

# 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

## Instrukcja obsługi/instrukcje użytkowania

Przeczytaj tę instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z Natural Cycles.

### Wskazania do stosowania

Natural Cycles to samodzielna aplikacja przeznaczona dla kobiet powyżej 18 roku życia, monitorować ich płodność. Natural Cycles może być używany do zapobiegania ciąży (antykoncepcja) lub planowanie ciąży (poczęcie).

### Przeciwwskazania

Nie ma znanych przeciwwskazań do stosowania Natural Cycles.

### Natural Cycles może nie być dla Ciebie, jeśli

- Chorujesz na schorzenie, w którym ciąża wiązałaby się ze znacznym ryzykiem dla matki lub płodu. Korzystanie z Natural Cycles nie gwarantuje 100%, że nie zajdziesz w ciążę. Jeśli ciąża stanowi znaczne ryzyko, porozmawiaj ze swoim lekarzem o najlepszym dla Ciebie sposobie antykoncepcji.
- Obecnie stosujesz antykoncepcję hormonalną lub przechodzisz leczenie hormonalne, które hamuje owulację. Natural Cycles pokaże głównie czerwone dni, jeśli nie masz owulacji. Możesz korzystać z aplikacji w trybie demonstracyjnym, dopóki nie

## 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

zaprzestaniesz hormonalnej antykoncepcji lub leczenia.

## Ostrzeżenia

- ⚠ Żadna metoda antykoncepcji nie jest w 100% skuteczna. Natural Cycles nie gwarantuje, że nie możesz zajść w ciążę, informuje jedynie, czy i kiedy możesz zajść w ciążę na podstawie informacji, które wpisujesz do wniosku.
- ⚠ Nawet przy doskonałym korzystaniu z aplikacji możesz mieć niezamierzoną ciążę. Natural Cycles ma 93% skuteczności przy typowym użytkowaniu, co oznacza, że 7 kobiet na 100 zachodzi w ciążę w ciągu 1 roku użytkowania. Przy perfekcyjnym korzystaniu z aplikacji, tj. jeśli nigdy nie odbyłaś stosunku bez zabezpieczenia w czerwone dni, Natural Cycles jest skuteczna w 98%, co oznacza, że 2 kobiety na 100 zachodzą w ciążę w ciągu 1 roku użytkowania.
- ⚠ W czerwone dni, aby zapobiec ciąży, musisz albo wstrzymać się od głosu, albo użyć środków ochronnych, takich jak prezerwatywy lub inne formy ochrony barierowej. Jeśli wcześniej nie stosowałaś niehormonalnej metody antykoncepcji, upewnij się, że masz pod ręką metodę do stosowania podczas czerwonych dni.
- ⚠ Z naszych danych wynika, że kobiety przechodzące na antykoncepcję hormonalną Natural Cycles mają większe ryzyko zajścia w ciążę, ponieważ generalnie nie są jeszcze przyzwyczajone do stosowania innych form ochrony, takich jak prezerwatywa lub inna forma ochrony barierowej.
- ⚠ Jeśli odstawiasz antykoncepcję hormonalną, najpierw może wystąpić krwawienie z odstawienia, które jest znacznie lżejsze niż twój prawdziwy okres. Prawidłowy okres otrzymasz zwykle kilka tygodni później. Krwawienia z odstawienia nie należy wpisywać jako „okresu”. Jeśli nie masz pewności, czy występuje krwawienie z odstawienia lub miesiączka, skonsultuj się z lekarzem.

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

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

## Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:
  - **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
  - **If you are breastfeeding.** For the first 4-6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will

- ⚠ Natural Cycles nie chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową (STI). Użyj prezerwatywy, aby chronić przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- ⚠ Zawsze sprawdzaj stan płodności na dany dzień. Pamiętaj, że przewidywania dotyczące płodności na nadchodzące dni są tylko przewidywaniami i mogą ulec zmianie w przyszłości. Jeśli nie masz pewności co do swojego stanu płodności i nie możesz uzyskać dostępu do aplikacji, w międzyczasie wstrzymaj się lub korzystaj z ochrony.
- ⚠ Jeśli przełączysz wersję demonstracyjną aplikacji, służy to wyłącznie celom informacyjnym lub instruktażowym i nie wyświetla prawdziwych danych. Nie używaj informacji wyświetlanych w trybie demonstracyjnym do celów antykoncepcyjnych.
- ⚠ Jeśli zażyłeś antykoncepcję awaryjną, powinieneś to zaznaczyć w aplikacji. Możesz wtedy kontynuować normalny pomiar temperatury, a algorytm uwzględni dodatkowe hormony z pigułki. Pamiętaj, że krwawienie, które może wystąpić kilka dni po zastosowaniu antykoncepcji awaryjnej, nie jest tym samym, co regularna miesiączka i nie powinno być wprowadzane do aplikacji. Jeśli miesiączka spóźnia się o więcej niż tydzień, powinnaś wykonać test ciążowy.

## Środki ostrożności

- Jako środek antykoncepcyjny Natural Cycles może być mniej odpowiedni dla Ciebie, jeśli masz nieregularne cykle miesięczne (tj. cykle o długości mniejszej niż 21 dni lub dłuższe niż 35 dni) i/lub wahania temperatury, ponieważ w takich okolicznościach przewidywanie płodności jest trudniejsze. Na skuteczność Natural Cycles' jako środka antykoncepcyjnego nie mają wpływu nieregularne cykle, ale będziesz doświadczać zwiększonej liczby czerwonych dni, co może zmniejszyć Twoją satysfakcję z Natural Cycles. Może tak być:
  - **Przerwanie antykoncepcji hormonalnej.** Po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej może

detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.

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

## Checklist

upłynąć kilka cykli, zanim znów stanie się bardziej regularna. Powinieneś spodziewać się więcej czerwonych dni podczas tych cykli i dlatego spodziewaj się częstszego stosowania ochrony lub wstrzymywania się.

