

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

Manual de utilizare / Instrucțiuni de utilizare

Vă rugăm să citiți acest manual înainte de a începe să utilizați Natural Cycles.

Indicații de utilizare

Natural Cycles este o aplicație software autonomă, destinată femeilor de 18 ani și peste, pentru a le monitoriza fertilitatea. Natural Cycles poate fi utilizat pentru prevenirea sarcinii (contracepție) sau planificarea unei sarcini (concepție).

Contraindicații

Nu există contraindicații cunoscute pentru utilizarea Natural Cycles.

Este posibil ca Natural Cycles să nu fie potrivit pentru dvs. dacă

- Aveți o afecțiune medicală în care sarcina ar putea fi asociată cu un risc semnificativ pentru mamă sau făt. Utilizarea Natural Cycles nu garantează 100% că nu veți rămâne însărcinată. Dacă sarcina prezintă un risc semnificativ, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră despre cea mai bună opțiune contraceptivă pentru dumneavoastră.
- În prezent luați anticoncepționale hormonale sau urmează să efectuați un tratament hormonal care inhibă ovulația. Natural Cycles va oferi în principal zile roșii dacă nu ovulați. Puteți explora aplicația în modul Demo până când întrerupeți anticoncepționalele sau tratamentul.

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.

Avertizări

- ⚠ Nicio metodă contraceptivă nu este 100% eficientă. Natural Cycles nu garantează că nu puteți rămâne însărcinată, vă informează doar dacă și când puteți rămâne însărcinată pe baza informațiilor pe care le adăugați în aplicație.
- ⚠ Chiar și cu utilizarea perfectă a aplicației, puteți avea o sarcină neintenționată. Natural Cycles este 93% eficient în cazul utilizării tipice, ceea ce înseamnă că 7 femei din 100 rămân însărcinate în timpul unui an de utilizare. Folosind aplicația perfect, adică dacă nu aveți niciodată relații sexuale neprotejate în zilele roșii, Natural Cycles este eficient la 98%, ceea ce înseamnă că 2 femei din 100 rămân însărcinate pe parcursul unui an de utilizare.
- ⚠ În zilele roșii, trebuie să vă abțineți sau să utilizați protecție, cum ar fi prezervativele sau o altă formă de protecție de barieră, pentru a preveni sarcina. Dacă nu ați mai folosit o metodă contraceptivă non-hormonală, asigurați-vă că aveți la îndemână o metodă pe care să o folosiți în zilele roșii.
- ⚠ Datele noastre arată că femeile care trec de la o contracepție hormonală la Natural Cycles au un risc mai mare de a rămâne însărcinate din cauza faptului că, în general, nu sunt încă obișnuite să folosească alte forme de protecție, cum ar fi prezervativul sau o altă formă de protecție de barieră.
- ⚠ Dacă întrerupeți contracepția hormonală, este posibil să întâmpinați mai întâi o sângerare de sevraj, care este mult mai ușoară decât o menstruație. În mod normal, veți obține adevărata menstruație câteva săptămâni mai târziu. Sângerarea de retragere nu trebuie adăugată ca „menstruație”. Dacă nu sunteți sigură dacă aveți sângerări de întrerupere sau o menstruație, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră.
- ⚠ Natural Cycles nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS). Folosiți un prezervativ pentru a vă proteja împotriva ITS.

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

Precautions

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

- ⚠ Verificați întotdeauna starea fertilității pentru ziua respectivă. Fiți conștient că predicțiile fertilității pentru zilele următoare sunt doar predicții și se pot schimba în viitor. Dacă nu sunteți sigur de starea dvs. de fertilitate și nu puteți accesa aplicația, abțineți-vă sau folosiți protecție între timp.
- ⚠ Dacă explorați versiunea demo a aplicației, aceasta are doar scop informativ sau instructiv și nu afișează date reale. Nu utilizați informațiile afișate în modul Demo pentru scopuri contraceptive.
- ⚠ Dacă ați luat pilula contraceptivă de urgență, ar trebui să o indicați în aplicație. Apoi, puteți continua să vă măsurați temperatura normal, iar algoritmul va lua în considerare hormonii suplimentari din pilulă. Rețineți că sângerarea pe care o puteți întâlni la câteva zile după ce ați luat contracepția de urgență nu este aceeași cu perioada tipică și nu ar trebui să fie introdusă în aplicație. Dacă menstruația dvs. întârzie mai mult de o săptămână după ce ar începe în mod normal, ar trebui să faceți un test de sarcină.

Precauții

- Ca contraceptiv, Natural Cycles poate fi mai puțin potrivit pentru dumneavoastră dacă aveți cicluri menstruale neregulate (adică cicluri cu o lungime mai mică de 21 de zile sau mai mare de 35 de zile) și/sau temperaturi fluctuante, deoarece prezicerea fertilității este mai dificilă în aceste circumstanțe. Eficacitatea Natural Cycles 'ca contraceptiv nu este afectată de cicluri neregulate, dar veți experimenta un număr crescut de zile roșii, ceea ce vă poate reduce satisfacția cu Natural Cycles. Acesta poate fi cazul:
 - **Dacă întrerupeți contracepția hormonală .** Poate dura mai multe cicluri după întreruperea contracepției hormonale înainte de a deveni din nou mai regulat. Ar trebui să vă așteptați la mai multe zile roșii pe parcursul acestor cicluri și, prin urmare, să vă așteptați să utilizați protecție sau să vă abțineți mai frecvent.
 - **Dacă alăptați .** În primele 4-6 luni după naștere, multe femei care alăptează exclusiv

- **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

pot să nu ovuleze. Natural Cycles vă va detecta prima ovulație cu 2 săptămâni înainte de prima menstruație, dar până atunci veți vedea doar zile roșii în aplicație. Chiar dacă nu ovulați, este totuși important să utilizați contracepția sau să vă abțineți de la actul sexual în zilele roșii.

