

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

Používateľská príručka / návod na použitie

Pred začatím používania zariadenia Natural Cycles si prečítajte túto príručku.

Indikácie na použitie

Natural Cycles je samostatná softvérová aplikácia určená pre ženy od 18 rokov, na monitorovanie ich plodnosti. Natural Cycles sa môže používať na prevenciu tehotenstva (antikoncepcia) alebo plánovanie tehotenstva (počatie).

Kontraindikácie

Nie sú známe žiadne kontraindikácie použitia lieku Natural Cycles.

Natural Cycles nemusí byť pre vás vhodný, ak

- máte zdravotný stav, pri ktorom by tehotenstvo bolo spojené s významným rizikom pre matku alebo plod. Použitie Natural Cycles nezaručuje 100 %, že neotehotniete. Ak tehotenstvo predstavuje významné riziko, mali by ste sa poradiť so svojim lekárom o najlepšej antikoncepcijnej možnosti pre vás.
- V súčasnosti užívate hormonálnu antikoncepciu alebo podstupujete hormonálnu liečbu, ktorá potláča ovuláciu. Natural Cycles vám poskytne hlavne červené dni, ak nemáte ovuláciu. Aplikáciu môžete skúmať v režime Demo, kým neukončíte hormonálnu antikoncepciu alebo liečbu.

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.

Upozornenia

- ⚠ Žiadna antikoncepčná metóda nie je stopercentne účinná. Natural Cycles nezaručuje, že nemôžete otehotnieť, iba vás informuje, či a kedy môžete otehotnieť na základe informácií, ktoré zadáte do aplikácie.
- ⚠ Aj pri dokonalom používaní aplikácie môžete mať neplánované tehotenstvo. Natural Cycles má pri bežnom používaní 93 % účinnosť, čo znamená, že počas 1 roka používania otehotnie 7 žien zo 100. Pri dokonalom používaní aplikácie, t. j. ak nikdy nemáte nechránený pohlavný styk v červených dňoch, je Natural Cycles účinná na 98 %, čo znamená, že 2 ženy zo 100 otehotnejú počas 1 roka používania.
- ⚠ Počas červených dní musíte buď abstinovať, alebo používať ochranu, napríklad kondómy alebo inú formu bariérovej ochrany, aby ste zabránili tehotenstvu. Ak ste predtým nepoužívali nehormonálnu metódu antikoncepcie, uistite sa, že máte po ruke metódu, ktorú môžete používať počas červených dní.
- ⚠ Naše údaje ukazujú, že ženy, ktoré prechádzajú na Natural Cycles z hormonálnej antikoncepcie, majú vyššie riziko otehotnenia, pretože vo všeobecnosti ešte nie sú zvyknuté používať iné formy ochrany, napríklad kondóm alebo inú formu bariérovej ochrany.
- ⚠ Ak ukončujete hormonálnu antikoncepciu, môžete najprv pocítiť krvácanie z vysadenia, ktoré je oveľa slabšie ako skutočná menštruácia. Pravú menštruáciu zvyčajne dostanete o niekoľko týždňov neskôr. Krvácanie z vysadenia by sa nemalo zadávať ako "menštruácia". Ak si nie ste istá, či máte krvácanie z vysadenia alebo menštruáciu, poraďte sa so svojim lekárom.
- ⚠ Natural Cycles nechráni pred pohlavne prenosnými infekciami (STI). Na ochranu pred pohlavne prenosnými chorobami používajte kondóm.
- ⚠ Vždy si skontrolujte stav plodnosti na daný deň. Uvedomte si, že predpovede plodnosti na nadchádzajúce dni sú len predpovede a v budúcnosti sa môžu zmeniť. Ak si nie ste istá svojím stavom plodnosti a

⚠ 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,

nemáte prístup k aplikácii, zdržte sa gravidity alebo medzitým použite ochranu.

- ⚠ Ak skúmate demo verziu aplikácie, tá slúži len na informačné alebo inštruktážne účely a nezobrazuje skutočné údaje. Informácie zobrazené v demo verzii nepoužívajte na antikoncepcné účely.
- ⚠ Ak ste užili núdzovú antikoncepcnú tabletu, mali by ste to v aplikácii uviesť. Potom môžete pokračovať v meraní teploty ako zvyčajne a algoritmus zohľadní dodatočné hormóny z tabletky. Upozorňujeme, že krvácanie, ktoré sa môže vyskytnúť niekoľko dní po užití núdzovej antikoncepcie, nie je rovnaké ako pravidelná menštruácia a nemalo by sa zadávať do aplikácie. Ak sa vaša menštruácia oneskorí o viac ako jeden týždeň po jej normálnom začiatku, mala by ste si urobiť tehotenský test.

Bezpečnostné opatrenia

- Ako antikoncepcia môže byť Natural Cycles pre vás menej vhodný, ak máte nepravidelný menštruálny cyklus (t. j. cyklus s dĺžkou menej ako 21 dní alebo viac ako 35 dní) a/alebo kolísavé teploty, pretože predvídanie plodnosti je za týchto okolností ťažšie. Účinnosť Natural Cycles ako antikoncepcie nie je ovplyvnená nepravidelnými cyklami, ale budete mať zvýšený počet červených dní, čo môže znížiť vašu spokojnosť s Natural Cycles. Môže sa to týkať napr:
 - **Ak ukončíte hormonálnu antikoncepciu.** Po vysadení hormonálnej antikoncepcie môže trvať niekoľko cyklov, kým sa opäť stane pravidelnejšou. Počas týchto cyklov by ste mali očakávať viac červených dní, a preto počítajte s častejším používaním ochrany alebo abstinenciou.
 - **Ak dojčíte.** Počas prvých 4-6 mesiacov po pôrode mnoho žien, ktoré výlučne dojčia, nemusí ovulovať. Natural Cycles zistí prvú ovuláciu 2 týždne pred prvou menštruáciou, ale dovtedy sa vám v aplikácii zobrazia len červené dni. Aj keď nemáte ovuláciu, stále je dôležité používať antikoncepciu alebo sa počas červených dní zdržať pohlavného styku.
 - **Ak máte zdravotné ťažkosti, ktoré vedú k nepravidelným cyklom, napríklad syndróm polycystických vaječníkov (PCOS) alebo ochorenia súvisiace so štítnou žľazou.**

it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.