- **Jeśli karmisz piersią** . Przez pierwsze 4-6 miesięcy po porodzie wiele kobiet karmiących wyłącznie piersią może nie mieć owulacji. Natural Cycles wykryje Twoją pierwszą owulację 2 tygodnie przed pierwszą miesiączką, ale do tego czasu w aplikacji będą widoczne tylko czerwone dni. Nawet jeśli nie masz owulacji, nadal ważne jest stosowanie antykoncepcji lub powstrzymanie się od współżycia w czerwone dni.
- **Jeśli masz schorzenia, które prowadzą do nieregularnych cykli, takie jak zespół policystycznych jajników (PCOS) lub schorzenia związane z tarczycą** .
- **Jeśli wystąpią objawy menopauzy**.
- Kiedy zaczniesz używać Natural Cycles, poznanie swojego unikalnego cyklu może zająć trochę czasu, co skutkuje zwiększoną liczbą czerwonych dni podczas pierwszych 1-3 cykli. Ma to na celu zapewnienie, że aplikacja działa od pierwszego dnia użytkowania, a gdy Natural Cycles wykryje Twoją owulację, prawdopodobnie otrzymasz więcej zielonych dni. Należy pamiętać, że możesz polegać na stanie płodności wskazywanym przez aplikację od pierwszego dnia użytkowania.
- Zawsze pamiętaj o aktualizacji aplikacji, aby mieć najnowszą wersję. Natural Cycles zaleca skonfigurowanie w smartfonie automatycznego aktualizowania aplikacji.
- Aby mieć pewność, że pomiary temperatury są dokładne, do pomiaru temperatury zawsze używaj termometru podstawowego.
- Zawsze postępuj zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi „Pomiaru Temperatury” podanymi poniżej, aby zwiększyć dokładność wykrywania owulacji.

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

### **1. A Natural Cycles account**

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

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

### **2. A Basal thermometer**

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

### **3. Ovulation tests (optional)**

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

## **Lista kontrolna**

Aby rozpocząć z Natural Cycles, będziesz potrzebować:

### **1. Konto Natural Cycles**

Możesz uzyskać dostęp do Natural Cycles za pomocą przeglądarki internetowej, odwiedzając stronę [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

Aby uzyskać dostęp za pośrednictwem aplikacji, pobierz aplikację na Androida, iPhone'a lub iPada z Google Play lub App Store. Postępuj zgodnie z instrukcjami rejestracji, aby utworzyć konto osobiste. Upewnij się, że urządzenie, którego używasz do uzyskiwania dostępu do Natural Cycles, jest połączone z internetem. Twoje konto Natural Cycles jest osobiste i nie powinno być używane przez nikogo oprócz Ciebie.

### **2. Termometr podstawowy**

Aby rozpocząć, potrzebujesz termometru podstawowego. Termometry podstawowe są bardziej czułe niż zwykłe termometry gorączkowe, ponieważ pokazują dwa miejsca po przecinku (np. 36,72 ° C / 98,11 ° F). Zmiany temperatury podczas cyklu menstruacyjnego są dość niewielkie, więc aby w pełni wykorzystać Natural Cycles i otrzymać więcej zielonych dni, będziesz potrzebować właściwego termometru. Termometr, którego używasz, powinien być oznaczony znakiem CE, jeśli przebywasz w Europie, lub zatwierdzonym przez FDA, jeśli przebywasz w USA. Termometr podstawowy jest dołączany do subskrypcji Natural Cycles w ramach rocznej subskrypcji.

### **3. Testy owulacyjne (opcjonalnie)**

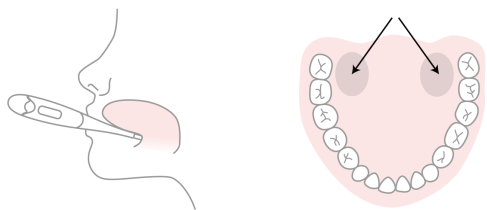
Testy owulacyjne (LH) to paski testowe moczu, które wykrywają wyrzut hormonu luteinizującego na 1-2 dni przed owulacją. Użycie testów LH z Natural Cycles jest opcjonalne, ale mogą one pomóc w zwiększeniu dokładności wykrywania owulacji, a zatem mogą zwiększyć liczbę zielonych dni, które zobaczysz, jeśli zapobiegasz ciąży. Stosowanie testów LH nie wpłynie na skuteczność Natural Cycles jako środka antykoncepcyjnego. Jeśli planujesz ciążę, zalecamy wykonanie testów LH, ponieważ mogą one

## Measuring your temperature

### How to measure

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

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



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

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

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.

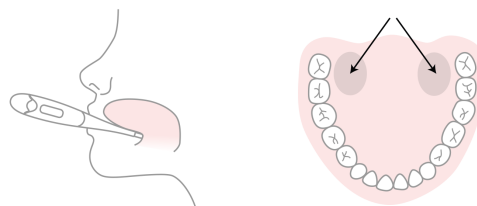
pomóc w znalezieniu najbardziej płodnych dni. Testy LH można kupić na stronie [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) lub w samej aplikacji.

## Pomiar temperatury

### Jak zmierzyć

Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi dołączonej do podstawowego termometru do pomiaru temperatury ciała. Jeśli termometr został Ci dostarczony przez Natural Cycles, zalecamy wykonanie następujących kroków podczas pomiaru temperatury:

1. Umieść termometr w ustach i pod językiem, jak najdalej do tyłu, obok nasady języka, jak pokazano na poniższych schematach.



2. Naciśnij przycisk zasilania tylko wtedy, gdy termometr znajdzie się w ustach i na swoim miejscu.
3. Podczas mierzenia staraj się nie ruszać, zamknij usta, aby nie wypuszczać chłodnego powietrza i oddychaj przez nos.
4. Poczekać, aż rozlegnie się sygnał dźwiękowy (ok. 30 sekund).
5. Po odczytaniu dodaj temperaturę do aplikacji.

Możesz skorzystać z „Treningu pomiarowego” i „Przewodnika po pomiarze” w aplikacji, aby sprawdzić swoje umiejętności pomiarowe.

Termometr zapisze Twój odczyt, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić swój odczyt ponownie później. Aby to zrobić, naciśnij raz przycisk „on”; zapisany odczyt pojawi się na kilka sekund przed zresetowaniem temperatury.