- **Dacă aveți afecțiuni medicale care duc la cicluri neregulate, cum ar fi sindromul ovarului polichistic (SOP) sau afecțiuni legate de tiroidă .**
- **Dacă aveți simptome de menopauză.**
- Când începeți să utilizați Natural Cycles, poate dura ceva timp să vă cunoașteți ciclul unic, rezultând un număr crescut de zile roșii în primele 1-3 cicluri. Aceasta este pentru a vă asigura că aplicația este eficientă din prima zi de utilizare și, odată ce Natural Cycles a detectat ovulația, este posibil să primiți mai multe zile verzi. Este important să rețineți că vă puteți baza pe starea de fertilitate indicată de aplicație încă din prima zi de utilizare.
- Asigurați-vă întotdeauna că actualizați aplicația software, astfel încât să aveți cea mai recentă versiune. Natural Cycles vă recomandă să configurați telefonul smartphone pentru a actualiza automat aplicația.
- Pentru a vă asigura că măsurătorile de temperatură sunt exacte, utilizați întotdeauna un termometru bazal pentru a vă lua temperatura.
- Urmați întotdeauna instrucțiunile pentru „Măsurarea temperaturii” de mai jos, pentru a crește precizia detectării ovulației.

Lista de verificare

Pentru a începe cu Natural Cycles veți avea nevoie de următoarele:

1. Un cont Natural Cycles

Puteți accesa Natural Cycles prin browserul dvs. web, accesând www.naturalcycles.com .

Pentru acces prin intermediul aplicației, descărcați aplicația pe Android, iPhone sau iPad pe Google Play sau App Store.

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 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:

Urmați pașii de înregistrare pentru a vă crea contul personal. Asigurați-vă că dispozitivul pe care îl utilizați pentru a accesa Natural Cycles este conectat la internet. Contul dvs. Natural Cycles este personal și nu ar trebui să fie folosit de nimeni în afară de dvs.

2. Un termometru bazal

Pentru a începe, veți avea nevoie de un termometru bazal. Termometrele bazale sunt mai sensibile decât termometrele obișnuite pentru febră, deoarece prezintă două zecimale (de exemplu, 36,72 ° C / 98,11 ° F). Schimbările de temperatură din timpul ciclului menstrual sunt destul de mici, așa că pentru a profita la maximum de Natural Cycles și pentru a primi mai multe zile verzi, veți avea nevoie de termometrul corect. Termometrul pe care îl utilizați trebuie să aibă marcajul CE dacă sunteți în Europa sau autorizat de FDA dacă vă aflați în SUA. Un termometru bazal este inclus atunci când vă înscrieți la Natural Cycles cu un abonament anual.

3. Testele de ovulație (opțional)

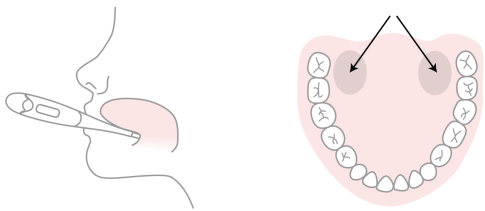
Testele de ovulație (LH) sunt benzi de testare a urinei care detectează creșterea hormonului luteinizant care apare cu 1-2 zile înainte de ovulație. Este opțional să utilizați testele LH cu Natural Cycles, dar acestea pot ajuta la creșterea preciziei detectării ovulației și, prin urmare, pot crește numărul de zile verzi pe care le veți vedea dacă preveniți o sarcină. Utilizarea testelor LH nu va afecta eficacitatea Natural Cycles ca contraceptiv. Dacă plănuiți o sarcină, vă recomandăm să utilizați teste LH, deoarece acestea vă pot ajuta să găsiți cele mai fertile zile. Puteți achiziționa teste LH de la shop.naturalcycles.com sau din aplicație.

Măsurarea temperaturii

Cum să se măsoare

Urmați manualul de utilizare furnizat împreună cu termometrul de temperatură bazală a corpului. Dacă termometrul v-a fost furnizat de Natural Cycles, vă recomandăm să urmați acești pași atunci când vă măsurați temperatura:

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.

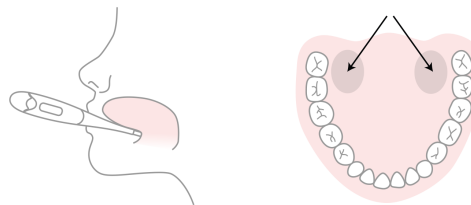
The thermometer will save your reading, so you can check your reading once again later. To do this press the "on" button once; the saved reading will appear for a few seconds before the temperature resets.

