

# 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

## Brukerhåndbok / bruksanvisning

Vennligst les denne håndboken før du begynner å bruke Natural Cycles.

### Indikasjoner for bruk

Natural Cycles er et frittstående program, beregnet på kvinner 18 år og eldre, for å overvåke fruktbarheten. Natural Cycles kan brukes for å forhindre graviditet (prevensjon) eller planlegger en graviditet (unntfangelse).

### Kontraindikasjoner

Det er ingen kjente kontraindikasjoner for bruk av Natural Cycles.

### Natural Cycles er kanskje ikke riktig for deg hvis

- Du har en medisinsk tilstand der graviditet vil være forbundet med en betydelig risiko for mor eller foster. Å bruke Natural Cycles garanterer ikke 100% at du ikke blir gravid. Hvis graviditet utgjør en betydelig risiko, bør du snakke med legen din om det beste prevensjonsalternativet for deg.
- Du tar for øyeblikket hormonell prevensjon eller gjennomgår hormonell behandling som hemmer eggøsning. Natural Cycles gir hovedsakelig røde dager hvis du ikke har eggøsning. Du kan utforske appen i demomodus til du avbryter hormonell prevensjon eller behandling.

## 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.

## Advarsler

- ⚠ Ingen prevensjonsmetode er 100% effektiv. Natural Cycles garanterer ikke at du ikke kan bli gravid, det informerer deg bare om og når du kan bli gravid basert på informasjonen du legger inn i programmet.
  - ⚠ Selv om du bruker appen perfekt, kan du fortsatt ha en utilsiktet graviditet. Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk bruk, noe som betyr at 7 kvinner av 100 blir gravide i løpet av 1 års bruk. Ved å bruke appen perfekt, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 98% effektiv, noe som betyr at 2 kvinner av 100 blir gravide i løpet av 1 års bruk.
- Red På røde dager må du enten avstå eller bruke beskyttelse, for eksempel kondomer eller annen form for barrierebeskyttelse, for å forhindre graviditet. Hvis du ikke har brukt en ikke-hormonell prevensjonsmetode før, må du sørge for å ha en metode tilgjengelig for bruk i røde dager.
- Data Våre data viser at kvinner som overgår til Natural Cycles fra hormonell prevensjon, har større risiko for å bli gravid på grunn av at de vanligvis ikke er vant til å bruke andre former for beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barrierebeskyttelse.
- ⚠ Hvis du avbryter hormonell prevensjon, kan du først oppleve abstinensblødning, som er mye lettere enn din sanne menstruasjon. Du vil normalt få den sanne mensingen noen uker senere. Abstinensblødning bør ikke angis som "periode". Kontakt legen din hvis du er usikker på om du opplever abstinensblødning eller menstruasjon.
  - ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mot seksuelt overførbare infeksjoner (STI). Bruk kondom for å beskytte mot STI.
  - ⚠ Sjekk alltid fruktbarhetsstatusen din for dagen. Vær oppmerksom på at fruktbarhetsprediksjoner for kommende dager bare er prediksjoner og kan endres i fremtiden. Hvis du er usikker på fruktbarhetsstatusen din og ikke får tilgang til appen, må du avstå eller bruke beskyttelse i mellomtiden.

⚠ 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

⚠ Hvis du utforsker demo -versjonen av appen, er dette kun for informasjons- eller instruksjonsformål og viser ikke ekte data. Ikke bruk informasjonen som vises i demomodus for prevensjonsformål.

⚠ Hvis du har tatt nød p -pillen , bør du angi den i appen. Du kan deretter fortsette å måle temperaturen din som normalt, og algoritmen tar hensyn til de ekstra hormonene fra pillen. Vær oppmerksom på at blødningen du kan oppleve noen dager etter at du har tatt nødprevensjon, ikke er den samme som din vanlige menstruasjon, og at den ikke bør legges inn i appen. Hvis menses er mer enn en uke forsinket etter at den vanligvis starter , bør du ta en graviditetstest.

## Forholdsregler

- Som prevensjon kan Natural Cycles være mindre egnet for deg hvis du har uregelmessige menstruasjonssykluser (dvs. sykluser med en lengde på mindre enn 21 dager eller større enn 35 dager) og/eller svingende temperaturer, da forutsigelse av fruktbarhet er vanskeligere under disse omstendighetene. Natural Cycles 'effektivitet som prevensjon påvirkes ikke av uregelmessige sykluser, men du vil oppleve et økt antall røde dager, noe som kan redusere din tilfredshet med Natural Cycles. Dette kan være tilfelle:
  - **Hvis du avbryter hormonell prevensjon .** Det kan ta flere sykluser etter at hormonell prevensjon er avsluttet før den blir mer vanlig igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene, og derfor forvente å bruke beskyttelse eller avstå oftere.
  - **Hvis du ammer .** De første 4-6 månedene etter fødselen kan det hende at mange kvinner som utelukkende ammer ikke har eggøsning. Natural Cycles vil oppdage din første eggøsning 2 uker før din første menstruasjon, men frem til da vil du bare se røde dager i appen. Selv om du ikke har eggøsning, er det

the first day of use, and once Natural Cycles has detected your ovulation you are likely to receive more green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.

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

## Checklist

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

### 1. A Natural Cycles account

You can access Natural Cycles via your web browser, by visiting [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

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

### 2. A Basal thermometer

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

fortsatt viktig å bruke prevensjon eller avstå fra samleie på røde dager.