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

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

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

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

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

○ **Ak máte príznaky menopauzy.**

- Keď začnete používať Natural Cycles, môže chvíľu trvať, kým spoznáte svoj jedinečný cyklus, čo môže mať za následok zvýšený počet červených dní počas prvých 1-3 cyklov. Je to preto, aby bola aplikácia účinná od prvého dňa používania, a keď Natural Cycles zistí vašu ovuláciu, budete pravdepodobne dostávať viac zelených dní. Je dôležité poznamenať, že na stav plodnosti, ktorý aplikácia indikuje, sa môžete spoľahnúť od prvého dňa používania.
- Vždy sa uistite, že aktualizujete svoju softvérovú aplikáciu, aby ste mali najnovšiu verziu. Natural Cycles odporúča nastaviť smartfón na automatickú aktualizáciu aplikácie.
- Na zabezpečenie presnosti merania teploty vždy používajte bazálny teplomer na meranie teploty.
- Vždy dodržiavajte pokyny pre "Meranie teploty" uvedené nižšie, aby ste zvýšili presnosť zisťovania ovulácie.

Kontrolný zoznam

Ak chcete začať pracovať s programom Natural Cycles, budete potrebovať nasledujúce položky:

1. Účet Natural Cycles

Prístup k účtu Natural Cycles môžete získať prostredníctvom webového prehliadača na adrese www.naturalcycles.com. Ak chcete získať prístup prostredníctvom aplikácie, stiahnite si aplikáciu do svojho zariadenia Android, iPhone alebo iPad na Google Play alebo App Store. Postupujte podľa registračných krokov a vytvorte si osobné konto. Uistite sa, že zariadenie, ktoré používate na prístup do aplikácie Natural Cycles, je pripojené na internet. Vaše konto Natural Cycles je osobné a nemal by ho používať nikto okrem vás.

2. Bazálny teplomer

Na začiatok budete potrebovať bazálny teplomer. Bazálne teplomery sú citlivejšie ako bežné teplomery na meranie horúčky, pretože ukazujú dve desatinné miesta (napr. 36,72 °C / 98,11 °F). Zmeny teploty počas menštruačného cyklu sú pomerne malé, takže na to, aby ste čo najlepšie využili Natural Cycles a získali viac zelených dní, budete potrebovať správny teplomer. Teplomer, ktorý používate, by mal mať označenie CE, ak ste v Európe, alebo povolenie FDA, ak ste

are quite small, so to get the most out of Natural Cycles and receive more green days you will need the correct thermometer. The thermometer you use should be CE marked if you are in Europe or FDA cleared if you are in the US. A basal thermometer is included when you sign up for Natural Cycles with an annual subscription.

3. Ovulation tests (optional)

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

Measuring your temperature

How to measure

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

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



2. 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).

v USA. Bazálny teplomer je súčasťou ročného predplatného pri registrácii programu Natural Cycles.

3. Ovulačné testy (voliteľné)

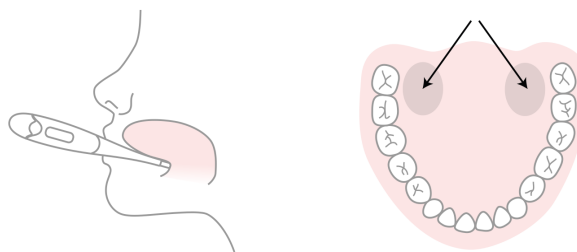
Ovulačné testy (LH) sú močové testovacie prúžky, ktoré zisťujú nárast luteinizačného hormónu, ku ktorému dochádza 1-2 dni pred ovuláciou. Používanie LH testov s Natural Cycles nie je povinné, ale môžu pomôcť zvýšiť presnosť zisťovania ovulácie, a teda môžu zvýšiť počet zelených dní, ktoré uvidíte, ak predchádzate tehotenstvu. Používanie LH testov neovplyvní účinnosť Natural Cycles ako antikoncepčného prostriedku. Ak plánujete tehotenstvo, odporúčame používať LH testy, pretože môžu pomôcť zistiť vaše najplodnejšie dni. LH testy si môžete zakúpiť na stránke shop.naturalcycles.com alebo v samotnej aplikácii.

Meranie teploty

Ako merať

Postupujte podľa návodu na použitie dodaného s bazálnym teplomerom. Ak vám teplomer poskytla spoločnosť Natural Cycles, odporúčame vám pri meraní teploty postupovať podľa týchto pokynov:

1. Umiestnite teplomer do úst a pod jazyk, čo najďalej dozadu, vedľa koreňa jazyka, ako je znázornené na obrázkoch nižšie.



2. Tlačidlo napájania stlačte až vtedy, keď máte teplomer v ústach a na svojom mieste.
3. Počas merania sa snažte zostať v pokoji, zatvorte ústa, aby ste udržali chladný vzduch, a dýchajte nosom.
4. Počkajte, kým sa ozve pípnutie (približne 30 sekúnd).
5. Po nameraní teploty ju vložte do aplikácie.

Na overenie svojich meracích zručností môžete v aplikácii použiť "Tréning merania" a "Sprievodcu meraním".

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.

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.

Teplomer uloží namerané hodnoty, aby ste si ich mohli neskôr ešte raz skontrolovať. Na tento účel stlačte raz tlačidlo "on"; uložený údaj sa zobrazí na niekoľko sekúnd, kým sa teplota vynuluje.

Kedy merať

Merajte si teplotu raz denne, a to čo najviac dní, aby algoritmus rýchlo spoznal váš jedinečný cyklus. Snažte sa merať aspoň 5 dní v týždni. Tip, ktorý vám pomôže zapamätať si, je umiestniť teplomer na hornú časť telefónu pred spaním.