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).

1. Așezați termometrul în gură și sub limbă, cât mai departe posibil, lângă rădăcina limbii, așa cum este prezentat în diagramele de mai jos.



2. Apăsați butonul de pornire doar după ce termometrul este în gură și în poziție.
3. Încercați să rămâneți nemișcat în timp ce măsurați, închideți gura pentru a păstra aerul rece afară și respirați prin nas.
4. Așteptați până când sună (aprox. 30 de secunde).
5. Odată ce aveți citirea, adăugați temperatura în aplicație.

Puteți utiliza „Instruirea de măsurare” și „Ghidul de măsurare” din aplicație pentru a vă verifica abilitățile de măsurare.

Termometrul vă va salva citirea, astfel încât să puteți verifica din nou citirea mai târziu. Pentru a face acest lucru, apăsați butonul de pornire o dată; citirea salvată va apărea câteva secunde înainte ca temperatura să se reseteze.

Când să măsoare

Măsurați-vă temperatura o dată pe zi, cât mai multe zile posibil, astfel încât algoritmul să vă poată cunoaște rapid ciclul unic. Scopul este de a măsura cel puțin 5 zile pe săptămână. Un sfat care să vă ajute să vă amintiți este să plasați termometrul deasupra telefonului înainte de a merge la culcare.

Măsurați primul lucru dimineața când vă treziți, înainte de a vă ridica în sus sau ridica din pat. Măsurați în mod ideal la aproximativ aceeași oră în fiecare zi (în decurs de +/- 2 ore).

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

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.

Când se exclud temperaturile

Anumite circumstanțe vă pot afecta temperatura bazală. Acest lucru poate duce la temperaturi variabile și poate face mai dificil pentru algoritm să vă urmărească ciclul. Pentru a ajuta algoritmul nostru să învețe despre ciclul dvs. și să găsească cu precizie ovulația, utilizați funcția „Excludeți temperatura” din aplicație dacă:

- Vă simțiți mahmură
- Ați dormit diferit (> 2 ore mai mult / mai puțin decât de obicei)
- Vă simțiți rău

Țineți minte că toată lumea este diferită cu rutine diferite și, de exemplu, somnul puțin vă poate afecta mai mult sau mai puțin decât alții. Excludeți-vă temperatura numai dacă simțiți că ceva este ieșit din comun pentru dvs. și vă simțiți diferit în această dimineață din cauza asta.

Și medicația vă poate afecta temperatura. Dacă luați medicamente în mod regulat, merită să vă consultați medicul pentru a descoperi impactul acesteia asupra temperaturii bazale a corpului.

Schimbarea termometrului

Dacă aveți nevoie să înlocuiți termometrul, faceți acest lucru la începutul ciclului menstrual. Un termometru bazal este extrem de precis, dar de la un termometru la altul, poate exista o mică diferență în modul în care măsoară fiecare. De exemplu, dacă un termometru arată o temperatură, al doilea poate prezenta o diferență de 0,1 ° C. Deoarece aplicația caută cele mai mici diferențe de temperatură pentru a putea localiza unde vă aflați în ciclul dvs., ar trebui să utilizați doar un termometru la un moment dat. Nu le schimbați pe parcursul unui ciclu menstrual deja început, ci așteptați până când un nou ciclu menstrual a început înainte de a vă schimba termometrul.

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 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.

Natural Cycles produse

Natural Cycles oferă trei moduri pentru care utilizatorii noștri pot alege în funcție de obiectivul lor de fertilitate:

- NC° Birth Control - pentru prevenirea sarcinii
- NC° Plan Pregnancy - pentru șanse crescute de concepție
- NC° Follow Pregnancy - pentru monitorizarea evoluției unei sarcini

Aceste trei moduri pot fi alese de utilizator înainte de a se înscrie și apoi în cadrul aplicației, dacă utilizatorul ar dori să comute între moduri.

Contracepție: NC° Birth Control

Cum funcționează

Rutina zilnică de dimineață cu Natural Cycles este următoarea:

1. Măsurați-vă temperatura când vă treziți așa cum este descris în secțiunea de mai sus.
2. Adăugați temperatura și dacă aveți menstruația în aplicație. Vizualizarea pentru a adăuga date se va deschide automat sau puteți apăsa pictograma „+” din colțul din dreapta sus. De asemenea, puteți adăuga date suplimentare, cum ar fi rezultatul testului ovulației (LH). Odată ce salvați datele de astăzi, aplicația vă va calcula starea pentru ziua respectivă.
3. Verificați starea fertilității pentru ziua respectivă - în fiecare zi. Aplicația vă va oferi starea fertilității imediat după introducerea primului set de date. Starea dvs. pentru ziua respectivă este afișată în culori roșii și verzi în toată aplicația.

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.

Verde = Nefertilă

Zilele verzi indică faptul că nu sunteți fertilă și puteți fără protecție. Zilele verzi sunt indicate printr-un cerc verde cu cuvintele „Nefertilă” în interior.