- **Hvis du har medisinske tilstander som fører til uregelmessige sykluser som polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller skjoldbruskrelaterte tilstander .**
- **Hvis du opplever symptomer på overgangsalder.**
- Når du begynner å bruke Natural Cycles, kan det ta litt tid å bli kjent med din unike syklus, noe som resulterer i et økt antall røde dager i løpet av de første 1-3 syklusene. Dette er for å sikre at appen er effektiv fra første bruksdag, og når Natural Cycles har oppdaget eggløsningen din, vil du sannsynligvis få flere grønne dager. Det er viktig å merke seg at du kan stole på fruktbarhetsstatusen som er angitt av appen fra den første dagen du bruker den.
- Sørg alltid for å oppdatere programvaren din slik at du har den nyeste versjonen. Natural Cycles anbefaler at du setter smarttelefonen din til å oppdatere appen automatisk.
- For å sikre at temperaturmålingene er nøyaktige, bruk alltid et basalt termometer for å måle temperaturen.
- Følg alltid instruksjonene for "Måling av temperaturen" angitt nedenfor for å øke nøyaktigheten av eggløsning.

## Sjekkliste

For å komme i gang med Natural Cycles trenger du følgende:

### 1. En Natural Cycles konto

Du får tilgang til Natural Cycles via nettleseren din ved å besøke [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com) .

For tilgang via appen, last ned appen på Android, iPhone eller iPad på Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for å opprette din personlige konto. Sørg for at enheten du bruker for å få tilgang til Natural Cycles er koblet til internett. Natural Cycles -kontoen din er personlig og skal ikke brukes av andre enn deg.

thermometer. The thermometer you use should be CE marked if you are in Europe or FDA cleared if you are in the US. A basal thermometer is included when you sign up for Natural Cycles with an annual subscription.

### 3. Ovulation tests (optional)

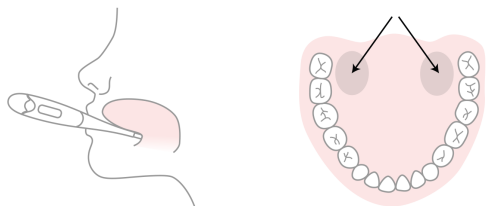
Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you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

## 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.

## 2. Et basalt termometer

For å komme i gang trenger du et basalt termometer. Basale termometre er mer følsomme enn vanlige febertermometre ettersom de viser to desimaler (f.eks. 36,72 ° C / 98,11 ° F). Temperaturendringer i løpet av menstruasjonssyklusen er ganske små, så for å få mest mulig ut av Natural Cycles og få flere grønne dager trenger du riktig termometer. Termometeret du bruker, bør være CE -merket hvis du er i Europa eller FDA -godkjent hvis du er i USA. Et basalt termometer er inkludert når du registrerer deg for Natural Cycles med et årlig abonnement.

## 3. Eggløsningstester (valgfritt)

Eggløsningstester (LH) er urintestestrimler som oppdager bølge av luteiniserende hormon som oppstår 1-2 dager før eggløsning. Det er valgfritt å bruke LH -tester med Natural Cycles, men de kan bidra til å øke nøyaktigheten av å oppdage eggløsning og kan derfor øke antallet grønne dager du vil se hvis du forhindrer graviditet. Bruk av LH -tester vil ikke påvirke effektiviteten av Natural Cycles som prevensjon. Hvis du planlegger graviditet, anbefaler vi å bruke LH -tester, da de kan hjelpe deg med å finne de mest fruktbare dagene. Du kan kjøpe LH -tester på [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) eller fra selve appen.

## Måler temperaturen din

### Hvordan måle

Følg brukermanualen som fulgte med ditt basale kroppstemperaturtermometer. Hvis termometeret ble levert til deg av Natural Cycles, anbefaler vi at du følger disse trinnene når du måler temperaturen:

1. Plasser termometeret i munnen og under tungen, så langt tilbake som mulig, ved siden av roten på tungen din som vist på diagrammene nedenfor.

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

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

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

### When to measure

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

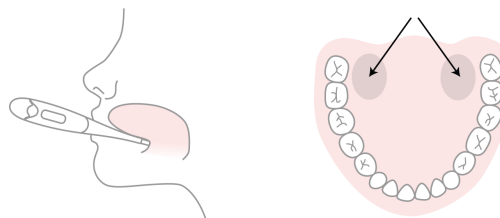
Measure first thing in the morning when you wake up, before you get up and out of bed. Ideally measure at around the same time every day (within +/- 2 hours).

### When to exclude temperatures

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

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

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.



2. Trykk bare på strømknappen når termometeret er i munnen og på plass.
3. Prøv å holde deg stille mens du måler, lukk munnen for å holde kjølig luft ute og pust gjennom nesen.
4. Vent til det piper (ca. 30 sekunder).
5. Når du har lest, legger du til temperaturen i appen.

Du kan bruke 'Målingstrening' og 'Måleveiledning' i appen for å sjekke dine målekunnskaper.

Termometeret lagrer lesingen din, slik at du kan sjekke avlesningen igjen senere. For å gjøre dette trykker du på "på" -knappen en gang; den lagrede avlesningen vises i noen sekunder før temperaturen tilbakestilles.

### Når skal man måle

Mål temperaturen en gang om dagen, på så mange dager som mulig, slik at algoritmen raskt kan bli kjent med din unike syklus. Målet er å måle minst 5 dager i uken. Et tips for å hjelpe deg med å huske er å plassere termometeret på toppen av telefonen før du legger deg.

Mål det første om morgenen når du våkner, før du står opp og ut av sengen. Mål helst på omtrent samme tid hver dag (innen +/- 2 timer).

### Når skal temperaturen utelukkes

Enkelte omstendigheter kan påvirke basaltemperaturen din. Dette kan føre til varierende temperaturer og gjøre det vanskeligere for algoritmen å spore syklusen din. For å hjelpe algoritmen vår til å lære om syklusen din og finne

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

## Changing your thermometer

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

## Natural Cycles products

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

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

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

## Contraception: NC° Birth Control

### How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

eggløsning nøyaktig, bruk funksjonen "Ekskluder temperatur" i appen hvis du:

- Føl deg sulten
- Sov annerledes (> 2 timer mer/mindre enn vanlig)
- Føl deg syk

Husk at alle er forskjellige med forskjellige rutiner, og for eksempel kan liten søvn påvirke deg mer eller mindre enn andre. Utelukk temperaturen bare hvis du føler at noe var utenom det vanlige for deg og du føler deg annerledes i morges på grunn av det.

