

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

Vartotojo vadovas / naudojimo instrukcijos

Prieš pradėdami naudoti Natural Cycles, perskaitykite šį vadovą.

Vartojimo indikacijos

Natural Cycles yra atskira programinė įranga, skirta 18 metų ir vyresnėms moterims, stebėti jų vaisingumą. Natural Cycles gali būti naudojamas nėštumo prevencijai (kontracepcija) arba planuojant nėštumą (pastojimas).

Kontraindikacijos

Nėra žinomų kontraindikacijų vartoti Natural Cycles.

Natural Cycles gali netikti jums, jei

- Jūs turite sveikatos būklę, kai nėštumas būtų susijęs su didele rizika motinai ar vaisiui. Naudojant Natural Cycles 100% negarantuojama, kad nepastosite. Jei nėštumas kelia didelę riziką, turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju apie jums tinkamiausią kontracepcijos būdą.
- Šiuo metu vartojate hormoninius kontraceptikus arba gydotės hormonais, kurie slopina ovuliaciją. Natural Cycles daugiausia suteiks raudonų dienų, jei neįvyks ovuliacija. Programą galite tyrinėti demonstraciniu režimu, kol nenutrauksite hormoninės kontracepcijos ar gydymo.

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.

Įspėjimai

- ⚠ Nė vienas kontracepcijos metodas nėra 100% veiksmingas. Natural Cycles negarantuoja, kad negalite pastoti, ji tik informuoja, ar galite pastoti, remdamasi į paraišką įvesta informacija.
- ⚠ With Net ir puikiai naudodami programą, vis tiek galite patirti nenumatytą nėštumą. Natural Cycles yra 93% veiksmingas įprastai naudojant, o tai reiškia, kad 7 moterys iš 100 pastoja per vienerius naudojimo metus. Puikiai naudojant programą, ty jei raudonomis dienomis niekada neturite lytinių santykių be apsaugos, Natural Cycles yra 98% efektyvus, o tai reiškia, kad 2 moterys iš 100 pastoja per 1 naudojimo metus.
- ⚠ Red Raudonomis dienomis privalote susilaikyti arba naudoti apsaugą, pvz., Prezervatyvus ar kitą apsauginę barjerą, kad išvengtumėte nėštumo. Jei anksčiau nenaudojote nehormoninio kontracepcijos metodo, būtinai turėkite po ranka metodą, kurį galėtumėte naudoti raudonomis dienomis.
- ⚠ Data Mūsų duomenys rodo, kad moterims, pereinančioms prie Natural Cycles nuo hormoninės kontracepcijos, yra didesnė rizika pastoti, nes jos apskritai dar nėra įpratusios naudoti kitų formų apsaugą, pvz., Prezervatyvą ar kitą apsauginę barjerą.
- ⚠ Jei nutraukiate hormoninę kontracepciją, pirmiausia galite patirti nutraukimo kraujavimą, kuris yra daug lengvesnis nei tikrosios mėnesinės. Paprastai po kelių savaičių gausite tikrąją mėnesinę. Kraujavimas nutraukimo metu neturėtų būti nurodomas kaip „laikotarpis“. Jei nesate tikri, ar atsiranda kraujavimas ar menstruacijos, pasitarkite su gydytoju.
- ⚠ Natural Cycles neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų (LPI). Norėdami apsisaugoti nuo LPI, naudokite prezervatyvą.
- ⚠ Visada patikrinkite savo vaisingumo būklę tą dieną. Atminkite, kad artimiausių dienų vaisingumo prognozės yra tik prognozės ir gali pasikeisti ateityje. Jei nesate tikri dėl savo vaisingumo būsenos ir negalite pasiekti programos, kol kas susilaikykite arba naudokite apsaugą.

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

Precautions

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

⚠ Jei tyrinėjate demonstracinę programos versiją, tai skirta tik informaciniams ar mokomiešiams tikslams ir nerodomi tikri duomenys. Nenaudokite demonstraciniame režime rodomos informacijos kontracepcijos tikslais.

⚠ Have Jei išgėrėte skubiosios kontraceptinės tabletės, turėtumėte tai nurodyti programėlėje. Tada galite tęsti savo temperatūros matavimą kaip įprasta ir algoritmas atsižvelgs į papildomus hormonus iš tablečių. Atminkite, kad kraujavimas, kurį galite patirti praėjus kelioms dienoms po skubios kontracepcijos, nėra tas pats kaip įprastos mėnesinės ir neturėtų būti įtrauktas į programą. Jei mėnesinės vėluoja daugiau nei savaitę po to, kai jos paprastai prasideda, turėtumėte atlikti nėštumo testą.

Atsargumo priemonės

- Kaip kontraceptinė priemonė Natural Cycles gali būti jums mažiau tinkama, jei turite nereguliarus menstruacinius ciklus (ty ciklus, kurių trukmė yra trumpesnė nei 21 diena arba ilgesnė nei 35 dienos) ir (arba) kintančią temperatūrą, nes tokiomis aplinkybėmis sunkiau prognozuoti vaisingumą. Natural Cycles "kontraceptikų veiksmingumui įtakos neturi nereguliarūs ciklai, tačiau jūs patirsite daugiau raudonų dienų, o tai gali sumažinti jūsų pasitenkinimą Natural Cycles. Taip gali būti:
 - **Jei nutraukiate hormoninę kontracepciją .** Nutraukus hormoninę kontracepciją, gali prireikti kelių ciklų, kol vėl taps reguliaresnė. Šių ciklų metu turėtumėte tikėtis daugiau raudonų dienų, todėl tikėtės dažniau naudoti apsaugą arba susilaikyti.
 - **Jeigu maitinate krūtimi .** Pirmuosius 4–6 mėnesius po gimdymo daugeliui moterų, maitinančių krūtimi, gali nebūti ovuliacijos. Natural Cycles aptiks jūsų pirmąją ovuliaciją likus 2 savaitėms iki pirmųjų mėnesinių, tačiau iki tol programėlėje matysite tik raudonas dienas. Nors ovuliacija nevyksta, raudonomis dienomis vis tiek svarbu naudoti kontracepciją arba susilaikyti nuo lytinių santykių.
 - **Jei turite sveikatos sutrikimų, dėl kurių atsiranda nereguliarus ciklas, pvz., Policistinių kiaušidžių sindromas (PCOS) arba su skydliauke susijusios sąlygos .**

green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.

- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Natural Cycles recommends that you set your smartphone to update the app automatically.
- To ensure that your temperature measurements are accurate always use a basal thermometer to take your temperature.
- Always follow the directions for 'Measuring Your Temperature' stated below in order to increase the accuracy of ovulation detection.

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

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

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

2. A Basal thermometer

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

• Jei jaučiate menopauzės simptomus.

- Kai pradėsite naudoti Natural Cycles, gali praeiti šiek tiek laiko, kol susipažinsite su unikaliu ciklu, todėl per pirmuosius 1–3 ciklus padidės raudonų dienų skaičius. Taip siekiama užtikrinti, kad programa veiktų nuo pirmos naudojimo dienos, o kai Natural Cycles aptiks jūsų ovuliaciją, greičiausiai gausite daugiau žalių dienų. Svarbu pažymėti, kad nuo pirmosios naudojimo dienos galite pasikliauti programoje nurodyta vaisingumo būseną.
- Visada atnaujinkite savo programinės įrangos programą, kad turėtumėte naujausią versiją. Natural Cycles rekomenduoja nustatyti, kad išmanusis telefonas automatiškai atnaujintų programą.
- Norėdami įsitikinti, kad jūsų temperatūros matavimai yra tikslūs, visada naudokite bazinį termometrą.
- Visada laikykitės žemiau pateiktų „Temperatūros matavimo“ nurodymų, kad padidintumėte ovuliacijos aptikimo tikslumą.

Kontrolinis sąrašas

Norėdami pradėti naudotis Natural Cycles, jums reikės:

1. Natural Cycles paskyra

Galite pasiekti Natural Cycles naudodami savo interneto naršyklę, apsilankę www.naturalcycles.com.

Jei norite pasiekti programą, atsisiųskite programą iš „Android“, „iPhone“ ar „iPad“ iš „Google Play“ arba „App Store“. Norėdami sukurti asmeninę paskyrą, atlikite registracijos veiksmus. Įsitinkite, kad įrenginys, kurį naudojate prieigai prie Natural Cycles, yra prijungtas prie interneto. Jūsų Natural Cycles paskyra yra asmeninė ir ja neturėtų naudotis niekas, išskyrus jus.

2. Bazinis termometras

Norėdami pradėti, jums reikės bazinio termometras. Basal termometrai yra jautresni nei įprasti medicininiai termometrai, nes jie rodo du skaičius po kablelio (pvz 36.72 ° C / 98,11 ° F). Temperatūros pokyčiai mėnesinių ciklo metu yra gana mažas, todėl gauti maksimalią naudą iš Natural

3. Ovulation tests (optional)

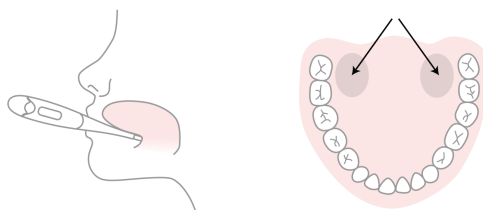
Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you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

Measuring your temperature

How to measure

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

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



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

Cycles ir gauti daugiau žalios dienas Jums reikės teisingą termometrą. Termometras naudoti turėtų būti pažymėti CE ženklu, jei esate Europoje ar FDA išvalytas jei esate JAV. Bazinis termometras yra įtrauktas, kai jūs užsiregistruosite Natural Cycles su metine prenumerata.

3. Ovuliacijos testai (neprivaloma)

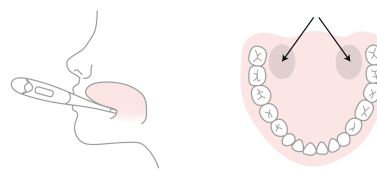
Ovuliacijos (LH) tyrimai yra šlapimo tyrimo juostelės, kurios nustato liuteinizuojančio hormono antplūdį, kuris atsiranda likus 1–2 dienoms iki ovuliacijos. Neprivaloma naudoti LH testus su Natural Cycles, tačiau jie gali padėti padidinti ovuliacijos aptikimo tikslumą ir todėl gali padidinti žalių dienų skaičių, kurį pamatysite, jei neleidžiate pastoti. LH testų naudojimas neturės įtakos Natural Cycles kaip kontracepcijos veiksmingumui. Jei planuojate nėštumą, rekomenduojame naudoti LH testus, nes jie gali padėti rasti vaisingiausias dienas. LH testus galite įsigyti shop.naturalcycles.com arba pačioje programoje.

Jūsų temperatūros matavimas

Kaip matuoti

Vykdykite vartotojo vadovą, pateiktą kartu su bazinės kūno temperatūros termometru. Jei termometrą jums pateikė Natural Cycles, matuojant temperatūrą rekomenduojame atlikti šiuos veiksmus:

1. Įdėkite termometrą į burną ir po liežuvio, kiek įmanoma atgal, šalia liežuvio šaknies, kaip parodyta toliau pateiktose diagramose.



2. Maitinimo mygtuką paspauskite tik tada, kai termometras yra burnoje ir vietoje.
3. Matuodami stenkitės nejudėti, uždarykite burną, kad nepatektų vėsus oras, ir kvėpuokite per nosį.
4. Palaukite, kol pypsės (apie 30 sekundžių).
5. Baigę skaityti, į programą pridėkite temperatūrą.

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

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

When to measure

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

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

When to exclude temperatures

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

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

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

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

Norėdami patikrinti savo matavimo įgūdžius, galite naudoti programoje „Matavimo mokymas“ ir „Matavimo vadovas“.