Merajte hneď ráno po prebudení, skôr ako vstanete a vstanete z postele. V ideálnom prípade merajte každý deň približne v rovnakom čase (v rozmedzí +/- 2 hodiny).

Kedy vylúčiť teploty

Určité okolnosti môžu ovplyvniť vašu bazálnu teplotu. To môže viesť k kolísaniu teplôt a sťažovať algoritmu sledovanie vášho cyklu. Ak chcete nášmu algoritmu pomôcť spoznať váš cyklus a presne nájsť ovuláciu, použite v aplikácii funkciu "Vylúčiť teplotu", ak:

- Cítite kocovinu
- Spali ste inak (>2 hodiny viac/menej ako zvyčajne)
- Cítite sa zle

Nezabudnite, že každý človek má iný režim a napríklad málo spánku vás môže ovplyvniť viac alebo menej ako iných. Teplotu vylúčte len vtedy, ak máte pocit, že niečo bolo pre vás nezvyčajné a dnes ráno sa kvôli tomu cítite inak.

Teplotu môžu ovplyvniť aj lieky. Ak užívate pravidelne lieky, oplatí sa poradiť s lekárom a zistiť ich vplyv na bazálnu telesnú teplotu.

Výmena teplomera

Ak potrebujete vymeniť teplomer, urobte tak na začiatku menštruácie. Bazálny teplomer je veľmi presný, ale od jedného teplomera k druhému, môže byť malý rozdiel v tom, ako každý z nich meria. Napríklad, ak jeden teplomer

Changing your thermometer

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

Natural Cycles products

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

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

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

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

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

ukazuje jednu teplotu, druhý môže ukazovať rozdiel 0,1 °C. Keďže aplikácia hľadá najmenšie rozdiely v teplotách, aby mohla lokalizovať, kde sa nachádzate vo svojom cykle, mali by ste používať vždy len jeden teplomer. nemeňte ich v priebehu cyklu, namiesto toho počkajte, kým sa nezačne nový cyklus, a až potom teplomer vymeňte.

Natural Cycles produkty

Natural Cycles ponúka používateľom tri režimy, z ktorých si môžu vybrať v závislosti od cieľa plodnosti:

- NC° Birth Control - na prevenciu tehotenstva
- NC° Plan Pregnancy - na zvýšenie šance na počatie
- NC° Follow Pregnancy - na monitorovanie priebehu tehotenstva

Tieto tri režimy si môže používateľ vybrať pred registráciou a potom v aplikácii, ak by chcel medzi režimami prepínať.

Antikonцепcia: NC° Birth Control

Ako to funguje

Váš každodenný ranný program s Natural Cycles je nasledovný:

1. Po prebudení si zmerajte teplotu, ako je opísané v predchádzajúcej časti.
2. Do aplikácie pridajte svoju teplotu a informáciu o tom, či máte menštruáciu. Zobrazenie na pridanie údajov sa otvorí automaticky alebo môžete stlačiť ikonu "+" v pravom hornom rohu. Môžete pridať aj ďalšie údaje, napríklad výsledok ovulačného testu (LH). Po uložení dnešných údajov aplikácia vypočíta váš stav na daný deň.
3. Skontrolujte stav svojej plodnosti na daný deň - každý deň. Aplikácia poskytne stav vašej plodnosti priamo po zadaní prvej sady údajov. Váš stav na daný deň sa v celej aplikácii zobrazuje červenou a zelenou farbou.

first set of data is entered. Your status for the day is displayed in red and green colors throughout the app.



Green = Not fertile

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



Red = Use protection

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

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

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

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

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

1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected 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.



Zelená = nie je plodná

Zelené dni znamenajú, že nie ste plodná a môžete pohlavný styk bez ochrany. Zelené dni sú označené obrysovým kruhom s nápisom "Nie je plodný" vo vnútri.



Červená = používať ochranu

Červené dni znamenajú, že ste pravdepodobne plodná a môžete mať otehotnenie. Používajte ochranu (napríklad kondóm alebo inú formu bariérovej ochrany) alebo sa zdrzte, aby ste zabránili otehotneniu. Červené dni sú označené obrysovým kruhom s nápisom "Používajte ochranu" vo vnútri.

Aplikácia vám ukáže ovuláciu, ako aj to, kedy ste zadali a kedy sa očakáva menštruácia. Aplikácia tiež zobrazuje predpovede na nadchádzajúce dni a mesiace. Predpovede sa môžu zmeniť a nemali by sa používať ako konečný výsledok, preto by ste si mali skontrolovať svoj stav na daný deň - každý deň.

Súhrn klinických štúdií - aká účinná je antikoncepcia Natural Cycles?

Natural Cycles je pri bežnom používaní účinný na 93 %. Pri dokonalom používaní, t. j. ak nikdy nemáte nechránený pohlavný styk počas červených dní, je Natural Cycles účinný na 98 %.

Boli vykonané klinické štúdie s cieľom vyhodnotiť účinnosť Natural Cycles na antikoncepciu. Aktuálna verzia algoritmu (v.3) bola skúmaná na 15 570 ženách (v priemere 29 rokov). Na konci štúdie boli stanovené nasledujúce bežne používané miery zlyhania:

1. Aplikácia má mieru zlyhania metódy 0,6, čo je meranie toho, ako často aplikácia nesprávne zobrazí zelený deň, keď je žena v skutočnosti plodná a otehotnie po nechránenom pohlavnom styku v tento zelený deň. To znamená, že 0,6 zo 100 žien, ktoré používajú aplikáciu jeden rok, otehotnie v dôsledku tohto typu zlyhania.
2. Perlový index dokonalého používania aplikácie je 1, čo znamená, že 1 zo 100 žien, ktoré používajú aplikáciu počas jedného roka a otehotnejú, otehotnie buď preto, že:

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).