Medisinering kan også påvirke temperaturen. Hvis du tar vanlig medisin, er det verdt å konsultere legen din for å finne ut hvilken innvirkning det har på basal kroppstemperatur.

## Skifter termometer

Hvis du trenger å bytte ut termometeret, gjør du dette i begynnelsen av menstruasjonen. Et basalt termometer er svært nøyaktig, men fra et termometer til et annet kan det være en liten forskjell i hvordan hver måler. For eksempel, hvis ett termometer viser en temperatur, kan den andre vise en forskjell på 0,1 ° C. Siden appen ser etter de minste temperaturforskjellene for å kunne finne hvor du er i syklusen din, bør du bare bruke ett termometer om gangen. Ikke endre disse i løpet av en syklus, i stedet vente til en ny syklus har startet før du byttet termometer.

## Natural Cycles produkter

Natural Cycles tilbyr tre moduser for brukerne våre å velge mellom, avhengig av fruktbarhetsmålet:

- NC° Birth Control - for å forhindre graviditet
- NC° Plan Pregnancy - for å øke sjansene for unnfangelse
- NC° Follow Pregnancy - for å overvåke graviditetsforløpet

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

#### **Green = Not fertile**



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

#### **Red = Use protection**



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

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

Disse tre modusene kan velges av brukeren før du registrerer deg og deretter i appen, hvis brukeren ønsker å bytte mellom moduser.

## **Prevensjon: NC° Birth Control**

### **Hvordan det fungerer**

Din daglige morgenrutine med Natural Cycles er som følger:

1. Mål temperaturen din når du våkner som beskrevet i avsnittet ovenfor.
2. Legg til temperaturen din og om du har menses i appen. Visningen for å legge til data åpnes automatisk, eller du kan trykke på +-ikonet øverst til høyre. Du kan også legge til ytterligere data, for eksempel resultatet av egglosningstest (LH). Når du har lagret dagens data, vil appen beregne statusen din for dagen.
3. Sjekk fruktbarhetsstatusen din for dagen - hver dag. Appen vil gi fruktbarhetsstatus direkte etter at ditt første datasett er lagt inn. Din status for dagen vises i røde og grønne farger i hele appen.

#### **Grønn = Ikke fruktbar**



Grønne dager indikerer at du ikke er fruktbar og kan ha sex uten beskyttelse. Grønne dager er angitt med en grønn sirkel med ordene "Ikke fruktbar" inni.

#### **Rød = Bruk beskyttelse**



Røde dager indikerer at du sannsynligvis vil være risikerer å bli gravid. Bruk beskyttelse (for eksempel kondom eller annen form for barrierebeskyttelse) eller avst hold for å forhindre graviditet. Røde dager er angitt med en rød sirkel med ordene "Bruk beskyttelse" inni.

Appen vil indikere egglosningen din, så vel som når du har angitt og forventes å ha menstruasjon. Programmet viser også prediksjoner for kommende dager og måneder. Prediksjonerne kan endres og bør ikke brukes som det



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

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

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

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

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

endelige resultatet, og derfor bør du sjekke statusen din for dagen - hver dag.

## Sammendrag av kliniske studier - hvor effektiv er Natural Cycles for prevensjon?

**Natural Cycles er 93% effektiv ved vanlig bruk. Under perfekt bruk, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 98% effektiv.**

Kliniske studier har blitt utført for å evaluere effektiviteten av Natural Cycles for prevensjon. Den nåværende versjonen av algoritmen (v.3) har blitt undersøkt på 15 570 kvinner (i gjennomsnitt 29 år). På slutten av studien ble følgende ofte brukte feilrater bestemt:

1. Appen har en metodefeilrate på 0,6, som er en måling av hvor ofte appen feilaktig viser en grønn dag når kvinnen faktisk er fruktbar og blir gravid etter å ha hatt ubeskyttet samleie på denne grønne dagen. Dette betyr at 0,6 av 100 kvinner som bruker appen i ett år blir gravide på grunn av denne typen feil.
2. Appen har en perfekt bruk Pearl Index på 1, noe som betyr at 1 av 100 kvinner som bruker appen i ett år og som blir gravide vil gjøre det enten fordi:
  - a. De hadde ubeskyttet samleie på en grønn dag som feilaktig ble tilskrevet som ikke-fruktbar (dvs. metodesvikt); eller
  - b. De hadde beskyttet samleie på en rød dag, men den valgte prevensjonsmetoden mislyktes.
3. Appen har en vanlig bruk Pearl Index på 6,5, noe som betyr at totalt 6,5 kvinner av 100 blir gravide i løpet av ett års bruk på grunn av alle mulige årsaker (f.eks. Feilaktig tilskrevne grønne dager, ubeskyttet samleie på røde dager og svikt i prevensjonsmetoden som brukes på røde dager).

**Sammendrag av kliniske data fra 15 570 kvinner om effektiviteten av Natural Cycles i den nåværende algoritmeversjonen.**

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

<b>Algoritme Versjon</b>	v.3
<b>Studiedato</b>	September 2017 - April 2018
<b># kvinner</b>	15 570
<b>Eksponeringstid (kvinneår)</b>	7 353
<b># svangerskap [verst tenkelige tilfelle]</b>	475 [584]
<b>Typisk bruk PI (95% konfidensintervall) [verst tenkelige tilfelle]</b>	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
<b>Metodefeilrate (95% konfidensintervall)</b>	0,6 (0,4-0,8)

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

**Effektiviteten av Natural Cycles for to undergrupper - kvinner som brukte hormonell prevensjon innen 60 dager før de brukte appen og kvinner som ikke brukte hormonell prevensjon innen 12 måneder før de brukte appen.**

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

<b>Undergruppe</b>	<b>Typisk bruk PI (95% konfidensintervall)</b>
Nylig hormonell prevensjon 3779 kvinner	8,6 % (7,2-10,0)
Ingen hormonell prevensjon 8412 kvinner	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.