Roșu = Folosiți protecție

Zilele roșii indică faptul că este probabil să fiți fertilă și riscul de a rămâne însărcinată. Folosiți protecție (condom prezervativele sau o altă formă de protecție barieră) și abțineți-vă pentru a preveni o sarcină. Zilele roșii sunt indicate printr-un cerc conturat roșu cu cuvintele „Utilizați protecție” în interior.

Aplicația va indica ovulația dvs., precum și când ați adăugat și se așteaptă să aveți menstruația. Aplicația afișează, de asemenea, predicții pentru următoarele zile și luni. Predicțiile se pot schimba și nu ar trebui utilizate ca rezultat final, motiv pentru care ar trebui să vă verificați starea pentru fiecare zi - în fiecare zi.

Rezumatul studiilor clinice - cât de eficient este Natural Cycles pentru contracepție?

Natural Cycles este 93% eficient în cazul utilizării tipice. În condiții de utilizare perfectă, adică dacă nu aveți niciodată relații sexuale neprotejate în zilele roșii, Natural Cycles este eficient la 98%.

Au fost efectuate studii clinice pentru a evalua eficacitatea Natural Cycles pentru contracepție. Versiunea actuală a algoritmului (v.3) a fost investigată pe 15.570 de femei (în medie, 29 de ani). La sfârșitul studiului, au fost determinate următoarele rate de eșec utilizate în mod tipic:

1. Aplicația are o rată de eșec a metodei de 0,6, care reprezintă o măsurare a frecvenței în care aplicația afișează incorect o zi verde în care femeia este de fapt fertilă și rămâne gravidă după ce a avut relații sexuale neprotejate în această zi verde. Aceasta înseamnă că 0,6 din 100 de femei care folosesc aplicația timp de

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

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

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

un an rămân însărcinate din cauza acestui tip de eșec.

2. Aplicația are o utilizare perfectă Pearl Index de 1, ceea ce înseamnă că 1 din 100 de femei care folosesc aplicația timp de un an și care rămân însărcinate o vor face fie pentru că:
 1. Au avut relații sexuale neprotejate într-o zi verde, care a fost atribuită în mod fals ca fiind nefertilă (adică eșecul metodei); sau
 2. Aveau relații sexuale protejate într-o zi roșie, dar metoda aleasă de contracepție a eșuat.
3. Aplicația are o utilizare tipică Pearl Index de 6,5, ceea ce înseamnă că în total 6,5 femei din 100 rămân însărcinate în timpul unui an de utilizare din toate motivele posibile (de exemplu, zile verzi atribuite în mod fals, relații sexuale neprotejate în zilele roșii și eșecul metodei contraceptive utilizată în zilele roșii).

Rezumatul datelor clinice de la 15.570 de femei cu privire la eficacitatea Natural Cycles a versiunii actuale a algoritmului.

Algoritm Versiune	v.3
Interval de date de studiu	Septembrie 2017 - Aprilie 2018
# femei	15.57
Timp de expunere (femei-ani)	7.353
# sarcini [cel mai rău caz]	475 [584]
Utilizare tipică PI (95% interval de încredere) [cel mai rău caz]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]

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

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

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

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?
The Pill (Combined, Medium or Mini)	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as you finish. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Hormonal Patch, Hormonal	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to

Rata de eșec a metodei (Interval de încredere de 95%)	0,6 (0,4-0,8)
--	------------------

Eficacitatea Natural Cycles pentru două subgrupuri - femeile care au utilizat contracepția hormonală în decurs de 60 de zile înainte de utilizarea aplicației și femeile care nu au utilizat contracepția hormonală în decurs de 12 luni înainte de utilizarea aplicației.

Subgrup	Utilizare tipică PI (interval de încredere 95%)
Contracepție hormonală recentă 3779 femei	8,6% (7.2-10.0)
Fără contracepție hormonală 8412 femei	5,0% (4.3-5.7)

Puteți găsi o prezentare generală a eficacității diferitelor metode contraceptive în Anexa acestui manual. Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți eficacitatea așteptată a tuturor formelor de contracepție.

Instrucțiuni dacă întrerupeți contracepția hormonală

Tipul contracepției	Când puteți începe Natural Cycles?
Pilula (combinată, medie sau mini)	Vă recomandăm să terminați toate pastilele active din pachetul dvs. Puteți începe să utilizați Natural Cycles imediat ce terminați. Veți avea un număr mare de zile roșii la început, dar acest lucru se va îmbunătăți în timp.
DIU hormonal (dispozitiv intrauterin)	Puteți începe să utilizați Natural Cycles a doua zi după ce a fost eliminat.

Contraceptive Ring	begin with this but this will improve over time.	Implantul contraceptiv	Puteți începe să utilizați Natural Cycles a doua zi după ce a fost eliminat.
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.	Patch hormonal, inel contraceptiv hormonal	Puteți începe să utilizați Natural Cycles a doua zi după ce a fost eliminat. Veți avea un număr mare de zile roșii pentru a începe cu acest lucru, dar acest lucru se va îmbunătăți în timp.

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

Injecție contraceptivă	Puteți începe să utilizați Natural Cycles când efectul injecției s-a epuizat. Acest lucru durează 8-13 săptămâni, în funcție de injecția pe care ați făcut-o.
------------------------	---

Dacă întrerupeți contracepția hormonală, este posibil să întâmpinați mai întâi o sângerare de sevraj, care este mult mai ușoară decât o menstruație reală. În mod normal, veți obține adevărata menstruație câteva săptămâni mai târziu. Sângerarea de retragere **nu** trebuie introdusă în aplicație ca „menstruație”.