## 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.

## Changing your thermometer

## Kiedy mierzyć?

Mierz temperaturę raz dziennie, przez jak najwięcej dni, aby algorytm mógł szybko poznać Twój unikalny cykl. Staraj się mierzyć co najmniej 5 dni w tygodniu. Wskazówka, która pomoże Ci zapamiętać, to umieszczenie termometru na telefonie przed pójściem spać.

Zmierz pierwszą rzecz rano po przebudzeniu, zanim wstaniesz i wstaniesz z łóżka. Najlepiej mierzyć mniej więcej o tej samej porze każdego dnia (w ciągu +/- 2 godzin).

## Kiedy wykluczyć temperatury?

Pewne okoliczności mogą wpłynąć na twoją podstawową temperaturę. Może to prowadzić do zmiennych temperatur i utrudnić algorytmowi śledzenie cyklu. Aby pomóc naszemu algorytmowi poznać Twój cykl i dokładnie znaleźć owulację, użyj funkcji „Wyklucz temperaturę” w aplikacji, jeśli:

- Poczuj kaca
- Inny sen (>2 godziny więcej/mniej niż zwykle)
- Czuję się chory

Pamiętaj, że każdy jest inny, ma inne nawyki i na przykład mała ilość snu może mieć na Ciebie większy lub mniejszy wpływ niż na innych. Wyklucz swoją temperaturę tylko wtedy, gdy czujesz, że coś jest dla Ciebie nietypowe i czujesz się inaczej tego ranka z tego powodu.

Leki mogą również wpływać na twoją temperaturę. Jeśli regularnie przyjmujesz leki, warto skonsultować się z lekarzem, aby odkryć ich wpływ na podstawową temperaturę ciała.

## Zmiana termometru

Jeśli musisz wymienić termometr, zrób to na początku miesiączki. Termometr podstawowy jest bardzo dokładny, ale w zależności od termometru może wystąpić niewielka

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.

różnica w sposobie pomiaru każdego z nich. Na przykład, jeśli jeden termometr pokazuje jedną temperaturę, drugi może pokazywać różnicę 0,1°C. Ponieważ aplikacja szuka najmniejszych różnic temperatur, aby móc zlokalizować, gdzie jesteś w swoim cyklu, powinieneś używać tylko jednego termometru na raz. Nie zmieniaj ich w trakcie cyklu, zamiast tego poczekaj do nowego cyklu rozpocząć się przed wymianą termometru.

## Natural Cycles produktów

Natural Cycles oferuje naszym użytkownikom trzy tryby do wyboru w zależności od ich docelowej płodności:

- NC° Birth Control – zapobieganie ciąży
- NC° Plan Pregnancy - dla zwiększenia szans na poczęcie
- NC° Follow Pregnancy – do monitorowania przebiegu ciąży

Te trzy tryby mogą być wybrane przez użytkownika przed rejestracją, a następnie w aplikacji, jeśli użytkownik chce przełączać się między trybami.

## Antykoncepcja: NC° Birth Control

### Jak to działa

Twoja codzienna poranna rutyna z Natural Cycles wygląda następująco:

1. Zmierz temperaturę po przebudzeniu, jak opisano w sekcji powyżej.
2. Dodaj swoją temperaturę i czy masz miesiączkę w aplikacji. Widok, w którym chcesz dodać dane, otworzy się automatycznie lub możesz nacisnąć ikonę „+” w prawym górnym rogu. Możesz również dodać dodatkowe dane, takie jak wynik testu owulacji (LH). Gdy zapiszesz dzisiejsze dane, aplikacja obliczy Twój status na dany dzień.
3. Sprawdzaj swój status płodności na dany dzień - codziennie. Aplikacja poda stan płodności



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:

bezpośrednio po wprowadzeniu pierwszego zestawu danych. Twój status na dany dzień jest wyświetlany w całej aplikacji w kolorach czerwonym i zielonym.

#### **Zielony = niepłodny**



Zielone dni wskazują, że nie jesteś płodna i możesz seks bez ochrony. Zielone dni są oznaczone zielonym obramowanym kółkiem z napisem „Niepłodne” w

#### **Czerwony = Użyj ochrony**



Czerwone dni wskazują, że prawdopodobnie istnieje ryzyko zajścia w ciążę. Używaj ochrony (np. prezerwatywy lub innej formy ochrony bariery) lub powstrzymaj się, aby zapobiec ciąży. Czerwone dni oznaczone czerwonym kółkiem z napisem „Użyj ochrony wewnątrz”.

Aplikacja wskaże twoją owulację, a także kiedy weszłaś i spodziewana jest miesiączka. Aplikacja pokazuje również prognozy na nadchodzące dni i miesiące. Prognozy mogą ulec zmianie i nie powinny być traktowane jako ostateczny wynik, dlatego codziennie sprawdzaj swój status na dany dzień.

### **Podsumowanie badań klinicznych – jak skuteczna jest Natural Cycles w przypadku antykoncepcji?**

**Natural Cycles ma 93% skuteczności przy typowym użytkowaniu. Przy idealnym użyciu, tj. jeśli nigdy nie odbyłeś stosunku bez zabezpieczenia w czerwone dni, Natural Cycles jest skuteczny w 98%.**

Przeprowadzono badania kliniczne w celu oceny skuteczności Natural Cycles w antykoncepcji. Obecna wersja algorytmu (v.3) została przebadana na 15 570 kobietach (średnio 29 lat). Na zakończenie badania określono następujące powszechnie stosowane wskaźniki awaryjności:

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.**

<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)

1. Aplikacja ma wskaźnik niepowodzeń metody wynoszący 0,6, co jest miarą tego, jak często aplikacja nieprawidłowo wyświetla zielony dzień, gdy kobieta jest rzeczywiście płodna i zachodzi w ciążę po odbyciu stosunku bez zabezpieczenia w ten zielony dzień. Oznacza to, że 0,6 na 100 kobiet, które korzystają z aplikacji przez rok, zachodzi w ciążę z powodu tego typu awarii.
2. Aplikacja ma doskonały wskaźnik Pearl Index wynoszący 1, co oznacza, że 1 na 100 kobiet, które korzystają z aplikacji przez rok i zajdą w ciążę, zrobi to, ponieważ:
  - a. Mieli stosunek bez zabezpieczenia w zielony dzień, który został fałszywie uznany za bezpłodny (tj. niepowodzenie metody); lub
  - b. Chronili stosunek w czerwony dzień, ale wybrana metoda antykoncepcji zawiodła.
3. Aplikacja ma typowy wskaźnik użycia Pearl Index wynoszący 6,5, co oznacza, że łącznie 6,5 kobiet na 100 zachodzi w ciążę w ciągu jednego roku użytkowania ze wszystkich możliwych powodów (np. fałszywie przypisane zielone dni, odbycie stosunku bez zabezpieczenia w czerwone dni i niepowodzenie metoda antykoncepcyjna stosowana w czerwone dni).