Du finner en oversikt over effektiviteten av forskjellige prevensjonsmetoder i vedlegget til denne håndboken. Dette vil hjelpe deg å forstå den forventede effektiviteten til alle former for prevensjon.

**Instructions if you are discontinuing hormonal contraception**

**Instruksjoner hvis du avbryter hormonell prevensjon**

<b>Type of Contraception</b>	<b>When can you start Natural Cycles?</b>

<b>Type prevensjon</b>	<b>Når kan du starte Natural Cycles?</b>

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.	Pillen (kombinert, middels eller mini)	Vi anbefaler at du fullfører alle de aktive pillene. Du kan begynne å bruke Natural Cycles snart du er ferdig. Du vil ha et stort antall dager til å begynne med, men dette vil forbedre seg over tid.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Hormonal spiral (intrauterin enhet)	Du kan begynne å bruke Natural Cycles etter at den er fjernet.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Prevensjonsimplantat	Du kan begynne å bruke Natural Cycles etter at den er fjernet.
Hormonal Patch, Hormonal Contraceptive Ring	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.	Hormonal patch, hormonell prevensjonsring	Du kan begynne å bruke Natural Cycles etter at den er fjernet. Du vil ha et høyt antall dager til å begynne med dette, men dette vil forbedre seg over tid.
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.	Prevensjon	Du kan begynne å bruke Natural Cycles når effekten av injeksjonen er borte. Dette er avhengig av hvilken injeksjon du har.

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.

Hvis du avbryter hormonell prevensjon, kan du først oppleve en abstinensblødning, som er mye lettere enn din sanne menstruasjon. Du vil normalt få den sanne menses noen uker senere. Tilbaketrekkingsblødning bør **ikke** angis i appen som "periode".









Merk: en kobberspiral inneholder ikke hormoner og hemmer derfor ikke egglosning. Du kan dermed bruke Natural Cycles sammen med en kobberspiral for å få innsikt i kroppen din og menstruasjonssyklusen uten å måtte bruke en barriere-metode på røde dager.

### Hvis du blir gravid på Natural Cycles

Hvis menses er forsinket og temperaturen ikke synker, kan du være gravid, og appen vil oppfordre deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten. Hvis testen er positiv, kan du snakke med legen din og angi den i appen.

## NC° Plan Pregnancy









When you are planning a pregnancy, select NC° Plan Pregnancy while signing up in the app. If you are already signed into the app, you can go to the settings page and choose NC° Plan Pregnancy . In this mode, your fertility is displayed as a scale, so you can identify the days you are most likely to become pregnant. The same morning routine as in NC° Birth Control mode applies here as well - measure, add data and check your fertility status.

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

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

## NC° Plan Pregnancy

Når du planlegger en graviditet, velger du NC° Plan Pregnancy mens du registrerer deg i appen. Hvis du allerede er logget på appen, kan du gå til innstillingssiden og velge NC° Plan Pregnancy. I denne modusen blir fruktbarheten din vist som en skala, slik at du kan identifisere dagene det er mest sannsynlig at du blir gravid. Den samme morgenrutinen som i NC° Birth Control -modus gjelder også her - mål, legg til data og sjekk fruktbarhetsstatusen din.

-  Topp fruktbarhet
-  Svært høy fruktbarhet
-  Høy fruktbarhet
-  Middels fruktbarhet
-  Lav fruktbarhet
-  Fruktbarhet usannsynlig
-  Mer data trengs
-  Ikke fruktbar

Når du planlegger graviditet, anbefaler vi å ta LH -tester siden forekomsten av LH faller sammen med dine mest fruktbare dager. Hvis mensesen er forsinket og temperaturen ikke synker, vil appen oppfordre deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten.

## NC° Follow Pregnancy

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

## Demo Mode

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

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

## Problems/ Troubleshooting

If you cannot access the application, the application is malfunctioning, or if you suspect something is wrong with your current fertility status, please follow the steps below:

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
2. Please contact our service desk via [help.naturalcycles.com](http://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;

## NC° Follow Pregnancy

Når du er gravid, kan appen brukes som en graviditetskalender, og du kan følge din ukentlige utvikling og utviklingen av babyen din.

## Demomodus

I demomodus kan du ta en tur i appen. Dette er kun for demonstrasjonsformål. Demomodus kan ikke gi deg fruktbarhetsinformasjon.

Hvis du for tiden bruker hormonell prevensjon, får du tilgang til appen i demomodus. Når du slutter å bruke hormonell prevensjon, kan du enkelt få tilgang til hele versjonen av appen. Appen vil nå fungere for prevensjon eller for planlegging av en graviditet.

## Problemer/ feilsøking

Hvis du ikke får tilgang til programmet, fungerer programmet feil, eller hvis du mistenker at noe er galt med din nåværende fruktbarhetsstatus, kan du følge trinnene nedenfor:

1. Bruk beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barrierebeskyttelse, til feilen er rettet.
2. Ta kontakt med vår servicedesk via [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com), og våre utdannede supportagenter hjelper deg.
3. Alvorlige hendelser som involverer denne enheten bør rapporteres både til Natural Cycles og til den kompetente myndigheten i landet ditt. En 'alvorlig hendelse' betyr enhver hendelse som direkte eller indirekte ledet, kan ha ledet eller kan føre til noe av følgende:
  1. død av en pasient, bruker eller annen person,
  2. midlertidig eller permanent alvorlig forverring av

## Application Overview

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

### Calendar tab

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

#### Today view

On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up automatically when you open your app in the morning. Once you've entered your data, your fertility status will appear as a colored circle with additional information inside. Below the circle, you will see the weekly predictions. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

#### Month view

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

#### History view

The "History" tab is a log of all the data that you've previously entered. Scroll up and down to view your

- 
- 
3. pasientens, brukerens eller annen persons helsetilstand, en alvorlig trussel mot folkehelsen;

## Oversikt over applikasjoner

Din fruktbarhetsstatus for dagen vises gjennom forskjellige visninger i appen.