Termometras leis sutaupyti savo skaitymo, todėl jūs galite patikrinti savo skaitymo kartą vėliau. Norėdami tai padaryti, paspauskite "On" mygtuką vieną kartą; sutaupytus skaitymo pasirodys po kelių sekundžių iki temperatūros atsistatys.

Kada matuoti

Išmatuokite savo temperatūrą kartą per dieną, kuo daugiau dienų, kad algoritmas galėtų greitai pažinti jūsų unikalų ciklą. Siekite matuoti bent 5 dienas per savaitę. Patarimas, padedantis prisiminti, prieš miegą padėkite termometrą ant telefono.

Pirmiausia išmatuokite ryte pabudę, prieš atsikeldami ir išlipę iš lovos. Idealiu atveju matuokite kiekvieną dieną maždaug tuo pačiu laiku (per +/- 2 valandas).

Kada neįtraukti temperatūros

Tam tikros aplinkybės gali turėti įtakos jūsų bazinei temperatūrai. Dėl to gali kisti temperatūra ir algoritmui bus sunkiau sekti jūsų ciklą. Norėdami padėti mūsų algoritmui sužinoti apie jūsų ciklą ir tiksliai rasti ovuliaciją, programoje naudokite funkciją „Išskirti temperatūrą“, jei:

- Pajusti pagirias
- Miegojo kitaip (> 2 valandos daugiau/mažiau nei įprastai)
- Pykina

Atminkite, kad kiekvienas žmogus yra skirtingas ir turi skirtingą tvarką, ir, pavyzdžiui, mažas miegas gali jus paveikti daugiau ar mažiau nei kiti. Išskirkite savo temperatūrą tik tuo atveju, jei manote, kad kažkas jums buvo neįprasta, ir dėl to šį rytą jaučiatės kitaip.

Vaistai taip pat gali turėti įtakos jūsų temperatūrai. Jei reguliariai vartojate vaistus, verta pasikonsultuoti su

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

gydytoju, kad sužinotumėte, kaip jie veikia jūsų bazinę kūno temperatūrą.

Termometro keitimas

Jei jums reikia pakeisti termometrą, darykite tai menstruacijų pradžioje. Bazinis termometras yra labai tikslus, tačiau iš vieno termometro į kitą gali būti nedidelis kiekvieno matavimo skirtumas. Pavyzdžiui, jei vienas termometras rodo vieną temperatūrą, antrasis gali rodyti 0,1 ° C skirtumą. Kadangi programa ieško mažiausių temperatūrų skirtumų, kad galėtų nustatyti savo ciklo vietą, vienu metu naudokite tik vieną termometrą. Nekeiskite jų ciklo metu, o palaukite, kol pasirodys naujas ciklas prasidėjo prieš keičiant termometrą.

Natural Cycles produktų

Natural Cycles siūlo tris režimus, kuriuos mūsų vartotojai gali pasirinkti, atsižvelgdami į jų vaisingumo tikslą:

- NC° Birth Control - užkirsti kelią nėštumui
- NC° Plan Pregnancy - siekiant padidinti pastojimo tikimybę
- NC° Follow Pregnancy - nėštumo eigai stebėti

Šiuos tris režimus vartotojas gali pasirinkti prieš prisiregistruodamas, o tada programoje, jei vartotojas nori perjungti režimus.

Kontracepcija: NC° Birth Control

Kaip tai veikia

Jūsų dienos rytinė rutina su Natural Cycles yra tokia:

1. Pabudę išmatuokite savo temperatūrą, kaip aprašyta aukščiau esančiame skyriuje.
2. Į programą įtraukite savo temperatūrą ir tai, ar turite mėnesinių. Vaizdas pridėti duomenis bus automatiškai atidarytas arba galite paspausti piktogramą „+“ viršutiniame dešiniajame kampe. Taip pat galite pridėti papildomų duomenų, pvz., Ovuliacijos (LH) testo

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:

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

rezultato. Kai išsaugosite šiandienos duomenis, programa apskaičiuos jūsų dienos būseną.

3. Kasdien tikrinkite savo vaisingumo būklę. Programa pateiks jūsų vaisingumo būseną iškart įvedus pirmąjį duomenų rinkinį. Dienos būseną rodoma raudonai ir žaliai visoje programoje.

Žalia = nėra derlinga



Žalios dienos rodo, kad nesate vaisingas ir galite naudoti apsaugos. Žalias dienas žymi žalios spalvos apskritėlis su užrašu „Nevaisingas“.

Raudona = Naudokite apsaugą



Raudonos dienos rodo, kad greičiausiai būsite vaisingas ir rizikuojate pastoti. Naudokite apsaugą (pvz., Prezeroną ar kitą apsauginę barjerą) arba susilaikykite, kad išvengtumėte nėštumo. Raudonos dienos pažymėtos raudonu apskritėliu su užrašu „Naudoti apsaugą“.

Programa nurodys jūsų ovuliaciją, taip pat kai įvedėte ir tikimasi, kad jums prasidės mėnesinės. Programa taip pat rodo būsimų dienų ir mėnesių prognozes. Prognozės gali keistis ir neturėtų būti naudojamos kaip galutinis rezultatas, todėl kiekvieną dieną turėtumėte patikrinti savo būseną.

Klinikinių tyrimų santrauka - kiek Natural Cycles yra veiksminga kontracepcijai?

Natural Cycles yra 93% efektyvus įprastai naudojant. Puikiai naudojant, pvz., Jei niekada neturite nesaugių lytinių santykių raudonomis dienomis, Natural Cycles yra 98% efektyvus.

Buvo atlikti klinikiniai tyrimai, siekiant įvertinti Natural Cycles veiksmingumą kontracepcijai. Dabartinė algoritmo versija (v.3) buvo ištirta 15 570 moterų (vidutiniškai 29 metų). Tyrimo pabaigoje buvo nustatyti šie dažniausiai naudojami gedimų rodikliai:

1. Programos metodo nesėkmės rodiklis yra 0,6, kuris parodo, kaip dažnai programoje neteisingai rodoma žalia diena, kai moteris iš tikrųjų yra vaisingi ir pastoja

intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.