**Podsumowanie danych klinicznych od 15570 kobiet dotyczących skuteczności Natural Cycles aktualnej wersji algorytmu.**

<b>Algorytm Wersja</b>	w.3
<b>Zakres dat badania</b>	wrzesień 2017 - kwi 2018
<b># kobiety</b>	15,570
<b>Czas ekspozycji (kobiety-lata)</b>	7,353
<b># ciążę [najgorszy przypadek]</b>	475 [584]

**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	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as

Typowe zastosowanie PI (95% przedział ufności) [najgorszy przypadek]	6,5 (5.9-7,1) [7.9]
Wskaźnik niepowodzeń metody (95% przedział ufności)	0,6 (0,4-0,8)

**Skuteczność Natural Cycles dla dwóch podgrup - kobiet, które stosowały antykoncepcję hormonalną w ciągu 60 dni przed użyciem aplikacji oraz kobiet, które nie stosowały antykoncepcji hormonalnej w ciągu 12 miesięcy przed użyciem aplikacji.**

Podgrupa	Typowe zastosowanie PI (95% ufności)
Niedawna antykoncepcja hormonalna 3779 kobiet	8,6% (7.2-10.0)
Brak antykoncepcji hormonalnej 8412 kobiet	5,0% (4,3-5,7)

Przegląd skuteczności różnych metod antykoncepcji można znaleźć w dodatku do tego podręcznika. Pomoże ci to zrozumieć oczekiwaną skuteczność wszystkich form antykoncepcji.

**Instrukcje dotyczące przerywania antykoncepcji hormonalnej**

Rodzaj antykoncepcji	Kiedy możesz zacząć Natural Cycles?
Pigułka (połączona, średnia lub mini)	Zalecamy, abyś skończył wszystkie aktywne pigułki z twojego opakowania. Możesz zacząć używać Natural Cycles, gdy tylko skończysz. Na początku będziesz mieć dużą liczbę czerwonych dni, ale z czasem sytuacja się poprawi.

Mini)	you finish. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.	Hormonalna wkładka domaciczna (wkładka domaciczna)	Możesz zacząć używać Natural Cycles dzień po jego usunięciu.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Implant antykoncepcyjny	Możesz zacząć używać Natural Cycles dzień po jego usunięciu.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.	Łatka hormonalna, hormonalny pierścień antykoncepcyjny	Możesz zacząć używać Natural Cycles dzień po jego usunięciu. Na początku będziesz mieć dużą liczbę czerwonych dni, ale z czasem sytuacja się poprawi.
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.	Zastrzyk antykoncepcyjny	Możesz zacząć używać Natural Cycles, gdy efekt wtrysku zniknie. Zajmuje to 8-13 tygodni, w zależności od tego, jaki zastrzyk miałeś.
Contraceptive Injection	You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had.		

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

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

### If you become pregnant on Natural Cycles

If your period is overdue and your temperature does not drop, you may be pregnant and the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy. If the

Jeśli odstawiasz antykoncepcję hormonalną, najpierw może wystąpić krwawienie z odstawienia, które jest znacznie lżejsze niż Twój prawdziwy okres. Prawidłowy okres otrzymasz zwykle kilka tygodni później. Krwawienia z odstawienia **nie** należy wprowadzać w aplikacji jako „okres”.

Uwaga: miedziana wkładka domaciczna nie zawiera hormonów i dlatego nie hamuje owulacji. Możesz zatem używać Natural Cycles razem z miedzianą wkładką domaciczną, aby uzyskać wgląd w swoje ciało i cykl menstruacyjny bez konieczności stosowania metody barierowej w czerwone dni.









### Jeśli znajdziesz w ciąży Natural Cycles

Jeśli miesiączka się spóźnia, a temperatura nie spada, możesz być w ciąży, a aplikacja zachęci Cię do wykonania testu ciążowego w celu potwierdzenia ciąży. Jeśli wynik testu jest pozytywny, porozmawiaj ze swoim lekarzem i zaznacz to w aplikacji.

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 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

Gdy planujesz ciążę, wybierz NC° Plan Pregnancy podczas rejestracji w aplikacji. Jeśli jesteś już zalogowany w aplikacji, możesz przejść do strony ustawień i wybrać NC° Plan Pregnancy. W tym trybie Twoja płodność jest wyświetlana w skali, dzięki czemu możesz określić dni, w których najprawdopodobniej zajdziesz w ciążę. Tutaj obowiązuje ta sama poranna rutyna, co w trybie NC° Birth Control - mierz, dodawaj dane i sprawdzaj stan płodności.

-  Szczytowa płodność
-  Bardzo wysoka płodność
-  Wysokiej płodności
-  Średnia płodność
-  Niska płodność
-  Płodność mało prawdopodobna
-  Potrzebne więcej danych
-  Nie płodny

Kiedy planujesz ciążę, zalecamy biorąc testy LH od wystąpienia zbiega LH ze swoimi najbardziej płodnych dni. Jeśli masz spóźnioną miesiączkę, a temperatura nie spada, aplikacja zachęci Cię do wykonania testu ciążowego w celu potwierdzenia ciąży.