### Fanen Kalender

Denne fanen gir oversikten over dagens fruktbarhet og gir innsikt i dataene som er logget tidligere gjennom forskjellige visninger som beskrevet nedenfor.

#### Dagens visning

På denne skjermen får du all informasjonen du trenger med ett blick. En skjerm for å angi temperaturen dukker opp automatisk når du åpner appen om morgenen. Når du har lagt inn dataene dine, vil fruktbarhetsstatusen din vises som en farget sirkel med tilleggsinformasjon inne. Under sirkelen vil du se de ukentlige prediksjonerne. Du kan når som helst legge til eller oppdatere inndataene dine, for eksempel temperatur-, periode- eller LH -tester ved å trykke på +-ikonet.

#### Månedsvisning

Trykk på "Måned" -fanen i kalendervisningen for å få tilgang til månedsvisningen. Her kan du se de forventede røde og grønne dagene for måneden, samt når du blir spådd egglosning og ha menstruasjon. Disse kan endres over tid, så du bør bare stole på informasjonen som er gitt i "Today" -visningen for prevensjon eller graviditetsplanlegging. Du kan enkelt få tilgang til tidligere data ved å trykke på en hvilken som helst siste dag.

#### Historievisning

Fanen "Historie" er en logg over alle dataene du tidligere har lagt inn. Rull opp og ned for å se temperaturavlesningene, alle data som er lagt til for hver syklusdag, samt et utdrag av notatene dine.

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 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

### Grafvisning

Grafen er en visualisering av temperaturkurven din som vil fortsette å utvikle seg når du måler gjennom hele syklusen. Informasjon om egglosning, menstruasjon og fruktbare dager er også synlig. Sveip fra venstre til høyre for å se dine tidligere sykluser, og trykk på '3 sykluser' eller '6 sykluser' for å sammenligne dem med hverandre. Du kan også få tilgang til sammenligningsmodus for å sammenligne menstruasjons- og sykluslengde, temperaturvariasjon og egglosningsvindu og dag.

### Kategorien Min syklus

Denne visningen gir deg en oversikt over syklusdataene dine. Du vil se sykluslengden og regelmessigheten din, samt en detaljert analyse av fasene i menstruasjonssyklusen - follikulær og luteal fase.

### Meldinger -fanen

Dette er milde meldinger og nyttig informasjon vi sender deg, slik at du kan få mest mulig ut av din Natural Cycles opplevelse. Meldinger er skreddersydd for din unike syklus og sendes bare hvis de er relevante for deg. Lær mer om kroppen din, nyt å vite om når mensen kommer, og mer.

Meldingene kan også inneholde instruksjoner for bedre bruk av appen, for eksempel:

- Hvis du angir en temperatur som er urimelig høy eller lav, vil en melding varsle deg umiddelbart for å bekrefte den angitte temperaturen.
- Hvis du angir at du hadde ubeskyttet sex på en rød dag i Natural Cycles -programmet, viser det en advarsel.
- En melding i appen vil bli sendt til deg hvis menstruasjonen er for sent og temperaturen ikke synker, da dette indikerer at du kan være gravid. Meldingen vil oppmuntre deg til å ta en graviditetstest.
- Noen dager vil en melding i appen be deg om å ta en LH-test. LH -tester er valgfrie å bruke, men

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 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.

kan bidra til å øke antallet grønne dager per syklus.

## Fanen Mine data

Denne fanen gir deg nyttig innsikt i målingene dine og om dataene du legger inn i appen. Den vil guide deg gjennom reisen for å bygge en vane og varsle deg underveis om fremdriften din.

## Fanen Lær

Dette er et inngangspunkt for alt det pedagogiske innholdet appen gir. Her kan du lære om menstruasjonssyklusen, hvordan du legger merke til mønstre i kroppen din og hvor godt algoritmen kjenner deg basert på dataene du gir.

## Toppmeny

Under toppmenyen kan du få tilgang til og administrere all informasjon om din personlige profil, appen og personverninnstillingene og kontoen din inkludert abonnementer. Her kan du også styre om du vil få påminnelser om når du skal bruke beskyttelse, ta en LH -test, forvent PMS, måle temperaturen og sjekke brystene dine. Vær oppmerksom på at du må aktivere Natural Cycles for å sende deg push -varsler i enhetsinnstillingene for å motta disse.

## Frakoblet modus

Når du er frakoblet, kan du fortsette å legge til temperaturen og andre data i appen. Når den er frakoblet, beregner ikke appen fruktbarhetsstatusen din. I stedet viser appen en oransje skissert sirkel som indikerer statusen din som "Bruk beskyttelse". Bruk beskyttelse (for eksempel kondomer eller annen form for barrierebeskyttelse) eller avstå til du er online igjen og appen har beregnet dagens fruktbarhetsstatus.

## Plattformsbeskrivelse

Natural Cycles Applikasjonsversjon: 4.2.0 og fremover  
**Medisinsk utstyrsversjon: C**



## Platform description

Natural Cycles Application Version: 4.2.0 and onwards

**Medical Device version: C**

Devices that may be used to access the application:

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

## Accessing the Instructions for Use

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

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

## Cease using Natural Cycles

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

## Security

Natural Cycles maintain a high security and data privacy level in our application. The application is monitored for

Enheter som kan brukes til å få tilgang til programmet:

- En mobiltelefon som kjører Android OS (versjon 7 eller nyere) eller iOS (versjon 12 eller nyere), 250 kbps eller raskere internett.
- En datamaskin eller et nettbrett med en nettleser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller raskere internett.

## Få tilgang til bruksanvisningen

Bruksanvisningen finner du online på Natural Cycles nettstedet og i appen din under "Regulatory" -siden.

Hvis du ønsker en papirkopi av bruksanvisningen, sender vi deg en gratis. Kontakt kundestøtte med forespørselen din.