Notă: un DIU de cupru nu conține hormoni și, prin urmare, nu inhibă ovulația. Astfel, puteți utiliza Natural Cycles alături de un DIU de cupru pentru a obține informații despre corpul și ciclul menstrual fără a fi nevoie să utilizați o metodă de barieră în zilele roșii.









Dacă rămâneți însărcinată folosind Natural Cycles

Dacă ziua menstruației este depășită și temperatura nu scade, este posibil să fiți însărcinată și aplicația vă va încuraja să faceți un test de sarcină pentru a confirma sarcina. Dacă testul este pozitiv, vă rugăm să discutați cu medicul dumneavoastră și să îl indicați în aplicație.

NC° Plan Pregnancy

Când intenționați o sarcină, selectați NC° Plan Pregnancy în timp ce vă înscrieți în aplicație. Dacă sunteți deja conectat la

most likely to become pregnant. The same morning routine as in NC° Birth Control mode applies here as well - measure, add data and check your fertility status.

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

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

NC° Follow Pregnancy

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

aplicație, puteți accesa pagina de setări și puteți alege NC° Plan Pregnancy. În acest mod, fertilitatea dvs. este afișată ca o scală, astfel încât să puteți identifica zilele în care sunteți cel mai probabil să rămâneți însărcinată. Aceeași rutină matinală ca și în modul NC° Birth Control se aplică și aici - măsurați, adăugați date și verificați starea fertilității.

-  Vârful fertilității
-  Fertilitate foarte mare
-  Fertilitate mare
-  Fertilitate medie
-  Fertilitate redusă
-  Fertilitate puțin probabilă
-  Sunt necesare mai multe date
-  Nefertilă

Când planificați o sarcină, vă recomandăm să faceți teste LH, deoarece apariția LH coincide cu cele mai fertile zile. Dacă menstruația este depășită și temperatura nu scade, aplicația vă va încuraja să faceți un test de sarcină pentru a confirma sarcina.

NC° Follow Pregnancy

Odată ce sunteți gravidă, aplicația poate fi utilizată ca calendar al sarcinii și puteți urmări dezvoltarea săptămânală și dezvoltarea copilului dumneavoastră.

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 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;

Mod Demo

În modul Demo puteți face un tur al aplicației. Acest lucru este doar în scop demonstrativ, modul demonstrativ nu vă poate oferi informații despre fertilitate.

Dacă utilizați contracepția hormonală în prezent, veți accesa aplicația în modul Demo. Odată ce încetați să utilizați contracepția hormonală, puteți accesa cu ușurință versiunea completă a aplicației. Aplicația va funcționa acum pentru contracepție sau pentru planificarea unei sarcini.

Probleme / Depanare

Dacă nu puteți accesa aplicația, aplicația funcționează defectuos sau dacă bănuiți că ceva nu este în regulă cu starea dvs. actuală de fertilitate, urmați pașii de mai jos:

1. Folosiți protecție, cum ar fi prezervativul sau o altă formă de protecție barieră, până când eroarea a fost remediată.
2. Vă rugăm să contactați serviciul clienți prin help.naturalcycles.com și agenții noștri de asistență instruiți vă vor ajuta.
3. Incidentele grave care implică acest dispozitiv trebuie raportate atât Natural Cycles, cât și autorității competente din țara dvs. Un „incident grav” înseamnă orice incident care, direct sau indirect, a condus, ar fi putut duce sau ar putea duce la oricare dintre următoarele:
 1. moartea unui pacient, utilizator sau a altei persoane,
 2. deteriorarea gravă temporară sau permanentă a stării de sănătate a unui pacient, utilizator sau a altei persoane,
 3. o amenințare gravă pentru sănătatea publică;

Application Overview

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

Calendar tab

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

Today view

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

Month view

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

History view

The "History" tab is a log of all the data that you've previously entered. Scroll up and down to view your temperature readings, all added data for each cycle day, as well as an extraction of your notes.

Prezentare generală a aplicației

Starea dvs. de fertilitate pentru ziua respectivă este afișată prin diferite vizualizări din cadrul aplicației.

Fila Calendar

Această filă oferă o prezentare generală a fertilității de astăzi și oferă informații despre datele înregistrate în trecut prin diferite vizualizări, așa cum este descris mai jos.

Vizualizare azi

Pe acest ecran, veți obține toate informațiile de care aveți nevoie dintr-o singură privire. Un ecran pentru a introduce temperatura dvs. apare automat atunci când deschideți aplicația dimineața. Odată ce ați introdus datele, starea fertilității dvs. va apărea ca un cerc colorat cu informații suplimentare în interior. Sub cerc, veți vedea predicțiile săptămânale. Puteți adăuga sau actualiza datele de intrare, cum ar fi temperatura, perioada sau testele LH, în orice moment, atingând pictograma „+”.