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

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

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

po nesaugių lytinių santykių šią žalią dieną. Tai reiškia, kad 0,6 iš 100 moterų, naudojančių programėlę vienerius metus, pastoja dėl tokio tipo nesėkmės.

2. Programoje puikiai naudojamas „Pearl Index 1“, o tai reiškia, kad 1 iš 100 moterų, kurios naudoja programą vienerius metus ir kurios pastoja, tai padarys dėl to, kad:
 - a. Žalią dieną jie turėjo nesaugių lytinių santykių, kurie buvo klaidingai priskiriami kaip nevaisingi (ty metodo nesėkmė); arba
 - b. Raudoną dieną jie buvo apsaugoję lytinius santykius, tačiau pasirinktas kontracepcijos metodas nepavyko.
3. Programos tipinis perlų indeksas yra 6,5, o tai reiškia, kad iš viso 6,5 moterys iš 100 per vienerius naudojimo metus pastoja dėl visų galimų priežasčių (pvz., Klaidingai priskirtos žalios dienos, nesaugūs lytiniai santykiai raudonomis dienomis ir nesėkmė raudonomis dienomis naudojamas kontracepcijos metodas).

15 570 moterų klinikinių duomenų apie dabartinės algoritmo versijos Natural Cycles veiksmingumą santrauka.

Algoritmas Versija	v.3
Tyrimo datų diapazonas	2017 m. Rugsėjis - 2018 m. Balandžio mėn
# moterys	15 570
Ekspozicijos laikas (moterys-metai)	7,353
# nėštumai [blogiausiai atveju]	475 [584]
[prastas PI naudojimas (95% patikimumo intervalas) [blogiausias atvejis]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]

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.

Metodo gedimo dažnis (95% patikimumo intervalas)	0,6 (0,4–0,8)
---	------------------

Natural Cycles veiksmingumas dviem pogrupiams - moterims, kurios vartojo hormoninę kontracepciją per 60 dienų iki programos naudojimo, ir moterims, kurios nenaudojo hormoninės kontracepcijos per 12 mėnesių iki programos naudojimo.

Pogrupis	Įprasto naudojimo PI (95% patikimumo intervalas)
Naujausias hormoninis kontracepcija 3779 moterys	8,6 % (7,2–10,0)
Nėra hormoninės kontracepcijos 8412 moterų	5,0 % (4,3–5,7)

Įvairių kontracepcijos metodų veiksmingumo apžvalgą rasite šio vadovo priede. Tai padės suprasti numatomą visų kontracepcijos formų veiksmingumą.

Instrukcijos, jei nutraukiate hormoninę kontracepciją

Kontracepcijos tipas	Kada galite pradėti Natural Cycles?
Tabletės (kombinuotos, vidutinės ar mažos)	Mes rekomenduojame, kad jūs baigti visus aktyvius tabletes savo paketa. Jūs galite pradėti naudotis Natural Cycles kuo greičiau baigti. Jūs turėsite daug raudonųjų dienų prasideda, bet tai pagerins laikui bėgant.
Hormonų spiralė (Intrauterinė įrenginys)	Galite pradėti naudoti Natural Cycles kitą dieną po jo pašalinimo.

Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Kontraceptinis implantas	Galite pradėti naudoti Natural Cycles kitą dieną po jo pašalinimo.
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.	Hormoninis pleistras, hormoninis kontraceptinis žiedas	Galite pradėti naudoti Natural Cycles kitą dieną po jo pašalinimo. Norėdami tai padaryti, turėsite daug raudonų dienų, tačiau laikui bėgant tai pagerės.
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.	Kontraceptinė injekcija	Galite pradėti naudoti Natural Cycles, kai injekcijos poveikis išnyks. Tai trunka 8–13 savaičių, priklausomai nuo to, kurią injekciją atlikote.

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 displayed as a scale, so you can identify the days you are most likely to become pregnant. The same morning routine

Jei nutraukiate hormoninę kontracepciją, pirmiausia gali atsirasti kraujavimas, kuris yra daug lengvesnis nei tikrosios mėnesinės. Paprastai po kelių savaičių gausite tikrąją mėnesinę. Kraujavimas turėtų **ne** būti įrašytas į programą kaip "laikotarpį".

Pastaba: vario spiralėje nėra hormonų, todėl ji neslopina ovuliacijos. Taigi galite naudoti Natural Cycles kartu su vario spirale, kad gautumėte įžvalgų apie savo kūną ir menstruacinį ciklą, nenaudodami barjerinio metodo raudonomis dienomis.









Jeį pastojote Natural Cycles

Jeį mėnesinės vėluoja ir temperatūra nesumažėja, galite būti nėščia, o programa paskatins atlikti nėštumo testą, kad patvirtintumėte nėštumą. Jeį testas teigiamas, pasitarkite su gydytoju ir nurodykite jį programėlėje.

NC° Plan Pregnancy

Kai planuojate nėštumą, prisiregistruodami programoje pasirinkite NC° Plan Pregnancy. Jeį jau esate prisijungę prie programos, galite eiti į nustatymų puslapį ir pasirinkti NC° Plan Pregnancy. Šiuo režimu jūsų vaisingumas rodomas kaip skalė, todėl galite nustatyti dienas, kuriomis labiausiai tikėtina pastoti. Čia galioja ta pati rytinė tvarka, kaip ir NC°

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.

Birth Control režime - išmatuokite, pridėkite duomenų ir patikrinkite savo vaisingumo būklę.

-  Didžiausias vaisingumas
-  Labai didelis vaisingumas
-  Didelis vaisingumas
-  Vidutinis vaisingumas
-  Žemas vaisingumas
-  Vaisingumas mažai tikėtinas
-  Reikia daugiau duomenų
-  Nevaisingas

Kai planuojate nėštumą, rekomenduojame atlikti LH testus, nes LH atsiradimas sutampa su vaisingiausiomis jūsų dienomis. Jei mėnesinės vėluoja ir temperatūra nesumažėja, programa paskatins atlikti nėštumo testą, kad patvirtintumėte nėštumą.