- a. mali nechránený pohlavný styk v zelený deň, ktorý bol falošne označený za neplodný (t. j. zlyhanie metódy), alebo
 - b. V červený deň mali chránený pohlavný styk, ale zvolená antikoncepcná metóda zlyhala.
3. Aplikácia má typický Pearlov index používania 6,5, čo znamená, že celkovo 6,5 žien zo 100 otehotnie počas jedného roka používania zo všetkých možných dôvodov (napr. falošne pripísané zelené dni, nechránený pohlavný styk v červené dni a zlyhanie antikoncepcnej metódy použitej v červené dni).

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

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

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	8.6 %

Súhrn klinických údajov od 15 570 žien o účinnosti Natural Cycles aktuálnej verzie algoritmu.

Algoritmus Verzia	v.3
Rozsah dátumu štúdie	september 2017 - Apr 2018
# ženy	15,570
Doba expozície (ženy - roky)	7,353
# tehotenstvá [najhorší prípad]	475 [584]
Typické použitie PI (95 % interval spoľahlivosti) [najhorší prípad]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Miera zlyhania metódy (95 % interval spoľahlivosti)	0.6 (0.4-0.8)

Účinnosť Natural Cycles pre dve podskupiny - ženy, ktoré používali hormonálnu antikoncepciu počas 60 dní pred použitím aplikácie, a ženy, ktoré nepoužívali hormonálnu antikoncepciu počas 12 mesiacov pred použitím aplikácie.

Podskupina	Typické použitie PI (95 % interval spoľahlivosti)
Nedávna hormonálna antikoncepcia 3779 žien	8.6 % (7.2-10.0)
Žiadna hormonálna antikoncepcia 8412 žien	5.0 % (4.3-5.7)

3779 women	(7.2-10.0)
No Hormonal Contraception 8412 women	5.0 % (4.3-5.7)

You can find an overview of the effectiveness of different contraceptive methods in the Appendix of this manual. This will help you to understand the expected effectiveness of all forms of contraception.

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?
The Pill (Combined, Medium or Mini)	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as you finish. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Hormonal Patch, Hormonal Contraceptive Ring	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with this but this will improve over time.
Contraceptive Injection	You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had.

Prehľad účinnosti rôznych antikoncepčných metód nájdete v prílohe tejto príručky. Pomôže vám to pochopiť očakávanú účinnosť všetkých foriem antikoncepcie.

Pokyny, ak ukončujete hormonálnu antikoncepciu

Typ antikoncepcie	Kedy môžete začať Natural Cycles?
Pilulka (kombinovaná, stredná alebo mini)	Odporúčame, aby ste dopili všetky aktívne tablety z vášho balenia. Hneď po skončení môžete začať používať Natural Cycles. Na začiatku budete mať vysoký počet červených dní, ale časom sa to zlepší.
Hormonálne vnútromaternicové teliesko (IUD)	Natural Cycles môžete začať používať deň po jeho odstránení.
Antikoncepčný implantát	Natural Cycles môžete začať používať deň po jeho odstránení.
Hormonálna náplasť, hormonálny antikoncepčný krúžok	Natural Cycles môžete začať používať deň po jeho odstránení. Na začiatku budete mať vysoký počet červených dní, ale časom sa to zlepší.
Antikoncepčná injekcia	Po odznení účinku injekcie môžete začať používať Natural Cycles. To trvá 8 až 13 týždňov v závislosti od toho, akú injekciu ste si podali.

Ak ukončujete hormonálnu antikoncepciu, môžete najprv pocítiť krvácanie z vysadenia, ktoré je oveľa slabšie ako skutočná menštruácia. Pravú menštruáciu zvyčajne dostanete o niekoľko týždňov neskôr. Krvácanie z vysadenia by sa **nemalo** zadávať do aplikácie ako "menštruácia".

Poznámka: medené vnútromaternicové teliesko neobsahuje hormóny, a preto nebráni ovulácii. Môžete teda popri medenom vnútromaternicovom teliesku používať Natural

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






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

If you become pregnant on Natural Cycles

If your period is overdue and your temperature does not drop, you may be pregnant and the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy. If the test is positive, please talk to your doctor and indicate it in the app.

NC° Plan Pregnancy

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








Cycles, aby ste získali prehľad o svojom tele a menštruačnom cykle bez toho, aby ste museli používať bariérovú metódu počas červených dní.

Ak otehotníte na Natural Cycles

Ak máte meškanie a teplota neklesá, môžete byť tehotná a aplikácia vás vyzve, aby ste si urobili tehotenský test na potvrdenie tehotenstva. Ak je test pozitívny, poraďte sa so svojím lekárom a uveďte to v aplikácii.

NC° Plan Pregnancy

Ak plánujete tehotenstvo, pri registrácii v aplikácii vyberte možnosť NC° Plan Pregnancy. Ak ste už prihlásení do aplikácie, môžete prejsť na stránku s nastaveniami a vybrať možnosť NC° Plan Pregnancy. V tomto režime sa vaša plodnosť zobrazuje ako stupnica, takže môžete určiť dni, v ktorých je najväčšia pravdepodobnosť otehotnenia. Aj tu platí rovnaká ranná rutina ako v režime NC° Birth Control - meranie, pridávanie údajov a kontrola stavu plodnosti.

-  Vrchol plodnosti
-  Veľmi vysoká plodnosť
-  Vysoká plodnosť
-  Stredná plodnosť
-  Nízka plodnosť
-  Plodnosť je nepravdepodobná
-  Potrebne sú ďalšie údaje



Fertility unlikely



More data needed



Not fertile

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

NC° Follow Pregnancy

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

Demo Mode

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

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.



Nie je plodný

Keď plánujete tehotenstvo, odporúčame vykonávať testy LH, pretože výskyt LH sa zhoduje s vašimi najplodnejšími dňami. Ak máte meškanie a teplota neklesá, aplikácia vás vyzve, aby ste si urobili tehotenský test na potvrdenie tehotenstva.

NC° Follow Pregnancy

Keď ste tehotná, aplikáciu môžete používať ako tehotenský kalendár a sledovať svoj týždenný vývoj a vývoj svojho dieťaťa.

Demo režim

V režime Demo si môžete prezrieť aplikáciu. Toto slúži len na demonštračné účely, demo režim vám nemôže poskytnúť žiadne informácie o plodnosti.