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

## NC° Follow Pregnancy

Gdy zajdziesz w ciążę, aplikacja może być używana jako kalendarz ciąży i możesz śledzić swój tygodniowy rozwój i rozwój dziecka.

## Wersja demo

W trybie demonstracyjnym możesz wybrać się na wycieczkę po aplikacji. Służy to wyłącznie do celów demonstracyjnych, tryb demonstracyjny nie może dostarczyć żadnych informacji dotyczących płodności.

Jeśli obecnie stosujesz antykoncepcję hormonalną, uzyskasz dostęp do aplikacji w trybie demonstracyjnym. Po zaprzestaniu stosowania antykoncepcji hormonalnej możesz łatwo uzyskać dostęp do pełnej wersji aplikacji. Aplikacja będzie teraz działać na potrzeby antykoncepcji lub planowania ciąży.

## Problemy/Rozwiązywanie problemów

Jeśli nie możesz uzyskać dostępu do aplikacji, aplikacja działa nieprawidłowo lub jeśli podejrzewasz, że coś jest nie tak z Twoim obecnym stanem płodności, wykonaj następujące czynności:

1. Używaj ochrony, takiej jak prezerwatywa lub inna forma ochrony bariery, dopóki błąd nie zostanie naprawiony.
2. Skontaktuj się z naszym biurem obsługi za pośrednictwem strony [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com), a nasi przeszkoleni pracownicy pomocy technicznej udzielą Ci pomocy.
3. Poważne incydenty z udziałem tego urządzenia należy zgłaszać zarówno do Natural Cycles, jak i do właściwego organu w Twoim kraju. „Poważny incydent” oznacza każdy incydent, który bezpośrednio lub

- 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 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

pośrednio doprowadził, mógł prowadzić lub mógł prowadzić do któregoś z poniższych:

1. śmierć pacjenta, użytkownika lub innej osoby,
2. czasowe lub trwałe poważne pogorszenie stanu zdrowia pacjenta, użytkownika lub innej osoby,
3. poważne zagrożenie zdrowia publicznego;

## Przegląd aplikacji

Twój status płodności na dany dzień jest wyświetlany w różnych widokach w aplikacji.

### Karta Kalendarz

Ta karta zawiera przegląd dzisiejszej płodności i daje wgląd w dane zarejestrowane w przeszłości za pomocą różnych widoków, jak opisano poniżej.

#### Widok dzisiaj

Na tym ekranie uzyskasz wszystkie potrzebne informacje w jednym spojrzeniu. Ekran do wprowadzenia temperatury pojawia się automatycznie, gdy rano otworzysz aplikację. Po wprowadzeniu danych status płodności będzie wyświetlany jako kolorowe kółko z dodatkowymi informacjami w środku. Pod kółkiem zobaczysz cotygodniowe prognozy. Możesz dodać lub zaktualizować dane wejściowe, takie jak temperatura, okres lub testy LH, w dowolnym momencie, dotykając ikony „+”.

#### Widok miesiąca

Dotknij zakładki "Miesiąc" w widoku kalendarza, aby uzyskać dostęp do widoku miesięcznego. Tutaj możesz zobaczyć przewidywane czerwone i zielone dni w miesiącu, a także przewidywane terminy owulacji i miesiączki. Mogą się one zmieniać z czasem, dlatego należy polegać wyłącznie na informacjach podanych w widoku „Dzisiaj” do

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 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.

celów antykoncepcji lub planowania ciąży. Możesz łatwo uzyskać dostęp do swoich wcześniejszych danych, dotykając dowolnego minionego dnia.

#### Widok historii

Zakładka „Historia” to rejestr wszystkich wprowadzonych wcześniej danych. Przewiń w górę i w dół, aby wyświetlić odczyty temperatury, wszystkie dodane dane z każdego dnia cyklu, a także ekstrakcję notatek.

#### Widok wykresu

Wykres jest wizualizacją krzywej temperatury, która będzie się rozwijać w miarę pomiaru przez cały cykl. Widoczne są również informacje o owulacji, okresie i dniach płodnych. Przesuń palcem od lewej do prawej, aby wyświetlić przeszłe cykle, i dotknij „3 cykle” lub „6 cykli”, aby porównać je ze sobą. Możesz również uzyskać dostęp do trybu porównania, aby porównać swój okres i długość cyklu, zmiany temperatury oraz okno owulacji i dzień.

### Zakładka Mój cykl

Ten widok daje przegląd danych dotyczących cyklu. Zobaczysz długość i regularność swojego cyklu, a także szczegółową analizę faz swojego cyklu miesięczkowego - fazy folikularnej i lutealnej.

### Zakładka Wiadomości

To są delikatne wiadomości i przydatne informacje, które Ci wysyłamy, dzięki którym możesz w pełni wykorzystać swoje Natural Cycles wrażenia. Wiadomości są dostosowane do Twojego unikalnego cyklu i są wysyłane tylko wtedy, gdy są dla Ciebie istotne. Dowiedz się więcej o swoim ciele, ciesz się wiedzą o zbliżającym się okresie i nie tylko.

Wiadomości mogą również zawierać instrukcje dotyczące lepszego korzystania z aplikacji, takie jak:

- Jeśli wprowadzisz temperaturę, która jest nadmiernie wysoka lub niska, natychmiast zostanie wyświetlony komunikat, aby zweryfikować wprowadzoną temperaturę.



- 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 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

- Jeśli wpiszesz, że uprawiałeś seks bez zabezpieczenia w czerwony dzień w aplikacji Natural Cycles, wyświetli się ostrzeżenie.
- Wiadomość w aplikacji zostanie wysłana do Ciebie, jeśli Twój okres jest spóźniony, a temperatura nie spadnie, ponieważ oznacza to, że możesz być w ciąży. Wiadomość zachęci Cię do wykonania testu ciążowego.
- W niektóre dni w aplikacji pojawi się komunikat z prośbą o wykonanie testu LH. Testy LH są opcjonalne w użyciu, ale mogą pomóc w zwiększeniu liczby zielonych dni w cyklu.

### **Zakładka Moje dane**

Ta karta dostarczy Ci przydatnych informacji na temat pomiarów i danych, które umieszczasz w aplikacji. Poprowadzi Cię przez drogę budowania nawyku i poinformuje Cię o postępach.