NC° Follow Pregnancy

Kai esate nėščia, programą galima naudoti kaip nėštumo kalendorių ir galite sekti savo savaitės vystymąsi ir kūdikio vystymąsi.

Demo režimas

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.

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

Demo režimu galite apžiūrėti programą. Tai skirta tik demonstravimui, demonstracinis režimas negali suteikti jokios informacijos apie vaisingumą.

Jei šiuo metu naudojate hormoninę kontracepciją, programą galėsite pasiekti demonstraciniu režimu. Kai Nustojus vartoti hormoninę kontracepciją tada galite lengvai pasiekti pilną versiją app. Dabar programa veiks kontracepcijai ar planuojant nėštumą.

Problemos/ trikčių šalinimas

Jei negalite pasiekti programos, programa veikia netinkamai arba įtariate, kad kažkas negerai su dabartine vaisingumo būseną, atlikite šiuos veiksmus:

1. Naudokite apsaugą, pvz., Prezervatyvą ar kitą apsauginę barjerą, kol klaida bus pašalinta.
2. Prašome susisiekti su mūsų aptarnavimo tarnyba per help.naturalcycles.com ir mūsų apmokyti palaikymo agentai jums padės.
3. Apie rimtus incidentus, susijusius su šiuo prietaisu, reikia pranešti ir Natural Cycles, ir kompetentingai jūsų šalies institucijai. „Rimtas incidentas“ - tai bet koks incidentas, kuris tiesiogiai ar netiesiogiai sukėlė, galėjo sukelti ar galėjo sukelti bet kurį iš šių dalykų:
 - a. paciento, vartotojo ar kito asmens mirtis,
 - b. laikinas ar nuolatinis rimtai pablogėjęs paciento, vartotojo arba kitų asmens sveikatos būklę,
 - c. rimta grėsmė visuomenės sveikatai;

Programos apžvalga

Šios dienos vaisingumo būseną rodoma skirtinguose programos rodiniuose.

Kalendoriaus skirtukas

Šiame skirtuke pateikiama šiandienos vaisingumo apžvalga ir pateikiama įžvalgų apie praeityje užregistruotus duomenis įvairiais vaizdais, kaip aprašyta toliau.

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.

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

Šiandien vaizdas

Šiame ekrane, jums bus gauti visi info jums reikia vienu žvilgsniu. Ekranas įvesti savo temperatūros iššoka automatiškai, kai atidarote savo programą ryte. Įvedę savo duomenis, jūsų vaisingumas statusas bus rodomi kaip spalvotu ratą su papildoma informacija viduje. Žemiau apskritimo, pamatysite savaitės prognozes. Jūs galite pridėti ar atnaujinti savo įvesties duomenis, pavyzdžiui, temperatūros, laikotarpį arba LH bandymus, bet kuriuo metu bakstelėję "+" piktogramą.

Mėnesio vaizdas

Bakstelėkite "mėnuo" skirtuką kalendorinių siekiant prisijungti prie mėnesinio vaizdą. Čia galite pamatyti savo prognozuojamas raudona ir žalia dienas per mėnesį, taip pat, kai jūs prognozuojama, kad ovuliacija ir turi savo laiką. Tai laikui bėgant gali keistis, todėl reikia remtis tik pateiktos "Šiandien" rodimyje kontraceptikus ar nėštumo planavimo tikslais. Jūs galite lengvai pasiekti savo praeities duomenis, bakstelėjus bet pastarosios dienos.

Istorijos vaizdas

Skirtukas „Istorija“ yra visų anksčiau įvestų duomenų žurnalas. Slinkite aukštyn ir žemyn, kad peržiūrėtumėte temperatūros rodmenis, visus pridėtus kiekvienos ciklo dienos duomenis ir pastabų ištrauką.

Grafiko vaizdas

Grafikas yra jūsų temperatūros kreivę, kuri bus toliau plėtoti kaip išmatuoti visą savo ciklą vizualizacija. Informacija apie ovuliacijos, laikotarpiu, ir vaisingas dienas taip pat matomas. Braukite iš kairės į dešinę, kad peržiūrėtumėte ankstesnius ciklus, ir palieskite „3 ciklai“ arba „6 ciklai“, kad galėtumėte juos palyginti. Taip pat galite pasiekti palyginimo režimą, kad galėtumėte palyginti savo laikotarpį ir ciklo trukmę, temperatūros svyravimus ir ovuliacijos langą bei dieną.

Skirtukas „Mano ciklas“

Šis rodinys suteiks jums ciklo duomenų apžvalgą. Pamatysite savo ciklo trukmę ir reguliarumą, taip pat išsamią mėnesinių ciklo fazių analizę - folikulinę ir liuteininę fazę.

Cycles experience. Messages are tailored to your unique cycle and are only sent if they are relevant to you. Learn more about your body, enjoy knowing about when your period is coming up, and more.

The messages can also contain instructions for better use of the app such as:

- If you enter a temperature that is unreasonably high or low, a message will inform you immediately to verify the entered temperature.
- If you enter that you had unprotected sex on a red day in the Natural Cycles application, it displays a cautionary message.
- An in-app message will be sent to you if your period is overdue and your temperature does not drop, as this indicates that you may be pregnant. The message will encourage you to take a pregnancy test.
- On some days, an in-app message will ask you to take an LH test. LH tests are optional to use but can help to increase the number of green days per cycle.

My Data tab

This tab will provide you with useful insights on your measuring and on the data that you put into the app. It will guide you through the journey of building a habit and will notify you along the way on your progress.

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

Pranešimų skirtukas

Tai švelnūs pranešimai ir naudinga informacija, kurią jums siunčiame, kad galėtumėte kuo geriau išnaudoti Natural Cycles patirtį. Pranešimai pritaikyti pagal jūsų unikalų ciklą ir siunčiami tik tuo atveju, jei jie jums aktualūs. Sužinokite daugiau apie savo kūną, mėgautis žinant apie tai, kada jūsų laikotarpis artėja, ir dar daugiau.