Vizualizare lunară

Atingeți fila „Lună” din vizualizarea calendarului pentru a accesa vizualizarea lunară. Aici puteți vedea zilele roșii și verzi prevăzute pentru luna respectivă, precum și când vi se estimează că ovulați și că veți menstrua. Acestea se pot schimba în timp, deci ar trebui să vă bazați doar pe informațiile furnizate în vizualizarea „Astăzi” în scopuri contraceptive sau de planificare a sarcinii. Puteți accesa cu ușurință datele anterioare atingând orice zi trecută.

Vizualizare istoric

Fila „Istoric” este un jurnal al tuturor datelor introduse anterior. Derulați în sus și în jos pentru a vizualiza citirile de temperatură, toate datele adăugate pentru fiecare zi de ciclu, precum și o extragere a notelor dvs.

Vizualizare grafică

Graficul este o vizualizare a curbei de temperatură, care va continua să se dezvolte pe măsură ce măsoarați pe tot parcursul ciclului. Informații despre ovulație, perioadă și zile

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 message will encourage you to take a pregnancy test.

fertile sunt, de asemenea, vizibile. Glisați de la stânga la dreapta pentru a vizualiza ciclurile anterioare și atingeți „3 cicluri” sau „6 cicluri” pentru a le compara între ele. De asemenea, puteți accesa modul de comparare pentru a compara durata perioadei și ciclului, variația temperaturii și fereastra și ziua ovulației.

Fila Ciclul meu

Această vizualizare vă va oferi o prezentare generală a datelor ciclului dvs. Veți vedea lungimea și regularitatea ciclului dvs., precum și o analiză detaliată a fazelor ciclului menstrual - faza foliculară și luteală.

Fila Mesaje

Acestea sunt mesaje blânde și informații utile pe care vi le trimitem, astfel încât să puteți profita la maximum de experiența dvs. Natural Cycles. Mesajele sunt adaptate ciclului dvs. unic și sunt trimise numai dacă sunt relevante pentru dvs. Află mai multe despre corpul tău, bucură-te să afli când îți vine menstruația și multe altele.

Mesajele pot conține, de asemenea, instrucțiuni pentru o mai bună utilizare a aplicației, cum ar fi:

- Dacă introduceți o temperatură nerezonabil de mare sau scăzută, un mesaj vă va informa imediat pentru a verifica temperatura introdusă.
- Dacă introduceți că ați avut sex neprotejat într-o zi roșie în aplicația Natural Cycles, acesta va afișa un mesaj de avertizare.
- Vă va fi trimis un mesaj în aplicație dacă menstruația dvs. a expirat și temperatura nu scade, deoarece acest lucru indică faptul că ați putea fi însărcinată. Mesajul vă va încuraja să faceți un test de sarcină.
- În unele zile, un mesaj în aplicație vă va cere să susțineți un test LH. Testele LH sunt opționale, dar pot ajuta la creșterea numărului de zile verzi pe ciclu.

- 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

Fila Datele mele

Această filă vă va oferi informații utile despre măsurarea dvs. și despre datele pe care le-ați introdus în aplicație. Vă va ghida în călătoria de construire a unui obicei și vă va informa pe parcurs cu privire la progresul dvs.

Fila Aflați

Acesta este un punct de intrare pentru tot conținutul educațional pe care îl oferă aplicația. Aici puteți afla despre ciclul menstrual, cum să observați tiparele în corpul dvs. și cât de bine vă cunoaște algoritmul pe baza datelor pe care le furnizați.

Meniul de sus

În meniul de sus, puteți accesa și gestiona toate informațiile referitoare la profilul dvs. personal, aplicația și setările de confidențialitate, precum și contul dvs., inclusiv abonamentele. Aici puteți gestiona, de asemenea, dacă veți primi sau nu memento-uri despre când să utilizați protecția, să faceți un test LH, să vă așteptați la sindrom premenstrual, să vă măsurați temperatura și să vă verificați sânii. Rețineți că trebuie să activați Natural Cycles pentru a vă trimite notificări push în setările dispozitivului pentru a le primi.

Modul offline

Când sunteți off-line, puteți continua să adăugați temperatura și alte date în aplicație. Când sunteți off-line, aplicația nu calculează starea de fertilitate. În schimb, aplicația va afișa un cerc portocaliu subliniat care indică statutul dvs. de „utilizați protecție“. Utilizați protecție(cum ar fi prezervative sau o altă formă de protecție barieră) sau abțineți-vă până când reveniți online, și aplicația a calculat starea de fertilitate de astăzi.

Descrierea platformei

Natural Cycles Versiunea aplicației: 4.2.0 și versiunile ulterioare

Versiunea dispozitivului medical: C

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 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.

Dispozitive care pot fi utilizate pentru a accesa aplicația:

- Un telefon mobil care rulează sistem de operare Android (versiunea 7 sau mai mare) sau iOS (versiunea 12 sau mai mare), 250 kbps sau internet mai rapid.
- Un computer sau tabletă cu browser de Internet: Google Chrome, Apple Safari. Internet de 250 kbps sau mai rapid.

Accesarea instrucțiunilor de utilizare

Instrucțiunile de utilizare pot fi găsite online pe site-ul web Natural Cycles și în aplicația dvs. în pagina „Regulament”. Dacă doriți o copie pe hârtie a instrucțiunilor de utilizare, vă vom trimite una fără costuri. Contactați asistența pentru clienți cu solicitarea dvs.