### **Zakładka Nauka**

Jest to punkt wejścia do wszystkich treści edukacyjnych, które zapewnia aplikacja. Tutaj możesz dowiedzieć się o cyklu menstruacyjnym, jak zauważać wzorce w swoim ciele i jak dobrze algorytm zna Cię na podstawie dostarczonych przez Ciebie danych.

### **Górne menu**

W górnym menu możesz uzyskać dostęp i zarządzać wszystkimi informacjami dotyczącymi Twojego osobistego profilu, aplikacji i ustawień prywatności oraz Twojego konta, w tym subskrypcji. Tutaj możesz również zarządzać tym, czy będziesz otrzymywać przypomnienia o tym, kiedy użyć ochrony, wykonać test LH, spodziewać się PMS, mierzyć temperaturę i sprawdzać piersi. Pamiętaj, że aby otrzymywać powiadomienia push, musisz włączyć opcję Natural Cycles w ustawieniach urządzenia.

### **Tryb offline**

Gdy jesteś offline, możesz kontynuować dodawanie temperatury i innych danych do aplikacji. W trybie offline

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.

## 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

aplikacja nie oblicza stanu płodności. Zamiast tego aplikacja wyświetli pomarańczowe kółko, wskazujące Twój status jako „Ochrona użytkownika”. Używaj ochrony (takiej jak prezerwatywy lub inne formy ochrony bariery) lub wstrzymaj się, dopóki nie wrócisz do trybu online, a aplikacja obliczy dzisiejszy stan płodności.

## Opis platformy

Natural Cycles Wersja aplikacji: 4.2.0 i nowsze  
**Wersja urządzenia medycznego: C**

Urządzenia, z których można uzyskać dostęp do aplikacji:

- Telefon komórkowy z systemem operacyjnym Android (wersja 7 lub nowsza) lub iOS (wersja 12 lub nowsza), 250 kb/s lub szybszy internet.
- Komputer lub tablet z przeglądarką internetową: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps lub szybszy internet.

## Uzyskiwanie dostępu do instrukcji użytkownika

Instrukcję użytkownika można znaleźć online na stronie internetowej Natural Cycles oraz w aplikacji na stronie „Przepisy prawne”.

Jeśli chcesz otrzymać papierową kopię Instrukcji użytkownika, wyślemy Ci ją bezpłatnie. Skontaktuj się z obsługą klienta z prośbą.

## Przestań używać Natural Cycles

Gdy zarejestrujesz się w Natural Cycles, niezależnie od tego, czy jest to subskrypcja miesięczna, czy roczna, musisz ją anulować, jeśli nie chcesz, aby subskrypcja była automatycznie odnawiana na następny okres odnowienia. Anulowanie subskrypcji musi nastąpić co najmniej 24 godziny przed planowanym odnowieniem subskrypcji. Aby [uzyskać](http://help.naturalcycles.com) pełny opis skutecznego anulowania subskrypcji, [odwiedź](http://help.naturalcycles.com) stronę [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com). Więcej informacji o

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

### Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution

tym, jak Natural Cycles przetwarza Twoje dane, znajdziesz w naszej Polityce prywatności.

## Bezpieczeństwo

Natural Cycles utrzymuje wysoki poziom bezpieczeństwa i prywatności danych w naszej aplikacji. Aplikacja jest monitorowana pod kątem zdarzeń bezpieczeństwa i naruszeń danych. Jeśli wystąpi zdarzenie związane z bezpieczeństwem lub naruszenie danych, problem zostanie zatrzymany i rozwiązany w trybie pilnym zgodnie z naszymi ustalonymi procesami, a Ty jako użytkownik otrzymasz informacje, których potrzebujesz, dotyczące dalszego bezpiecznego korzystania z aplikacji.

Zdecydowanie zaleca się wybranie silnego hasła w celu ochrony konta przed nieautoryzowanym użyciem. Chociaż nie jest to zalecane, jeśli zdecydujesz się udostępnić komuś swój login, robisz to na własne ryzyko. Pamiętaj, że zawsze możesz cofnąć dostęp, zmieniając hasło do swojego konta i kontaktując się z pomocą techniczną w celu zamknięcia istniejących sesji.

Uważaj na e-maile lub wiadomości z prośbą o podanie Natural Cycles danych logowania. Natural Cycles zazwyczaj nie będzie wysyłać Ci e-maili z prośbą o podanie hasła, chyba że sam zainicjowałeś ten proces za pośrednictwem pomocy technicznej lub resetowania hasła.

## Informacje ogólne

### Wyjaśnienie symboli



Producent

CE 0123

Znak CE



Ostrożność



Instrukcja obsługi/instrukcje użytkownika



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

## Deklaracja zgodności WE

**Nazwa Producenta:**

NaturalCycles Nordic AB

**Adres Producenta:**

Św. Eriksgatan 63b  
112 34 Sztokholm  
Szwecja

**Obsługa klienta:**

help.naturalcycles.com

**Nazwa urządzenia:**

Natural Cycles

Oświadczamy, że ten produkt spełnia wszystkie obowiązujące wymagania Rozporządzenia (UE) 2017/745 dla wyrobów medycznych (MDR) i nosi znak CE0123.