## Slutt å bruke Natural Cycles

Når du registrerer deg for Natural Cycles, enten det gjelder et månedlig eller årlig abonnement, må du kansellere det hvis du ikke vil at abonnementet ditt skal fornyes automatisk for neste fornyelsesperiode. Kansellering av abonnementet må skje minst 24 timer før abonnementet er planlagt fornyet. Se [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) for en fullstendig beskrivelse av hvordan du avslutter abonnementet ditt. Se vår personvernerklæring for mer informasjon om hvordan Natural Cycles behandler dataene dine.

## Sikkerhet

Natural Cycles opprettholder et høyt sikkerhets- og personvern nivå i applikasjonen vår. Programmet overvåkes for sikkerhetshendelser og brudd på data. Hvis det skulle oppstå en sikkerhetshendelse eller databrudd, vil problemet bli innhentet og løst snarest i henhold til våre etablerte prosesser, og du som bruker vil motta informasjonen du trenger om din fortsatte trygge bruk av programmet.

Det anbefales på det sterkeste at du velger et sterkt passord for å beskytte kontoen din mot uautorisert bruk. Selv om det ikke er anbefalt, gjør du det på egen risiko hvis du velger å

security events and data breaches. If a security event or data breach should occur, the issue will be contained and resolved with urgency according to our established processes and you as a user will receive the information you need regarding your continued safe and secure use of the application.

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

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

## General information

### Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

### EC Declaration of Conformity

**Name of the Manufacturer:**

NaturalCycles Nordic AB

**Address of the Manufacturer:**

St Eriksgatan 63b

dele påloggingen din med noen. Husk at du alltid kan tilbakekalle tilgangen ved å endre passordet til kontoen din og kontakte brukerstøtte for å lukke eksisterende økter.

Se opp for e -post eller meldinger som ber deg om å oppgi Natural Cycles påloggingsdetaljer. Natural Cycles vil vanligvis ikke sende deg e -post med spørsmål om passordet ditt, med mindre du selv har startet denne prosessen via støtte eller tilbakestilling av passord.

## Generell informasjon

### Forklaring av symboler



Produsent

CE 0123

CE -merke



Forsiktighet



Brukerhåndbok/bruksanvisning

### EF -samsvarserklæring

**Produsentens navn:**

NaturalCycles Nordic AB

**Adresse til produsenten:**

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Sverige

**Kundeservice:**

help.naturalcycles.com

**Enhetsnavn:**

Natural Cycles

<p>112 34 Stockholm Sweden</p> <p><b>Customer support:</b> help.naturalcycles.com</p> <p><b>Device Name:</b> Natural Cycles</p> <p>We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.</p> <p><b>Date of publication:</b> November 2021</p> <p><b>Document version:</b> EU &amp; US v2.15</p>	<p>Vi erklærer at dette produktet oppfyller alle gjeldende krav i forordning (EU) 2017/745 for medisinsk utstyr (MDR) og er merket CE0123.</p> <p><b>Utgivelsesdato:</b> Desember 2021</p> <p><b>Dokumentversjon:</b> NO v2.15</p>
---	--

## Onboarding information/Ombordinformasjon

Engelsk	Norsk
<p><b>How would you like to use Natural Cycles?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevent pregnancy</li> <li>• Plan a pregnancy</li> <li>• Follow your pregnancy</li> </ul>	<p><b>Hvordan vil du bruke Natural Cycles?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forhindre graviditet</li> <li>• Planlegg en graviditet</li> <li>• Følg graviditeten</li> </ul>
<p><b>Set your date of birth</b></p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p><b>Angi fødselsdato</b></p> <p>Du må være 18 år eller eldre for å bruke Natural Cycles</p>
<p><b>Which measurements would you like to use in the app?</b></p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metric (kg / cm)</li> <li>• Imperial (lb / foot)</li> </ul>	<p><b>Hvilke målinger vil du bruke i appen?</b></p> <p>Høyde og vekt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metrisk (kg / cm)</li> <li>• Imperial (lb / fot)</li> </ul>

<p><b>Temperature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celsius</li> <li>• Fahrenheit</li> </ul>	<p><b>Temperatur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celsius</li> <li>• Fahrenheit</li> </ul>
<p><b>Have you been diagnosed with any of the following?</b></p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)</li> <li>• Endometriosis</li> <li>• A Thyroid-Related Condition</li> </ul>	<p><b>Har du fått diagnosen noe av det følgende?</b></p> <p>Visse medisinske tilstander kan påvirke syklusen din, så å vite om dem hjelper oss med å tilpasse oss og lære mer om deg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polycystisk ovariesyndrom (PCOS)</li> <li>• Endometriose</li> <li>• En skjoldbruskrelatert tilstand</li> </ul>
<p><b>Have you experienced symptoms of Menopause?</b></p> <p>Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>Har du opplevd symptomer på overgangsalder?</b></p> <p>Overgangsalderen kan påvirke syklusen din, så å vite om det hjelper oss med å tilpasse oss og lære mer om deg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nei</li> </ul>
<p><b>Have you recently used hormonal contraception?</b></p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p>	<p><b>Har du nylig brukt hormonell prevensjon?</b></p> <p>Hvis du bruker eller nylig har brukt hormonell prevensjon som pillen, et implantat eller en vaginal ring, kan vi optimalisere appen slik at den passer best til dine behov.</p> <p><u>Effekter på menstruasjonssyklusen</u></p> <p>Hormonell prevensjon kan hemme eggløsningen og forårsake uregelmessigheter i syklusen opptil et år etter at du har sluttet å bruke den.</p> <p><u>Hvis du ikke har brukt det nylig</u></p> <p>Hvis du sluttet å bruke hormonell prevensjon for et år siden og har menssen igjen, svarer du "Ikke de siste 12 månedene".</p> <p><b>Har du nylig brukt hormonell prevensjon?</b></p>