Încetați utilizarea Natural Cycles

Când vă înscrieți pentru Natural Cycles, indiferent dacă este pentru un abonament lunar sau anual, va trebui să îl anulați dacă nu doriți ca abonamentul dvs. să fie reînnoit automat pentru următoarea perioadă de reînnoire. Anularea abonamentului dvs. trebuie făcută cu cel puțin 24 de ore înainte ca abonamentul să fie reînnoit. Vă rugăm să consultați help.naturalcycles.com pentru o descriere completă despre cum să vă anulați abonamentul cu succes. Vă rugăm să consultați politica noastră de confidențialitate pentru informații suplimentare despre modul în care Natural Cycles vă procesează datele.

Securitate

Natural Cycles menținem un nivel ridicat de securitate și confidențialitate a datelor în aplicația noastră. Aplicația este monitorizată pentru evenimente de securitate și încălcări de date. În cazul în care ar trebui să apară un eveniment de securitate sau o încălcare a datelor, problema va fi conținută și rezolvată de urgență în conformitate cu procesele noastre

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

stabilite, iar dvs., ca utilizator, veți primi informațiile de care aveți nevoie cu privire la utilizarea continuă și sigură a aplicației.

Vă recomandăm să alegeți o parolă puternică pentru a vă proteja contul de utilizarea neautorizată. Deși nu este recomandat, dacă ar trebui să alegeți să partajați datele de conectare cu cineva, faceți acest lucru pe propriul risc. Rețineți că puteți revoca oricând accesul schimbând parola în contul dvs. și contactând asistența pentru a închide sesiunile existente.

Aveți grijă la e-mailuri sau mesaje care vă solicită să furnizați detaliile de conectare Natural Cycles. Natural Cycles nu vă va trimite de obicei e-mailuri care vă solicită parola, cu excepția cazului în care ați inițiat acest proces personal prin asistență sau o resetare a parolei.

Informații generale

Explicația simbolurilor



Producător

CE 0123

Marcajul CE



Prudență



Manual de utilizare / Instrucțiuni de uti

Declarația de conformitate CE

Numele producătorului:

NaturalCycles Nordic AB

Adresa producătorului:

St Eriksgatan 63b



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

Customer support:

help.naturalcycles.com

Device Name:

Natural Cycles

We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.

Date of publication:

November 2021

Document version:

EU & US v2.15

112 34 Stockholm

Suedia

Relații Clienți:

help.naturalcycles.com

Nume dispozitiv:

Natural Cycles

Declarăm că acest produs îndeplinește toate cerințele aplicabile ale Regulamentului (UE) 2017/745 pentru dispozitive medicale (MDR) și poartă marca CE0123.

Publikationsdatum:

Decembrie 2021

Dokumentenversion:

RO v2.15

Onboarding information/informații privind îmbarcarea

Engleză	Română
<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>Cum ați dori să utilizați Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prevenirea sarcinii ● Planificați o sarcină ● Urmăriți-vă sarcina

<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Stabiliți-vă data nașterii</p> <p>Trebuie să aveți vârsta de 18 ani sau mai mult pentru a utiliza Natural Cycles</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>Ce măsurători doriți să utilizați în aplicație?</p> <p>Înălțimea și greutatea</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Metric (kg / cm) ● Imperial (lb / foot)
<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Celsius ● Fahrenheit 	<p>Temperatura</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Celsius ● 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>Ați fost diagnosticat cu oricare dintre următoarele?</p> <p>Anumite afecțiuni medicale vă pot afecta ciclul, așadar cunoașterea acestora ne ajută să ne adaptăm și să aflăm mai multe despre dvs.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sindromul ovarului polichistic (SOP) ● Endometrioza ● O afecțiune legată de tiroidă
<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>Ați experimentat simptome ale menopauzei?</p> <p>Menopauza vă poate afecta ciclul, așadar cunoașterea acestuia ne ajută să ne adaptăm și să aflăm mai multe despre dvs.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Da ● Nu

<p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes, in the past 12 months • Yes, still on it • Not in the last 12 months • No, never 	<p>Ați folosit recent contracepția hormonală?</p> <p>Dacă utilizați contracepția hormonală, cum ar fi pilula, un implant sau un inel vaginal, în prezent sau recent ați utilizat, putem optimiza aplicația pentru a se potrivi cel mai bine nevoilor dumneavoastră.</p> <p><u>Efecte asupra ciclului menstrual</u></p> <p>Contracepția hormonală vă poate inhiba ovulația și vă poate provoca nereguli în ciclul dvs. până la un an după ce ați încetat utilizarea acesteia.</p> <p><u>Dacă nu l-ați folosit recent</u></p> <p>Dacă ați încetat să utilizați contracepția hormonală acum un an și vă luați din nou menstruația, atunci răspundeți „Nu în ultimele 12 luni”.</p> <p>Ați folosit recent contracepția hormonală?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da, în ultimele 12 luni • Da, încă pe ea • Nu în ultimele 12 luni • Nu, niciodată
<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>Folosind Natural Cycles în timp ce încă controlați hormonal</p> <p>Când utilizați contraceptive hormonale (cum ar fi pilula, un implant sau un inel vaginal), nu ovulați. Aceasta înseamnă că Natural Cycles nu vă va putea urmări ciclul menstrual.</p> <p>În timp ce utilizați controlul nașterii hormonale, vă recomandăm să explorați versiunea demo a aplicației.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folosiți în modul Demo
<p>Approximately how long does your cycle usually last?</p>	<p>Aproximativ cât durează ciclul dvs. de obicei?</p> <p>Un ciclu este intervalul de timp dintre o perioadă și următoarea.</p>