Pranešimuose taip pat gali būti nurodymų, kaip geriau naudotis programa, pvz. .:

- Jei įvedate nepagrįstai aukštą arba žemą temperatūrą, pranešimas nedelsiant informuos jus, kad patikrintų įvestą temperatūrą.
- Jei programoje Natural Cycles įvedate, kad turėjote nesaugių lytinių santykių raudoną dieną, rodomas įspėjamasis pranešimas.
- Pranešimas programoje jums bus išsiųstas, jei mėnesinės vėluoja ir temperatūra nesumažėja, nes tai rodo, kad galite būti nėščia. Pranešimas paskatins atlikti nėštumo testą.
- Kai kuriomis dienomis pranešime programoje bus prašoma atlikti LH testą. LH testus naudoti neprivaloma, tačiau jie gali padėti padidinti žaliųjų dienų skaičių per ciklą.

Skirtukas „Mano duomenys“

Šiame skirtuke rasite naudingų įžvalgų apie matavimus ir duomenis, kuriuos įdėjote į programą. Tai padės jums įpročio formavimo kelyje ir praneš apie jūsų pažangą.

Skirtukas „Mokytis“

Tai pradinis taškas visiems ugdymo turinį app suteikia. Čia galite sužinoti apie menstruacinio ciklo, kaip pastebėti modelius savo kūną ir kaip gerai algoritmas žino jus remiantis duomenimis jūs pateikiate.

Viršutinis meniu

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.

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.

Viršutiniame meniu galite pasiekti ir tvarkyti visą informaciją apie savo asmeninį profilį, programą ir privatumo nustatymus bei paskyrą, įskaitant prenumeratas. Čia taip pat galite valdyti, ar gausite priminimus, kada naudoti apsaugą, atliktė LH testą, tikitės PMS, išmatuokite savo temperatūrą ir patikrinkite krūtis. Atkreipkite dėmesį, kad jums reikia įjungti Natural Cycles siųsti jums stumti pranešimus į savo įrenginio nustatymų gauti šių.

Neprisijungęs režimas

Kai esate neprisijungę, galite toliau pridėti savo temperatūrą ir kitus duomenis prie programos. Kai offline programa neskaičiuoja savo vaisingumo statusą. Vietoj to, programoje bus rodomas oranžinis apskritimas, nurodantis jūsų būseną „Naudoti apsaugą“. Naudokite apsaugą (pvz., Prezervatyvus ar kitą apsauginę barjerą) arba susilaikykite, kol vėl būsite prisijungę ir programa apskaičiuos šiandienos vaisingumo būseną.

Platformos aprašymas

Natural Cycles taikymas Versija: 4.2.0 ir vėliau

Medicinos prietaiso versija: C.

Įrenginiai, kuriuos galima naudoti norint pasiekti programą:

- Mobilusis telefonas, kuriame veikia „Android“ OS (7 ar naujesnė versija) arba „iOS“ (12 ar naujesnė versija), 250 kbps arba spartesnis internetas.
- Kompiuteris ar planšetinis kompiuteris su interneto naršykle: „Google Chrome“, „Apple Safari“. 250 kbps arba greitesnis internetas.

Prieiga prie naudojimo instrukcijų Naudojimo

instrukcijas galima rasti internete Natural Cycles svetainėje ir jūsų programos „Reguliavimo“ puslapyje.

Jei norite popierinės naudojimo instrukcijos kopijos, mes jums ją atsiųsime nemokamai. Susisieki su klientų aptarnavimo su savo prašymu.

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 usually send you emails asking for your password, unless you have initiated this process yourself via support or a password reset.

General information

Nebenaudoti Natural Cycles

Kai jūs užsiregistruosite Natural Cycles, ar tai už mėnesinį ar metinę prenumeratą, jums reikės jį atšaukti, jei nenorite, kad jūsų prenumerata bus automatiškai pratęsiama kitam pratęsimo laikotarpiu. Atšaukimas jūsų prenumeratą turi būti padaryta bent prieš 24 valandas iki prenumerata planuojama būti pratęstas. Prašome kreiptis į help.naturalcycles.com už pilną aprašymą apie tai, kaip atšaukti savo prenumeratą sėkmingai. Prašome kreiptis į mūsų privatumo politiką išsamesnės informacijos apie tai, kaip Natural Cycles apdoroja duomenis.

Saugumas

Natural Cycles išlaikyti aukštą saugumo ir duomenų privatumo lygį mūsų prašymą. Paraiška yra stebimi saugumo įvykius ir duomenų pažeidimus. Jei turėtų atsirasti saugumo įvykis ar duomenų saugumo pažeidimas, šis klausimas bus pateiktas ir išspręsta skubiai pagal mūsų nustatytus procesus ir jus kaip naudotoją gaus reikiamą informaciją apie savo nuolatine saugią ir patikimą naudojimą taikymo.

Primygtinai rekomenduojama pasirinkti tvirtą slaptažodį, kad apsaugotumėte paskyrą nuo neteisėto naudojimo. Nors nerekomenduojama, jei turėtumėte pasirinkti pasidalinti savo prisijungimo su kuo nors, galite padaryti savo pačių rizika. Atminkite, kad visada galite atšaukti prieigą pakeisdami paskyros slaptažodį ir susisiekę su palaikymo komanda, kad uždarytumėte esamas sesijas.

Saugokitės laiškų ar pranešimų, kuriuose prašoma pateikti savo Natural Cycles prisijungimo duomenis. Natural Cycles nebus paprastai siųsti jums laiškus prašo slaptažodžio, nebent jūs inicijavo šį procesą sau per paramą arba slaptažodžio.

Bendra informacija

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:

November 2021

Document version:

EU & US v2.15

Simbolių paaiškinimas



Gamintojas

CE 0123

CE ženklas



Atsargiai



Vartotojo vadovas/naudojimo instrukcijos

EB atitikties deklaracija

Gamintojo pavadinimas:

„NaturalCycles Nordic AB“

Gamintojo adresas:

St. Eriksgatan 63b
112 34 Stokholmas
Švedija

Pagalba klientams:

help.naturalcycles.com

Įrenginio pavadinimas:

Natural Cycles

Mes deklaruojame, kad šis gaminys atitinka visus taikomus Reglamento (ES) 2017/745 dėl medicinos prietaisų (MDR) reikalavimus ir yra pažymėtas ženklu CE0123.