<p><b>Have you recently used hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes, in the past 12 months</li> <li>• Yes, still on it</li> <li>• Not in the last 12 months</li> <li>• No, never</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, de siste 12 månedene</li> <li>• Ja, fortsatt på den</li> <li>• Ikke de siste 12 månedene</li> <li>• Nei, aldri</li> </ul>
<p><b>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</b></p> <p>When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.</p> <p>While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use in Demo Mode</li> </ul>	<p><b>Bruker Natural Cycles mens du fortsatt er på hormonell prevensjon</b></p> <p>Når du bruker hormonell prevensjon (for eksempel p -piller, et implantat eller en vaginal ring), har du ikke eggøsning. Dette betyr at Natural Cycles ikke vil kunne spore menstruasjonssyklusen din.</p> <p>Mens du bruker hormonell prevensjon, anbefaler vi at du utforsker demoversjonen av appen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruk i demomodus</li> </ul>
<p><b>Approximately how long does your cycle usually last?</b></p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p><b>Omtrent hvor lenge varer syklusen din vanligvis?</b></p> <p>En syklus er tidsperioden mellom en periode og den neste.</p>
<p><b>How much does the length of your cycle vary?</b></p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-4 Days</li> <li>• 5-9 Days</li> <li>• 10+ Days</li> <li>• I don't know</li> </ul>	<p><b>Hvor mye varierer lengden på syklusen din?</b></p> <p>Å forstå regelmessigheten i syklusene dine hjelper algoritmen til å bli bedre kjent med deg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-4 dager</li> <li>• 5-9 dager</li> <li>• 10+ dager</li> <li>• Jeg vet ikke</li> </ul>
<p><b>For how long did you use hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - 1 Years</li> <li>• 1 - 5 Years</li> <li>• 5+ Years</li> </ul>	<p><b>Hvor lenge brukte du hormonell prevensjon?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 - 1 år</li> <li>• 1 - 5 år</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5+ år</li> </ul>
<p><b>For how long did you use hormonal contraception?</b></p> <p>If you have recently used hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p>	<p><b>Hvor lenge brukte du hormonell prevensjon?</b></p> <p>Hvis du nylig har brukt hormonell prevensjon som pillen, et implantat eller en vaginal ring, kan vi optimalisere appen for å passe dine behov best.</p> <p><u>Effekter på menstruasjonssyklusen</u></p> <p>Hormonell prevensjon kan hemme eggøsningen og forårsake uregelmessigheter i syklusen opptil et år etter at du har sluttet å bruke den.</p>
<p><b>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul> <p><b>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</b></p> <p>When you stop using hormonal contraception, you will first experience a so-called "withdrawal bleeding", which is the effect of the hormones leaving your body. It is lighter than your true period. The following bleeding you will get (a few weeks later) will be your natural period.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding but haven't had your natural period back, answer 'no' to this question.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding and have had your natural period back, answer 'yes'.</p>	<p><b>Har du hatt mensesiden du sluttet med hormonell prevensjon?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nei</li> </ul> <p><b>Har du hatt mensesiden du sluttet med hormonell prevensjon?</b></p> <p>Når du slutter å bruke hormonell prevensjon, vil du først oppleve en såkalt "abstinensblødning", som er effekten av hormonene som forlater kroppen din. Det er lettere enn din sanne periode. Følgende blødning du vil få (noen uker senere) vil være din naturlige menstruasjon.</p> <p>Hvis du har opplevd abstinensblødning, men ikke har fått din naturlige menstruasjon tilbake, svarer du nei på dette spørsmålet.</p> <p>Hvis du har opplevd abstinensblødning og har fått din naturlige menstruasjon tilbake, svarer du "ja".</p>
<p><b>When did you quit hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I don't know</li> </ul>	<p><b>Når sluttet du med hormonell prevensjon?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg vet ikke</li> </ul>

<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skip this</li> </ul>	<p>Når begynte din siste menstruasjon?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hopp over dette</li> </ul>
<p><b>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</b></p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p><b>Hvor mange sykluser har du hatt siden du sluttet med hormonell prevensjon?</b></p> <p>En syklus er tidsperioden mellom en periode og den neste.</p>
<p><b>Using Natural Cycles after hormonal contraception</b></p> <p>Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.</p> <p>On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.</p> <p>When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period” into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.</p> <p>It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.</p>	<p><b>Bruker Natural Cycles etter hormonell prevensjon</b></p> <p>Våre data viser at kvinner som går over til Natural Cycles fra hormonell prevensjon, har en høyere risiko for å bli gravid på grunn av at de vanligvis ikke er vant til å bruke andre former for beskyttelse.</p> <p>På røde dager må du enten avstå eller bruke beskyttelse, for eksempel kondomer (eller en annen form for barrierebeskyttelse), for å forhindre graviditet. Hvis du ikke har brukt en ikke-hormonbasert prevensjonsmetode før, må du sørge for å ha en metode tilgjengelig for røde dager, for eksempel kondomer.</p> <p>Når du avbryter hormonell prevensjon, kan du først oppleve en abstinensblødning, som er mye lettere enn din sanne menstruasjon. Du vil normalt få den sanne mensesen noen uker senere. Tilbaketrekkingsblødning bør ikke legges inn som "periode" i appen. Rådfør deg med lege hvis du er usikker på om du opplever abstinensblødning eller menstruasjon.</p> <p>Det kan ta flere sykluser etter at hormonell prevensjon er avsluttet før den blir mer vanlig igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene, og derfor forvente å bruke beskyttelse, for eksempel kondomer (eller en annen form for barrierebeskyttelse), eller avstå oftere.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• I understand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg forstår</li> </ul>
<p><b>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul> <p><b>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</b> If you have recently been pregnant, we can optimize the app to best fit your needs. Effects on your menstrual cycle After pregnancy, your cycle may be irregular and you might not ovulate.</p>	<p><b>Har du vært gravid noen gang i løpet av de siste 12 månedene?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nei</li> </ul> <p><b>Har du vært gravid noen gang i løpet av de siste 12 månedene?</b> Hvis du nylig har vært gravid, kan vi optimalisere appen slik at den passer best til dine behov. Effekter på menstruasjonssyklusen Etter graviditet kan syklusen din være uregelmessig, og du kan ikke ha egglosning.</p>
<p><b>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>Har du hatt menstruasjon siden graviditeten tok slutt? (ikke den første blødningen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nei</li> </ul>
<p><b>How many cycles have you had since your pregnancy?</b></p>	<p><b>Hvor mange sykluser har du hatt siden graviditeten?</b></p>
<p><b>When did your pregnancy end?</b></p>	<p><b>Når tok svangerskapet slutt?</b></p>
<p><b>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</b> If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle. If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p><b>Har du hatt menstruasjon siden graviditeten tok slutt? (ikke den første blødningen)</b> Hvis du begynner å menstruere igjen, har du hatt en komplett menstruasjonssyklus. Hvis du ikke har hatt menstruasjon siden graviditeten tok slutt, har du ennå ikke startet menstruasjonssyklusen.</p>
<p><b>The initial bleeding</b> The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p><b>Den første blødningen</b> Den første blødningen etter at graviditeten ble avsluttet, er ikke en del av menstruasjonssyklusen.</p>