Ak v súčasnosti užívate hormonálnu antikoncepciu, budete mať prístup k aplikácii v režime Demo. Keď prestanete používať hormonálnu antikoncepciu, môžete potom ľahko získať prístup k plnej verzii aplikácie. Aplikácia bude teraz fungovať na antikoncepciu alebo na plánovanie tehotenstva.

Problémy/riešenie problémov

Ak nemáte prístup k aplikácii, aplikácia nefunguje správne alebo ak máte podozrenie, že niečo nie je v poriadku s vašim aktuálnym stavom plodnosti, postupujte podľa nižšie uvedených krokov:

1. Používajte ochranu, napríklad kondóm alebo inú formu bariérovej ochrany, kým sa chyba neodstráni.
2. Obráťte sa na naše servisné stredisko prostredníctvom stránky help.naturalcycles.com a naši vyškolení pracovníci podpory vám pomôžu.
3. Závažné udalosti týkajúce sa tohto zariadenia by sa mali nahlásiť spoločnosti Natural Cycles a príslušnému orgánu vo vašej krajine. Pod "závažným incidentom" sa rozumie akýkoľvek incident, ktorý

2. Please contact our service desk via help.naturalcycles.com and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
 - a. the death of a patient, user or other person,
 - b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
 - c. a serious public health threat;

Application Overview

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

Calendar tab

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

Today view

On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up 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.

priamo alebo nepriamo viedol, mohol viesť alebo môže viesť k niektorej z nasledujúcich udalostí:

- a. úmrtie pacienta, používateľa alebo inej osoby,
- b. dočasné alebo trvalé vážne zhoršenie zdravotného stavu pacienta, používateľa alebo inej osoby,
- c. vážne ohrozenie verejného zdravia;

Prehľad aplikácií

Váš stav plodnosti na daný deň sa zobrazuje prostredníctvom rôznych zobrazení v aplikácii.

Karta Kalendár

Táto karta poskytuje prehľad o dnešnej plodnosti a umožňuje nahliadnúť do údajov zaznamenaných v minulosti prostredníctvom rôznych zobrazení opísaných nižšie.

Dnešný pohľad

Na tejto obrazovke získate všetky potrebné informácie na jeden pohľad. Po otvorení aplikácie ráno sa automaticky zobrazí obrazovka na zadanie teploty. Po zadaní údajov sa stav vašej plodnosti zobrazí ako farebný kruh s ďalšími informáciami vo vnútri. Pod kruhom sa zobrazia týždenné predpovede. Klepnutím na ikonu "+" môžete kedykoľvek pridať alebo aktualizovať svoje vstupné údaje, napríklad teplotu, menštruáciu alebo LH testy.

Zobrazenie mesiaca

Ťuknutím na kartu "Mesiac" v zobrazení kalendára otvoríte mesačné zobrazenie. Tu môžete vidieť svoje predpokladané červené a zelené dni v mesiaci, ako aj to, kedy sa predpokladá ovulácia a menštruácia. Tieto údaje sa môžu v priebehu času meniť, preto by ste sa na účely plánovania antikoncepcie alebo tehotenstva mali spoliehať len na informácie uvedené v zobrazení "Dnes". K údajom z minulosti sa ľahko dostanete klepnutím na ktorýkoľvek minulý deň.

Zobrazenie histórie

Na karte "História" sa nachádzajú všetky údaje, ktoré ste predtým zadali. Posúvaním nahor a nadol si môžete zobrazit' namerané hodnoty teploty, všetky pridané údaje pre každý deň cyklu, ako aj výpis vašich poznámok.

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.
- 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

Zobrazenie grafu

Graf je vizualizáciou vašej teplotnej krivky, ktorá sa bude vyvíjať počas celého cyklu. Viditeľné sú aj informácie o ovulácii, menštruácii a plodných dňoch. Potiahnutím prsta zľava doprava zobrazíte svoje predchádzajúce cykly a ťuknutím na položku "3 cykly" alebo "6 cyklov" ich môžete navzájom porovnať. Môžete tiež vstúpiť do režimu porovnávania a porovnať svoju periódu a dĺžku cyklu, kolísanie teploty a ovulačné okno a deň.

Karta Môj cyklus

Toto zobrazenie vám poskytne prehľad údajov o cykloch. Uvidíte dĺžku a pravidelnosť svojho cyklu, ako aj podrobnú analýzu fáz menštruačného cyklu - folikulárnu a luteálnu fázu.

Karta Správy

Sú to jemné správy a užitočné informácie, ktoré vám posielame, aby ste mohli čo najlepšie využiť svoje skúsenosti s Natural Cycles. Správy sú prispôsobené vašmu jedinečnému cyklu a posielajú sa len vtedy, ak sú pre vás relevantné. Dozviete sa viac o svojom tele, poteší vás informácia o tom, kedy sa blíži menštruácia, a ďalšie informácie.

Správy môžu obsahovať aj pokyny na lepšie používanie aplikácie, ako napr:

- Ak zadáte neprimerane vysokú alebo nízku teplotu, okamžite sa zobrazí správa, aby ste si zadanú teplotu overili.
- Ak do aplikácie Natural Cycles zadáte, že ste mali nechránený pohlavný styk v červený deň, zobrazí sa varovná správa.
- Ak máte meškanie a teplota neklesá, v aplikácii vám bude zaslaná správa, pretože to naznačuje, že môžete byť tehotná. Správa vás vyzve, aby ste si urobili tehotenský test.
- V niektorých dňoch vás správa v aplikácii vyzve na vykonanie LH testu. Používanie LH testov nie je povinné, ale môže pomôcť zvýšiť počet zelených dní v cykle.

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.

Platform description

Karta Moje údaje

Táto karta vám poskytne užitočné informácie o vašich meraniach a údajoch, ktoré ste vložili do aplikácie. Bude vás sprevádzať cestou budovania návyku a počas cesty vás bude informovať o vašom pokroku.