**Data publikacji:**

Grudzień 2021

**Wersja dokumentu:**

PL v2.15

## Onboarding information/Informacje wprowadzające

Język Angielski	Polskie
<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>Jak chcesz używać Natural Cycles?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Zapobiegaj ciąży</li> <li>● Zaplanuj ciążę</li> <li>● Śledź swoją ciążę</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>Ustaw datę urodzenia</b></p> <p>Aby korzystać z Natural Cycles, musisz mieć ukończone 18 lat</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>Jakich pomiarów chcesz użyć w aplikacji?</b></p> <p>Wzrost i waga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metryczne (kg/cm)</li> <li>• Brytyjskie (funty / stopę)</li> </ul>
<p><b>Temperature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celsius</li> <li>• Fahrenheit</li> </ul>	<p><b>Temperatura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celsjusza</li> <li>• Fahrenheita</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>Czy zdiagnozowano u Ciebie którekolwiek z poniższych?</b></p> <p>Niektóre schorzenia mogą wpływać na Twój cykl, więc wiedza o nich pomaga nam się dostosować i dowiedzieć się więcej o Tobie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zespół policystycznych jajników (PCOS)</li> <li>• Endometrioza</li> <li>• Stan związany z tarczycą</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>Czy doświadczyłeś objawów menopauzy?</b></p> <p>Menopauza może wpływać na Twój cykl, więc wiedza o tym pomaga nam się dostosować i dowiedzieć się więcej o Tobie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tak</li> <li>• Nie</li> </ul>

<p><b>Have you recently used hormonal contraception?</b></p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p><b>Have you recently used hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes, in the past 12 months</li> <li>• Yes, still on it</li> <li>• Not in the last 12 months</li> <li>• No, never</li> </ul>	<p><b>Czy ostatnio stosowałaś antykoncepcję hormonalną?</b></p> <p>Jeśli obecnie lub niedawno stosowałaś antykoncepcję hormonalną, taką jak pigułka, implant lub pierścień dopochwowy, możemy zoptymalizować aplikację tak, aby najlepiej odpowiadała Twoim potrzebom.</p> <p><u>Wpływ na twój cykl menstruacyjny</u></p> <p>Antykoncepcja hormonalna może hamować owulację i powodować nieprawidłowości w cyklu nawet do roku po zaprzestaniu jej stosowania.</p> <p><u>Jeśli ostatnio go nie używałaś</u></p> <p>Jeśli rok temu przestałaś stosować antykoncepcję hormonalną i ponownie masz okres, odpowiedz „Nie w ciągu ostatnich 12 miesięcy”.</p> <p><b>Czy ostatnio stosowałaś antykoncepcję hormonalną?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tak, w ciągu ostatnich 12 miesięcy</li> <li>● Tak, nadal na nim</li> <li>● Nie w ciągu ostatnich 12 miesięcy</li> <li>● Nie, nigdy</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>Stosowanie Natural Cycles podczas stosowania hormonalnej antykoncepcji</b></p> <p>Kiedy stosujesz antykoncepcję hormonalną (np. pigułkę, implant lub pierścień dopochwowy), nie dochodzi do owulacji. Oznacza to, że Natural Cycles nie będzie w stanie śledzić Twojego cyklu miesięczkowego.</p> <p>Podczas stosowania hormonalnej antykoncepcji zalecamy zapoznanie się z wersją demonstracyjną aplikacji.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Używaj w trybie demonstracyjnym</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>W przybliżeniu, jak długo zwykle trwa twój cykl?</b></p> <p>Cykl to przedział czasu między jednym okresem a następnym.</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>Jak bardzo różni się długość twojego cyklu?</b></p> <p>Zrozumienie regularności cykli pomaga algorytmowi lepiej Cię poznać.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 dni</li> <li>● 5-9 dni</li> <li>● Ponad 10 dni</li> <li>● nie wiem</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>Jak długo stosowałaś antykoncepcję hormonalną?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-1 lat</li> <li>● 1 - 5 lat</li> <li>● 5+ lat</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>Jak długo stosowałaś antykoncepcję hormonalną?</b></p> <p>Jeśli ostatnio stosowałaś antykoncepcję hormonalną, taką jak pigułka, implant lub pierścień dopochwowy, możemy zoptymalizować aplikację tak, aby najlepiej odpowiadała Twoim potrzebom.</p> <p><u>Wpływ na twój cykl menstruacyjny</u></p> <p>Antykoncepcja hormonalna może hamować owulację i powodować nieprawidłowości w cyklu nawet do roku po zaprzestaniu jej stosowania.</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>Czy miałaś miesiączkę odkąd rzuciłaś antykoncepcję hormonalną?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tak</li> <li>• Nie</li> </ul> <p><b>Czy miałaś miesiączkę odkąd rzuciłaś antykoncepcję hormonalną?</b></p> <p>Po zaprzestaniu stosowania antykoncepcji hormonalnej najpierw wystąpi tzw. „krwawienie z odstawienia”, które jest efektem opuszczania organizmu przez hormony. Jest lżejszy niż twój prawdziwy okres. Kolejne krwawienie, które dostaniesz (kilka tygodni później) będzie Twoją naturalną miesiączką.</p> <p>Jeśli wystąpiło u Ciebie krwawienie z odstawienia, ale nie powróciła naturalna miesiączka, odpowiedz „nie” na to pytanie.</p> <p>Jeśli wystąpiło u Ciebie krwawienie z odstawienia i powróciła naturalna miesiączka, odpowiedz „tak”.</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>Kiedy rzuciłaś antykoncepcję hormonalną?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nie wiem</li> </ul>
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skip this</li> </ul>	<p>Kiedy zaczęła się twoja ostatnia miesiączka?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pomiń to</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>Ile cykli miałaś od czasu rzucenia antykoncepcji hormonalnej?</b></p> <p>Cykl to przedział czasu między jednym okresem a następnym.</p>



### **Using Natural Cycles after hormonal contraception**

Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.

On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.

When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period” into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.

It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.

- I understand

### **Stosowanie Natural Cycles po antykoncepcji hormonalnej**

Nasze dane pokazują, że kobiety przechodzące na antykoncepcję hormonalną Natural Cycles mają większe ryzyko zajścia w ciążę, ponieważ generalnie nie są jeszcze przyzwyczajone do stosowania innych form ochrony.

W czerwone dni, aby zapobiec ciąży, musisz albo powstrzymać się od stosowania środków ochronnych, takich jak prezerwatywy (lub inne formy ochrony barierowej). Jeśli wcześniej nie stosowałaś niehormonalnej metody kontroli urodzeń, upewnij się, że masz pod ręką metodę do stosowania podczas czerwonych dni, taką jak prezerwatywy.