Paskelbimo data:

2021 gruodžio mėn.

Dokumento versija:

LT v2.15

Onboarding information/Informacija apie įvedimą

Anglų	Lietuvių
<p>How would you like to use Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prevent pregnancy ● Plan a pregnancy ● Follow your pregnancy 	<p>Kaip norėtumėte naudoti Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● apsaugoti nuo nėštumo ● Planuokite nėštumą ● Sekite nėštumą
<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Nustatykite savo gimimo datą</p> <p>Jei norite naudoti Natural Cycles, turite būti 18 metų ar vyresnis</p>
<p>Which measurements would you like to use in the app?</p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metric (kg / cm) ● Imperial (lb / foot) 	<p>Kuris matavimai norėtumėte naudoti app?</p> <p>Ugis ir svoris</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metrinis (kg / cm) ● Imperial (lb / pėda)
<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Celsius ● Fahrenheit 	<p>Temperatūra</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Celsijaus ● Farenheito
<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>Ar jums buvo diagnozuota kuri nors iš šių būklių?</p> <p>Tam tikros sveikatos būklės gali turėti įtakos jūsų ciklui, todėl žinojimas apie jas padeda mums prisitaikyti ir daugiau sužinoti apie jus.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Policistinių kiaušidžių sindromas (PCOS) ● Endometrioze

	<ul style="list-style-type: none"> ● Su skydliauke susijusi būklė
<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>Ar patyrėte menopauzės simptomus?</p> <p>Menopauzė gali paveikti jūsų ciklą, todėl žinojimas apie tai padeda mums prisitaikyti ir daugiau sužinoti apie jus.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Taip ● Ne
<p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yes, in the past 12 months ● Yes, still on it ● Not in the last 12 months ● No, never 	<p>Ar neseniai vartojote hormoninę kontracepciją?</p> <p>Jei šiuo metu ar neseniai vartojote hormoninę kontracepciją, pvz., Tabletes, implantą ar makšties žiedą, galime optimizuoti programą, kad ji geriausiai atitiktų jūsų poreikius.</p> <p><u>Poveikis jūsų menstruaciniam ciklui</u></p> <p>Hormoninė kontracepcija gali slopinti jūsų ovuliaciją ir sukelti ciklo pažeidimus iki vienerių metų nuo jos vartojimo nutraukimo.</p> <p><u>Jeį pastaruoju metu nenaudojote</u></p> <p>Jeį prieš metus nustojote vartoti hormoninę kontracepciją ir vėl prasidėjo mėnesinės, atsakykite „Ne per pastaruosius 12 mėnesių“.</p> <p>Ar neseniai vartojote hormoninę kontracepciją?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Taip, per pastaruosius 12 mėnesių ● Taip, vis dar ant jo ● Ne per pastaruosius 12 mėnesių ● Ne, niekada

<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>Naudojant Natural Cycles o dar ant hormonų kontracepcijos</p> <p>Kai naudojate hormoninę kontracepciją (pvz., Tabletes, implantą ar makšties žiedą), ovuliacija nevyksta. Tai reiškia, kad Natural Cycles negalės sekti jūsų mėnesinių ciklo.</p> <p>Kol naudojate hormoninę gimstamumo kontrolę, rekomenduojame susipažinti su demonstracine programos versija.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Naudokite demonstraciniu režimu
<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>Kiek maždaug paprastai trunka jūsų ciklas?</p> <p>Ciklas yra laiko tarpas tarp vieno ir kito laikotarpio.</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>Kiek skiriasi jūsų ciklo trukmė?</p> <p>Jūsų ciklų reguliarumo supratimas padeda algoritmui geriau jus pažinti.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 dienos ● 5-9 dienos ● 10+ dienų ● Nežinau
<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>Kiek laiko vartojote hormoninę kontracepciją?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 metai ● 1 - 5 metai ● 5+ metų

<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>Kiek laiko vartojote hormoninę kontracepciją?</p> <p>Jei neseniai naudojote hormoninę kontracepciją, pvz., Tabletes, implantą ar makšties žiedą, galime optimizuoti programą, kad ji geriausiai atitiktų jūsų poreikius.</p> <p><u>Poveikis jūsų menstruaciniam ciklui</u></p> <p>Hormoninė kontracepcija gali slopinti jūsų ovuliaciją ir sukelti ciklo pažeidimus iki vienerių metų nuo jos vartojimo nutraukimo.</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>Ar jums buvo mėnesinės po to, kai nutraukėte hormoninę kontracepciją?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taip • Ne <p>Ar jums buvo mėnesinės po to, kai nutraukėte hormoninę kontracepciją?</p> <p>Kai Nustojus vartoti hormoninę kontracepciją, pirmiausia jums patirti vadinamąjį "kraujavimas", kuri yra hormonų palieka savo kūną efektas. Tai lengvesnis nei tikrasis jūsų laikotarpis. Kitas kraujavimas, kurį gausite (po kelių savaitių), bus jūsų natūralios mėnesinės.</p> <p>Jei jums pasireiškė kraujavimas iš abstinencijos, bet neatsirado natūralios mėnesinės, atsakykite „ne“ į šį klausimą.</p> <p>Jei Jums pasireiškė kraujavimas iš abstinencijos ir vėl atsinaujino natūralios mėnesinės, atsakykite „taip“.</p>
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Kada nutraukėte hormoninę kontracepciją?</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Nežinau
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Skip this 	<p>Kada prasidėjo paskutinės mėnesinės?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Praleiskite tai
<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>Kiek ciklų turite po to, kai nutraukėte hormoninę kontracepciją?</p> <p>Ciklas yra laiko tarpas tarp vieno ir kito laikotarpio.</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</p>	<p>Naudojant Natural Cycles po hormoninės kontracepcijos</p> <p>Mūsų duomenys rodo, kad moterys, pereinančios prie Natural Cycles nuo hormoninės kontracepcijos, turi didesnę riziką pastoti dėl to, kad apskritai dar nėra įpratusios naudotis kitomis apsaugos formomis.</p> <p>Raudonomis dienomis privalote susilaikyti arba naudoti apsaugą, pvz., Prezervatyvus (ar kitą apsauginę barjerą), kad išvengtumėte nėštumo. Jei anksčiau nenaudojote nehormoninio gimstamumo kontrolės metodo, būtinai turėkite po ranka raudonomis dienomis naudojamą metodą, pavyzdžiui, prezervatyvus.</p> <p>Nutraukus hormoninę kontracepciją, pirmiausia gali atsirasti kraujavimas, kuris yra daug lengvesnis nei tikrosios mėnesinės. Jūs paprastai gauti savo tikrąjį laikotarpį po kelių savaitių. Kraujavimo nutraukimas neturėtų būti įtrauktas į programą kaip „laikotarpis“. Jei nesate tikri, jei jūs patiriate kraujavimas arba laikotarpis, kreipkitės į savo gydytoją.</p>