Naučte sa kartu

Je to vstupný bod do celého vzdelávacieho obsahu, ktorý aplikácia poskytuje. Môžete sa tu dozvedieť o menštruačnom cykle, ako si všímať vzory vo svojom tele a ako dobre vás algoritmus pozná na základe vami poskytnutých údajov.

Horné menu

V hornej ponuke máte prístup ku všetkým informáciám týkajúcim sa vášho osobného profilu, aplikácie a nastavení súkromia a vášho konta vrátane predplatného a môžete ich spravovať. Tu môžete tiež spravovať, či budete dostávať pripomienky o tom, kedy máte použiť ochranu, vykonať LH test, očakávať PMS, merať si teplotu a kontrolovať prsia. Upozorňujeme, že ak chcete dostávať upozornenia, musíte v nastaveniach zariadenia povoliť Natural Cycles, aby vám zasielal push upozornenia.

Režim offline

Keď ste offline, môžete do aplikácie naďalej pridávať údaje o teplote a ďalšie údaje. Keď ste offline, aplikácia nevypočítava stav vašej plodnosti. Namiesto toho sa v aplikácii zobrazí oranžový obrysový kruh označujúci váš stav ako "Používanie ochrany". Používajte ochranu (napríklad kondómy alebo inú formu bariérovej ochrany) alebo sa zdržte, kým nebudete opäť online a aplikácia nevypočíta dnešný stav plodnosti.

Popis platformy

Natural Cycles Verzia aplikácie: 4.2.0 a novšie
Verzia zdravotníckeho zariadenia: C

Zariadenia, ktoré sa môžu používať na prístup k aplikácii:

- Mobilný telefón s operačným systémom Android (verzia 7 alebo vyššia) alebo iOS (verzia 12 alebo vyššia), 250 kb/s alebo rýchlejší internet.

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 for a full description on how to cancel your subscription successfully. Please refer to our Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

Security

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

It is strongly recommended that you choose a strong password to protect your account from unauthorized use. While not recommended, if you should choose to share

- Počítač alebo tablet s internetovým prehliadačom: Google Chrome, Apple Safari. Internet s rýchlosťou 250 kb/s alebo rýchlejší.

Prístup k návodu na použitie

Návod na použitie nájdete online na webovej lokalite Natural Cycles a vo svojej aplikácii na stránke "Regulatory". Ak si želáte papierovú kópiu návodu na použitie, pošleme vám ju bezplatne. So svojou žiadosťou sa obráťte na zákaznícku podporu.

Prestaňte používať Natural Cycles

Keď sa zaregistrujete do služby Natural Cycles, či už ide o mesačné alebo ročné predplatné, musíte ho zrušiť, ak nechcete, aby sa vaše predplatné automaticky obnovilo na ďalšie obnovovacie obdobie. Zrušenie predplatného je potrebné vykonať aspoň 24 hodín pred plánovaným obnovením predplatného. Úplný opis toho, ako úspešne zrušiť predplatné, nájdete na stránke help.naturalcycles.com. Ďalšie informácie o tom, ako spoločnosť Natural Cycles spracúva vaše údaje, nájdete v našich zásadách ochrany osobných údajov.

Zabezpečenie

Natural Cycles v našej aplikácii udržiavame vysokú úroveň zabezpečenia a ochrany osobných údajov. Aplikácia je monitorovaná z hľadiska bezpečnostných udalostí a narušení bezpečnosti údajov. Ak dôjde k bezpečnostnej udalosti alebo porušeniu ochrany údajov, problém bude v súlade s našimi zavedenými procesmi urýchlene zvládnutý a vyriešený a vy ako používateľ dostanete potrebné informácie týkajúce sa vášho ďalšieho bezpečného používania aplikácie.

Dôrazne sa odporúča zvoliť si silné heslo, aby ste svoje konto ochránili pred neoprávneným použitím. Hoci sa to neodporúča, ak sa rozhodnete svoje prihlasovacie meno s niekým zdieľať, robíte tak na vlastné riziko. Nezabudnite, že prístup môžete vždy zrušiť zmenou hesla k svojmu účtu a kontaktovaním podpory s cieľom ukončiť existujúce relácie.

Dávajte si pozor na e-maily alebo správy, ktoré vás žiadajú o poskytnutie prihlasovacích údajov Natural Cycles.

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
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.

Spoločnosť Natural Cycles vám zvyčajne neposiela e-maily so žiadosťou o zadanie hesla, pokiaľ ste tento proces sami neiniciovali prostredníctvom podpory alebo obnovenia hesla.

Všeobecné informácie

Vysvetlenie symbolov



Výrobca

CE 0123 Označenie CE



Upozornenie



Používateľská príručka/návod na použitie

ES vyhlásenie o zhode

Názov výrobcu:

NaturalCycles Nordic AB

Adresa výrobcu:

St Eriksgatan 63b
112 34 Štokholm
Švédsko

Podpora zákazníkov:

help.naturalcycles.com

Názov zariadenia:

Natural Cycles

Vyhlasujeme, že tento výrobok spĺňa všetky platné požiadavky nariadenia (EÚ) 2017/745 pre zdravotnícke pomôcky (MDR) a nesie označenie CE0123.

Dátum vydania:

December 2021

Verzia dokumentu:

SK v2.15

Date of publication:

November 2021

Document version:

EU & US v2.15

Onboarding information/Informácie o vstupe na palubu

Angličtina	Slovenský
<p>How would you like to use Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy 	<p>Ako by ste chceli používať Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabrániť tehotenstvu • Plánovanie tehotenstva • Sledujte svoje tehotenstvo
<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Nastavenie dátumu narodenia</p> <p>Na používanie aplikácie Natural Cycles musíte mať 18 rokov alebo viac.</p>
<p>Which measurements would you like to use in the app?</p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot) 	<p>Ktoré merania by ste chceli v aplikácii používať?</p> <p>Výška a hmotnosť</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metrické (kg / cm) • Imperial (lb / stopa)
<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celsius • Fahrenheit 	<p>Teplota</p> <ul style="list-style-type: none"> • Celcius • Fahrenheit