<p><b>Using Natural Cycles while breastfeeding</b></p> <p>For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I understand</li> <li>• Learn more</li> </ul>	<p><b>Bruker Natural Cycles mens du ammer</b></p> <p>I de første 4–6 månedene etter fødselen kan det hende at mange kvinner som utelukkende ammer ikke har eggøsning. Natural Cycles vil oppdage din første eggøsning 2 uker før din første menstruasjon, men frem til da vil du bare se røde dager i appen. Selv om du ikke har eggøsning, er det fortsatt viktig å bruke prevensjon eller avstå fra samleie på røde dager.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg forstår</li> <li>• Lær mer</li> </ul>
--	---

<p><b>In-app information for safety and performance</b></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><b>Informasjon i appen for sikkerhet og ytelse</b></p> <p>Følgende ord og setninger i appen er relatert til sikkerheten og ytelsen til enheten og er derfor gitt i en oversatt versjon her i brukerhåndboken.</p>
<p><b>Engelsk</b></p>	<p><b>Norsk</b></p>
<p><b>NC° Birth Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use protection</li> <li>• Not fertile</li> <li>• Emergency contraception and tests</li> <li>• Emergency contraception</li> <li>• Pill</li> <li>• IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device</li> </ul>	<p><b>NC° Birth Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruk beskyttelse</li> <li>• Ikke fruktbar</li> <li>• Nødprevensjon og tester</li> <li>• Nødprevensjon</li> <li>• Pille</li> <li>• IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device</li> </ul>
<p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Not fertile</li> <li>• Low fertility</li> <li>• Medium fertility</li> <li>• High fertility</li> </ul>	<p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikke fruktbar</li> <li>• Lav fruktbarhet</li> <li>• Middels fruktbarhet</li> <li>• Høy fruktbarhet</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Very high fertility</li> <li>● Peak fertility</li> <li>● Fertility unlikely</li> <li>● More data needed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Svært høy fruktbarhet</li> <li>● Topp fruktbarhet</li> <li>● Fruktbarhet usannsynlig</li> <li>● Flere data trengs</li> </ul>
<p><b>General</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Confirmed ovulation</li> <li>● Ovulation</li> <li>● Today</li> <li>● Cycle day</li> <li>● Monday</li> <li>● Tuesday</li> <li>● Wednesday</li> <li>● Thursday</li> <li>● Friday</li> <li>● Saturday</li> <li>● Sunday</li> <li>● Predictions - do not take as result</li> <li>● Exclude temperature</li> <li>● Sick</li> <li>● Slept differently</li> <li>● Hungover</li> <li>● Bleeding</li> <li>● Period</li> <li>● Spotting</li> <li>● Sex</li> <li>● Protected</li> <li>● Unprotected</li> <li>● None</li> <li>● LH test</li> <li>● Positive</li> <li>● Negative</li> <li>● Compare</li> <li>● Pregnancy test</li> <li>● No longer pregnant</li> <li>● More</li> <li>● Less</li> <li>● Save</li> <li>● Done</li> <li>● Clear</li> <li>● Skip</li> <li>● Regulatory</li> <li>● Version</li> </ul>	<p><b>Generell</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bekreftet eggøsning</li> <li>● Eggøsning</li> <li>● I dag</li> <li>● Syklusdag</li> <li>● mandag</li> <li>● tirsdag</li> <li>● onsdag</li> <li>● torsdag</li> <li>● fredag</li> <li>● lørdag</li> <li>● Søndag</li> <li>● Prediksjon - ikke ta som resultat</li> <li>● Utelat temperatur</li> <li>● Syk</li> <li>● Sov annerledes</li> <li>● Hungover</li> <li>● Blødning</li> <li>● Periode</li> <li>● Spotting</li> <li>● Sex</li> <li>● Beskyttet</li> <li>● Ubeskyttet</li> <li>● Ingen</li> <li>● LH -test</li> <li>● Positiv</li> <li>● Negativt</li> <li>● Sammenlign</li> <li>● Graviditetstest</li> <li>● Ikke lenger gravid</li> <li>● Mer</li> <li>● Mindre</li> <li>● Lagre</li> <li>● Ferdig</li> <li>● Klar</li> <li>● Hopp over</li> <li>● Regulerende</li> <li>● Versjon</li> </ul>

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

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

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

Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year <sup>3</sup>
	Typical use <sup>1</sup>	Perfect use <sup>2</sup>	
No method <sup>4</sup>	85	85	
Spermicides <sup>5</sup>	21	16	42
Female Condom <sup>6</sup>	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm <sup>7</sup>	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods <sup>8</sup>	15		47
Ovulation method <sup>8</sup>	23	3	
TwoDay method <sup>8</sup>	14	4	
Standard Days method <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptothermal method <sup>8</sup>	2	0.4	
Male condom <sup>6</sup>	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80

Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100

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

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

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

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

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