Kiedy przestaniesz antykoncepcję hormonalną, możesz najpierw doświadczyć krwawienia z odstawienia, które jest znacznie lżejsze niż twój prawdziwy okres. Prawidłowy okres otrzymasz zwykle kilka tygodni później. Krwawienia z odstawienia nie należy wprowadzać w aplikacji jako „okresu”. Jeśli nie masz pewności, czy występuje krwawienie z odstawienia lub miesiączka, skonsultuj się z lekarzem.

To może potrwać kilka cykli po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej, zanim znowu się coraz bardziej regularne. Należy spodziewać się bardziej czerwone dni podczas tych cykli, a zatem spodziewać się ochrony używania, takie jak prezerwatywy (lub innej formy ochrony bariery) lub wstrzymać się częściej.

- Rozumiem

<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>Czy byłaś w ciąży w jakimkolwiek momencie w ciągu ostatnich 12 miesięcy?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tak</li> <li>• Nie</li> </ul> <p><b>Czy byłaś w ciąży w jakimkolwiek momencie w ciągu ostatnich 12 miesięcy?</b>  Jeśli niedawno zaszłaś w ciążę, możemy zoptymalizować aplikację do Twoich potrzeb.  Wpływ na twój cykl menstruacyjny  Po ciąży twój cykl może być nieregularny i możesz nie mieć owulacji.</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>Czy miałaś okres od zakończenia ciąży? (nie początkowe krwawienie)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tak</li> <li>• Nie</li> </ul>
<p><b>How many cycles have you had since your pregnancy?</b></p>	<p><b>Ile cykli miałaś od czasu ciąży?</b></p>
<p><b>When did your pregnancy end?</b></p>	<p><b>Kiedy zakończyła się Twoja ciąża?</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>Czy miałaś okres od zakończenia ciąży? (nie początkowe krwawienie)</b>  Jeśli ponownie zaczniesz miesiączkować, przeszłaś pełny cykl menstruacyjny.  Jeśli nie miałaś miesiączki od czasu zakończenia ciąży, oznacza to, że nie zaczęłaś jeszcze swojego cyklu miesiączkowego.</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>Początkowe krwawienie</b>  Początkowe krwawienie po zakończeniu ciąży nie jest częścią cyklu miesiączkowego.</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>Używanie Natural Cycles podczas karmienia piersią</b></p> <p>Przez pierwsze 4–6 miesięcy po porodzie wiele kobiet karmiących wyłącznie piersią może nie mieć owulacji. Natural Cycles wykryje pierwszej owulacji 2 tygodnie przed pierwszą miesiączką, ale dopiero wtedy widać tylko czerwone dni w aplikacji. Nawet jeśli nie masz owulacji, nadal ważne jest stosowanie antykoncepcji lub powstrzymanie się od współżycia w czerwone dni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rozumiem</li> <li>● Dowiedz się więcej</li> </ul>
--	--

## Informacje w aplikacji dotyczące bezpieczeństwa i wydajności

Następujące słowa i zdania w aplikacji są związane z bezpieczeństwem i wydajnością urządzenia i dlatego są dostępne w przetłumaczonej wersji tutaj, w instrukcji obsługi.

<b>Język Angielski</b>	<b>Polskie</b>
<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> </ul>	<p><b>NC° Birth Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Używaj ochrony</li> <li>● Niepłodne</li> <li>● Antykoncepcja awaryjna i testy</li> <li>● Antykoncepcja awaryjna</li> <li>● Pigułka</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● IUD (wkładka domaciczna) — wkładka domaciczna</li> </ul>
<p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Not fertile</li> <li>● Low fertility</li> <li>● Medium fertility</li> <li>● High fertility</li> <li>● Very high fertility</li> <li>● Peak fertility</li> <li>● Fertility unlikely</li> <li>● More data needed</li> </ul>	<p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Niepłodne</li> <li>● Niska płodność</li> <li>● Średnia płodność</li> <li>● Wysoka płodność</li> <li>● Bardzo wysoka płodność</li> <li>● Szczytowa płodność</li> <li>● Płodność mało prawdopodobna</li> <li>● Potrzeba więcej danych</li> </ul>

General	Ogólny
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Confirmed ovulation</li> <li>● Ovulation</li> <li>● Today</li> <li>● Cycle day</li> <li>● Monday</li> <li>● Tuesday</li> <li>● Wednesday</li> <li>● Thursday</li> <li>● Friday</li> <li>● Saturday</li> <li>● Sunday</li> <li>● Predictions - do not take as result</li> <li>● Exclude temperature</li> <li>● Sick</li> <li>● Slept differently</li> <li>● Hungover</li> <li>● Bleeding</li> <li>● Period</li> <li>● Spotting</li> <li>● Sex</li> <li>● Protected</li> <li>● Unprotected</li> <li>● None</li> <li>● LH test</li> <li>● Positive</li> <li>● Negative</li> <li>● Compare</li> <li>● Pregnancy test</li> <li>● No longer pregnant</li> <li>● More</li> <li>● Less</li> <li>● Save</li> <li>● Done</li> <li>● Clear</li> <li>● Skip</li> <li>● Regulatory</li> <li>● Version</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Potwierdzona owulacja</li> <li>● Owulacja</li> <li>● Dzisiaj</li> <li>● Dzień cyklu</li> <li>● Poniedziałek</li> <li>● wtorek</li> <li>● Środa</li> <li>● czwartek</li> <li>● piątek</li> <li>● sobota</li> <li>● Niedziela</li> <li>● Prognozy – nie przyjmuj wyników</li> <li>● Wyklucz temperaturę</li> <li>● Chory</li> <li>● Spało się inaczej</li> <li>● Kac</li> <li>● Krwawienie</li> <li>● Okres</li> <li>● Dostrzeganie</li> <li>● Seks</li> <li>● Chronione</li> <li>● Niezabezpieczony</li> <li>● Brak</li> <li>● Test LH</li> <li>● Pozytywny</li> <li>● Negatywne</li> <li>● Porównaj</li> <li>● Test ciążowy</li> <li>● Już nie jest w ciąży</li> <li>● Więcej</li> <li>● Mniej</li> <li>● Zapisz</li> <li>● Gotowe</li> <li>● Wyczyść</li> <li>● Pomiń</li> <li>● Przepisy</li> <li>● Wersja</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.