<p>Have you been diagnosed with any of the following?</p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) • Endometriosis • A Thyroid-Related Condition 	<p>Bola vám diagnostikovaná niektorá z nasledujúcich diagnóz?</p> <p>Určité zdravotné ťažkosti môžu ovplyvniť váš cyklus, preto nám informácia o nich pomôže prispôbiť sa a dozvedieť sa o vás viac.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Syndróm polycystických ovárií (PCOS) • Endometrióza • Stav súvisiaci so štítnou žľazou
<p>Have you experienced symptoms of Menopause?</p> <p>Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No 	<p>Zažili ste príznaky menopauzy?</p> <p>Menopauza môže ovplyvniť váš cyklus, preto nám informácie o nej pomáhajú prispôbiť sa a dozvedieť sa o vás viac.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Áno • Nie
<p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p>	<p>Používali ste v poslednom čase hormonálnu antikoncepciu?</p> <p>Ak v súčasnosti používate alebo ste v poslednom čase používali hormonálnu antikoncepciu, ako sú tabletky, implantát alebo vaginálny krúžok, môžeme aplikáciu optimalizovať tak, aby čo najlepšie vyhovovala vašim potrebám.</p> <p><u>Vplyv na menštruačný cyklus</u></p> <p>Hormonálna antikoncepcia môže potláčať ovuláciu a spôsobovať nepravidelnosti cyklu až rok po ukončení jej užívania.</p> <p><u>Ak ste ho v poslednom čase nepoužívali</u></p> <p>Ak ste prestali používať hormonálnu antikoncepciu pred rokom a opäť máte menštruáciu,</p>

<p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes, in the past 12 months • Yes, still on it • Not in the last 12 months • No, never 	<p>odpovedzte "Nie za posledných 12 mesiacov".</p> <p>Používali ste v poslednom čase hormonálnu antikoncepciu?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Áno, za posledných 12 mesiacov • Áno, stále na ňom pracujem • Nie za posledných 12 mesiacov • Nie, nikdy
<p>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</p> <p>When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.</p> <p>While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use in Demo Mode 	<p>Používanie Natural Cycles počas hormonálnej antikoncepcie</p> <p>Keď používate hormonálnu antikoncepciu (napríklad tabletky, implantát alebo vaginálny krúžok), nemáte ovuláciu. To znamená, že Natural Cycles nebude môcť sledovať váš menštruačný cyklus.</p> <p>Pokiaľ používate hormonálnu antikoncepciu, odporúčame vám preskúmať demo verziu aplikácie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Používanie v režime Demo
<p>Approximately how long does your cycle usually last?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Ako dlho zvyčajne trvá váš cyklus?</p> <p>Cyklus je časové rozpätie medzi jedným obdobím a nasledujúcim obdobím.</p>
<p>How much does the length of your cycle vary?</p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0-4 Days • 5-9 Days • 10+ Days 	<p>Ako veľmi sa mení dĺžka vášho cyklu?</p> <p>Pochopenie pravidelnosti vašich cyklov pomáha algoritmu lepšie vás spoznať.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0-4 dni • 5-9 dní • 10+ dní

<ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<ul style="list-style-type: none"> • Neviem
<p>For how long did you use hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 - 1 Years • 1 - 5 Years • 5+ Years 	<p>Ako dlho ste používali hormonálnu antikoncepciu?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0 - 1 rok • 1 - 5 rokov • 5 a viac rokov
<p>For how long did you use hormonal contraception?</p> <p>If you have recently used hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p>	<p>Ako dlho ste používali hormonálnu antikoncepciu?</p> <p>Ak ste nedávno používali hormonálnu antikoncepciu, ako sú tabletky, implantát alebo vaginálny krúžok, môžeme aplikáciu optimalizovať tak, aby čo najlepšie vyhovovala vašim potrebám.</p> <p><u>Vplyv na menštruačný cyklus</u></p> <p>Hormonálna antikoncepcia môže potláčať ovuláciu a spôsobovať nepravidelnosti cyklu až rok po ukončení jej užívania.</p>
<p>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No <p>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</p> <p>When you stop using hormonal contraception, you will first experience a so-called "withdrawal bleeding", which is the effect of the hormones leaving your body. It is lighter than your true period. The following bleeding you will get (a few weeks later) will be your natural period.</p>	<p>Mali ste menštruáciu po ukončení užívania hormonálnej antikoncepcie?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Áno • Nie <p>Mali ste menštruáciu po ukončení užívania hormonálnej antikoncepcie?</p> <p>Keď prestanete používať hormonálnu antikoncepciu, najskôr sa u vás objaví takzvané "krvácanie z vysadenia", ktoré je dôsledkom odchodu hormónov z tela. Je slabšie ako vaša skutočná menštruácia. Nasledujúce krvácanie, ktoré dostanete (o niekoľko týždňov</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>neskôr), bude vaša prirodzená menštruácia.</p> <p>Ak sa u vás vyskytlo krvácanie z vysadenia, ale ešte ste nedostali prirodzenú menštruáciu, na túto otázku odpovedzte "nie".</p> <p>Ak ste zažili krvácanie z vysadenia a vrátila sa vám prirodzená menštruácia, odpovedzte "áno".</p>
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Kedy ste ukončili hormonálnu antikoncepciu?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neviem
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skip this 	<p>Kedy sa začala vaša posledná menštruácia?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preskočte to
<p>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Koľko cyklov ste mali od ukončenia hormonálnej antikoncepcie?</p> <p>Cyklus je časové rozpätie medzi jedným obdobím a nasledujúcim obdobím.</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

Používanie Natural Cycles po hormonálnej antikoncepcii

Naše údaje ukazujú, že ženy, ktoré prechádzajú na Natural Cycles z hormonálnej antikoncepcie, majú vyššie riziko otehotnenia, pretože vo všeobecnosti ešte nie sú zvyknuté používať iné formy ochrany.

