beigām? (bez sākotnējās asiņošanas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jā • Nē
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Cik ciklu jums ir bijis kopš grūtniecības?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Kad beidzās grūtniecība?</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle. If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p>Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš grūtniecības beigām? (bez sākotnējās asiņošanas) Ja jums atkal sākas menstruācijas, jums ir bijis pilnīgs menstruālais cikls. Ja menstruācijas nav bijušas kopš grūtniecības beigām, tad vēl neesat uzsācis menstruālo ciklu.</p>
<p>The initial bleeding The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p>Sākotnējā asiņošana Sākotnējā asiņošana pēc grūtniecības beigām nav jūsu menstruālā cikla sastāvdaļa.</p>

<p>Using Natural Cycles while breastfeeding</p> <p>For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate.</p> <p>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.</p> <p>Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> • I understand • Learn more 	<p>Natural Cycles lietošana zīdīšanas laikā</p> <p>Pirmos 4–6 mēnešus pēc dzemdībām daudzām sievietēm, kuras baro bērnu ar krūti, var nebūt ovulācijas.</p> <p>Natural Cycles noteiks jūsu pirmo ovulāciju 2 nedēļas pirms pirmajām menstruācijām, bet līdz tam lietotnē redzēsiet tikai sarkanās dienas.</p> <p>Pat ja jums nav ovulācijas, sarkanajās dienās joprojām ir svarīgi lietot kontracepciju vai atturēties no dzimumakta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es saprotu • Uzziniet vairāk
--	--

Informācija lietotnes drošībai un veiktspējai

Tālāk minētie lietotnes vārdi un teikumi ir saistīti ar ierīces drošību un veiktspēju, tāpēc šeit, lietotāja rokasgrāmatā, tie ir sniegti tulkotā versijā.

Angļu	Latviski
<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"> • Izmantojiet aizsardzību • Nav auglīga • Avārijas kontracepcija un testi • Avārijas kontracepcija • Tabletes • IUD (intrauterīna ierīce) - intrauterīna ierīce

NC° Plan Pregnancy

- Not fertile
- Low fertility
- Medium fertility
- High fertility
- Very high fertility
- Peak fertility
- Fertility unlikely
- More data needed

NC° Plan Pregnancy

- Nav auglīga
- Zema auglība
- Vidēja auglība
- Augsta auglība
- Ļoti augsta auglība
- Augstākā auglība
- Auglība maz ticama
- Nepieciešams vairāk datu

General

- Confirmed ovulation
- Ovulation
- Today
- Cycle day
- Monday
- Tuesday
- Wednesday
- Thursday
- Friday
- Saturday
- Sunday
- Predictions - do not take as result
- Exclude temperature
- Sick
- Slept differently
- Hungover
- Bleeding
- Period
- Spotting
- Sex
- Protected
- Unprotected
- None
- LH test
- Positive
- Negative
- Compare
- Pregnancy test
- No longer pregnant
- More
- Less
- Save
- Done
- Clear
- Skip
- Regulatory
- Version

Vispārīgi

- Apstiprināta ovulācija
- Ovulācija
- Šodien
- Cikla diena
- pirmdiena
- otrdiena
- trešdiena
- ceturtdiena
- piektdiena
- sestdiena
- svētdiena
- Prognozes - neņemiet vērā rezultātu
- izlaidiet temperatūru
- Slims
- Gulējāt citādāk
- Paģiras
- Asiņošana
- Menstruācija
- Smērēšanās
- Sekss
- Aizsargāts
- Neaizsargāts
- Nav
- LH tests
- Pozitīvs
- Negatīvs
- Salīdzināt
- Grūtniecības tests
- vairs nav stāvoklī
- Vairāk
- Mazāk
- Saglabāt
- Gatavs
- Skaidrs
- Izlaist
- Normatīvie
- Versija

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 Sympto-thermal 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.