<p>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>Tai gali užtrukti keletą ciklų nutraukus hormoninių kontracepcijos prieš vis labiau įprastas dar kartą. Per šiuos ciklus turėtumėte tikėtis daugiau raudonų dienų ir todėl tikėtis naudoti apsaugą, pvz., Prezervatyvus (ar kitą apsauginę barjerą), arba dažniau susilaikyti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suprantu
<p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No <p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</p> <p>If you have recently been pregnant, we can optimize the app to best fit your needs. Effects on your menstrual cycle After pregnancy, your cycle may be irregular and you might not ovulate.</p>	<p>Ar per pastaruosius 12 mėnesių buvote nėščia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taip • Ne <p>Ar per pastaruosius 12 mėnesių buvote nėščia?</p> <p>Jei neseniai buvote nėščia, galime optimizuoti programą, kad ji geriausiai atitiktų jūsų poreikius. Poveikis jūsų menstruaciniam ciklui Po nėštumo, jūsų ciklas gali būti nereguliarus ir galbūt ne ovuliacija.</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>Ar jums buvo mėnesinės nuo nėštumo pabaigos? (Ne pradinis kraujavimas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taip • Ne
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Kiek ciklų jums teko nuo nėštumo?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Kada tavo nėštumas baigėsi?</p>

<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <p>If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle.</p> <p>If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p>Ar jums buvo mėnesinės nuo nėštumo pabaigos? (Ne pradinis kraujavimas)</p> <p>Jei vėl pradėsite mėnesines, turite pilną mėnesinių ciklą.</p> <p>Jei po nėštumo pabaigos mėnesinių nebuvo, vadinasi, dar nepradėjote mėnesinių ciklo.</p>
<p>The initial bleeding</p> <p>The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p>Pradinė kraujavimas</p> <p>Pradinis kraujavimas pasibaigus nėštumui nėra jūsų mėnesinių ciklo dalis.</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. 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>Naudojant Natural Cycles maitinant krūtimi</p> <p>Už pirmuosius 4-6 mėnesius po gimdymo, daugelis moterų, kurie išimtinai krūtimi maitinančioms negali ovuliacija.</p> <p>Natural Cycles aptiks jūsų pirmąją ovuliaciją likus 2 savaitėms iki pirmųjų mėnesinių, tačiau iki tol programėlėje matysite tik raudonas dienas.</p> <p>Nors ovuliacija nevyksta, raudonomis dienomis vis tiek svarbu naudoti kontracepciją arba susilaikyti nuo lytinių santykių.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Suprantu ● Sužinokite daugiau

<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>Informacija apie saugumą ir našumą programoje</p> <p>Šie žodžiai ir sakiniai programoje yra susiję su įrenginio sauga ir veikimu, todėl</p>
---	---

	pateikiami išversta versija čia, vartotojo vadove.
Anglų	Lietuvių
NC° Birth Control <ul style="list-style-type: none"> ● Use protection ● Not fertile ● Emergency contraception and tests ● Emergency contraception ● Pill ● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device 	NC° Birth Control <ul style="list-style-type: none"> ● Naudokite apsaugą ● Nevaisingas ● Avarinė kontracepcija ir tyrimai ● Skubioji kontracepcija ● Tabletė ● IUD (Intrauterine Device) - intrauterinis prietaisas
NC° Plan Pregnancy <ul style="list-style-type: none"> ● Not fertile ● Low fertility ● Medium fertility ● High fertility ● Very high fertility ● Peak fertility ● Fertility unlikely ● More data needed 	NC° Plan Pregnancy <ul style="list-style-type: none"> ● Nevaisingas ● Žemas vaisingumas ● Vidutinis vaisingumas ● Didelis vaisingumas ● Labai didelis vaisingumas ● Didžiausias vaisingumas ● Vaisingumas mažai tikėtinas ● Reikia daugiau duomenų
General <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 ● Slept differently ● Hungover ● Bleeding ● Period 	Generolas <ul style="list-style-type: none"> ● Patvirtinta ovuliacija ● Ovuliacija ● Šiandien ● Ciklo diena ● pirmadienis ● antradienį ● trečiadienis ● ketvirtadienis ● penktadienis ● šeštadienis ● sekmadienis ● Prognozės - neatsižvelkite į rezultatą ● Neįtraukti temperatūros ● Serga ● Miegojo kitaip ● Pagirios ● Kraujavimas

<ul style="list-style-type: none"> ● 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"> ● Laikotarpis ● Dėmimas ● Seksas ● Apsaugotas ● Neapsaugotas ● Nėra ● LH testas ● Teigiamas ● Neigiamas ● Palyginti ● Nėštumo testas ● Nebėra nėščia ● Daugiau ● Mažiau ● Išsaugoti ● Atlikta ● Aišku ● Praleisti ● Reguliavimo ● 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 ⁵	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.