Počas červených dní musíte buď abstinovať, alebo používať ochranu, napríklad kondómy (alebo inú formu bariérovej ochrany), aby ste zabránili otehotneniu. Ak ste predtým nepoužívali antikoncepčnú metódu, ktorá nie je založená na hormonálnej báze, uistite sa, že máte po ruke metódu, ktorú môžete používať počas červených dní, napríklad kondómy.

Pri vysadení hormonálnej antikoncepcie sa môže najprv objaviť krvácanie z vysadenia, ktoré je oveľa slabšie ako skutočná menštruácia. Pravú menštruáciu zvyčajne dostanete o niekoľko týždňov neskôr. Krvácanie z vysadenia by sa do aplikácie nemalo zadávať ako "menštruácia". Ak si nie ste istá, či máte krvácanie z vysadenia alebo menštruáciu, poraďte sa so svojím lekárom.

Po vysadení hormonálnej antikoncepcie môže trvať niekoľko cyklov, kým sa opäť stane pravidelnejšou. Počas týchto cyklov by ste mali očakávať viac červených dní, a preto počítajte s tým, že budete musieť používať ochranu, napríklad kondómy (alebo inú

	<p>formu bariérovej ochrany), alebo častejšie abstinovať.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rozumiem
<p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No <p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months? If you have recently been pregnant, we can optimize the app to best fit your needs. Effects on your menstrual cycle After pregnancy, your cycle may be irregular and you might not ovulate.</p>	<p>Boli ste niekedy v posledných 12 mesiacoch tehotná?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Áno • Nie <p>Boli ste niekedy v posledných 12 mesiacoch tehotná? Ak ste nedávno otehotneli, môžeme aplikáciu optimalizovať tak, aby čo najlepšie vyhovovala vašim potrebám. Vplyv na menštruačný cyklus Po tehotenstve môže byť váš cyklus nepravidelný a nemusí dôjsť k ovulácii.</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No 	<p>Mali ste menštruáciu po skončení tehotenstva? (nie počiatkové krvácanie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Áno • Nie
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Koľko cyklov ste mali od tehotenstva?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Kedy sa skončilo vaše tehotenstvo?</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle. If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p>Mali ste menštruáciu po skončení tehotenstva? (nie počiatkové krvácanie) Ak začnete opäť menštruovať, máte za sebou kompletný menštruačný cyklus. Ak ste od skončenia tehotenstva nemali menštruáciu, potom sa vám ešte nezačal menštruačný cyklus.</p>

<p>The initial bleeding The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p>Počiatkové krvácanie Počiatkové krvácanie po ukončení tehotenstva nie je súčasťou menštruačného cyklu.</p>
<p>Using Natural Cycles while breastfeeding For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● I understand ● Learn more 	<p>Používanie Natural Cycles počas dojčenia Počas prvých 4-6 mesiacov po pôrode mnoho žien, ktoré výlučne dojčia, nemusí ovulovať. Natural Cycles zistí vašu prvú ovuláciu 2 týždne pred prvou menštruáciou, ale dovtedy sa vám v aplikácii zobrazia len červené dni. Aj keď nemáte ovuláciu, je dôležité používať antikoncepciu alebo sa zdržať pohlavného styku počas červených dní.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rozumiem ● Zistite viac

<p>In-app information for safety and performance 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>Informácie o bezpečnosti a výkone v aplikácii Nasledujúce slová a vety v aplikácii súvisia s bezpečnosťou a výkonom zariadenia, a preto sú tu v používateľskej príručke uvedené v preloženej verzii.</p>
<p>Angličtina</p>	<p>Slovenský</p>
<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Use protection ● Not fertile ● Emergency contraception and tests ● Emergency contraception ● Pill 	<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Používajte ochranu ● Nie je plodný ● Núdzová antikoncepcia a testy

<ul style="list-style-type: none"> ● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device 	<ul style="list-style-type: none"> ● Núdzová antikoncepcia ● Pilulka ● Vnútromaternicové teliesko (IUD) - vnútromaternicové zariadenie
<p>NC° Plan Pregnancy</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Not fertile ● Low fertility ● Medium fertility ● High fertility ● Very high fertility ● Peak fertility ● Fertility unlikely ● More data needed 	<p>NC° Plan Pregnancy</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nie je plodný ● Nízka plodnosť ● Stredná plodnosť ● Vysoká plodnosť ● Veľmi vysoká plodnosť ● Vrchol plodnosti ● Plodnosť je nepravdepodobná ● Potrebné sú ďalšie údaje
<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Confirmed ovulation ● Ovulation ● Today ● Cycle day ● Monday ● Tuesday ● Wednesday ● Thursday ● Friday ● Saturday ● Sunday ● Predictions - do not take as result ● Exclude temperature ● Sick ● Slept differently ● Hungover ● Bleeding ● Period ● Spotting ● Sex ● Protected ● Unprotected ● None ● LH test ● Positive 	<p>Všeobecné</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potvrdená ovulácia ● Ovulácia ● Dnes ● Deň cyklu ● Pondelok ● Utorok ● Streda ● Štvrtok ● Piatok ● Sobota ● Nedeľa ● Predpovede - neberte ako výsledok ● Vylúčiť teplotu ● Chorý ● Spali inak ● Hungover ● Krvácanie ● Obdobie ● Spotting ● Sex ● Chránené ● Nechránené stránky ● Žiadne ● LH test

<ul style="list-style-type: none"> ● Negative ● Compare ● Pregnancy test ● No longer pregnant ● More ● Less ● Save ● Done ● Clear ● Skip ● Regulatory ● Version 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pozitívne ● Negatívne ● Porovnaj ● Tehotenský test ● Už nie je tehotná ● Viac na ● Menej ● Uložiť ● Hotovo ● Jasné ● Vynechať ● Regulácia ● Verzia
---	--

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

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

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

Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year ³
	Typical use ¹	Perfect use ²	
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	21	16	42
Female Condom ⁶	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm ⁷	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods ⁸	15		47
Ovulation method ⁸	23	3	
TwoDay method ⁸	14	4	
Standard Days method ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermal method ⁸	2	0.4	

Male condom ⁶	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100

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

Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.⁹

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly.

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

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