<p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	
<p>How much does the length of your cycle vary?</p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 Days ● 5-9 Days ● 10+ Days ● I don't know 	<p>Cât de mult variază durata ciclului tău?</p> <p>Înțelegerea regularității ciclurilor dvs. ajută algoritmul să vă cunoască mai bine.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 zile ● 5-9 zile ● peste 10 zile ● Nu știu
<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>Pentru cât timp ați folosit contracepția hormonală?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 0 - 1 an ● 1 - 5 ani ● 5+ ani
<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>Pentru cât timp ați folosit contracepția hormonală?</p> <p>Dacă ați utilizat recent contracepție hormonală, cum ar fi pilula, un implant sau un inel vaginal, putem optimiza aplicația pentru a se potrivi cel mai bine nevoilor dumneavoastră.</p> <p><u>Efecte asupra ciclului menstrual</u></p> <p>Contracepția hormonală vă poate inhiba ovulația și vă poate provoca nereguli în ciclul dvs. până la un an după ce ați încetat utilizarea acestora.</p>

<p>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yes • No <p>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</p> <p>When you stop using hormonal contraception, you will first experience a so-called "withdrawal bleeding", which is the effect of the hormones leaving your body. It is lighter than your true period. The following bleeding you will get (a few weeks later) will be your natural period.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding but haven't had your natural period back, answer 'no' to this question.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding and have had your natural period back, answer 'yes'.</p>	<p>Ai avut menstruația de când ai renunțat la contracepția hormonală?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da • Nu <p>Ai avut menstruația de când ai renunțat la contracepția hormonală?</p> <p>Când încetați să utilizați contracepția hormonală, veți experimenta mai întâi o așa-numită „sângerare de sevraj”, care este efectul hormonilor care părăsesc corpul dumneavoastră. Este mai ușoară decât perioada ta adevărată. Următoarea sângerare pe care o veți obține (câteva săptămâni mai târziu) va fi perioada dumneavoastră naturală.</p> <p>Dacă ați experimentat sângerări de sevraj, dar nu v-ați revenit menstruația naturală, răspundeți „nu” la această întrebare.</p> <p>Dacă ați avut sângerări de întrerupere și v-ați revenit menstruația naturală, răspundeți „da”.</p>
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I don't know 	<p>Când ați renunțat la contracepția hormonală?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nu știu
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skip this 	<p>Când a început ultima perioadă?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omiteți acest detaliu
<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>Câte cicluri ai avut de când ai renunțat la contracepția hormonală?</p> <p>Un ciclu este intervalul de timp dintre o perioadă și următoarea.</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

Utilizarea Natural Cycles după contracepția hormonală

Datele noastre arată că femeile care trec la contracepția hormonală la Natural Cycles prezintă un risc mai mare de a rămâne însărcinate din cauza faptului că, în general, nu sunt încă obișnuite să folosească alte forme de protecție.

În zilele roșii, trebuie să vă abțineți sau să utilizați protecție, cum ar fi prezervativele (sau o altă formă de protecție barieră), pentru a preveni sarcina. Dacă nu ați folosit anterior o metodă de contracepție non-hormonală, asigurați-vă că aveți la îndemână o metodă pe care să o folosiți în zilele roșii, cum ar fi prezervativele.

Când întrerupeți controlul hormonal al nașterii, este posibil să întâmpinați mai întâi o sângerare de sevraj, care este mult mai ușoară decât menstruația reală. În mod normal, veți obține adevărata perioadă menstruală câteva săptămâni mai târziu. Sângerarea de retragere nu trebuie adăugată ca „perioadă” în aplicație. Dacă nu sunteți sigur dacă aveți sângerări de sevraj sau o perioadă, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră.

Poate dura mai multe cicluri după întreruperea contracepției hormonale înainte de a deveni din nou mai regulat. Ar trebui să vă așteptați la mai multe zile roșii în timpul acestor cicluri și, prin urmare, să vă așteptați să utilizați protecție, cum ar fi prezervativele (sau o altă formă de protecție barieră), sau să vă abțineți mai frecvent.

- Înțeleg

<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>Ați fost însărcinată la un moment dat în ultimele 12 luni?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da • Nu <p>Ați fost însărcinată la un moment dat în ultimele 12 luni? Dacă ați fost însărcinată recent, putem optimiza aplicația pentru a se potrivi cel mai bine nevoilor dvs. Efecte asupra ciclului menstrual După sarcină, ciclul dumneavoastră poate fi neregulat și este posibil să nu ovulați.</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>Ai avut menstruația de la sfârșitul sarcinii? (nu sângerarea inițială)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da • Nu
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Câte cicluri ați avut de la sarcină?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Când s-a încheiat sarcina?</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>Ați avut menstruația de la încheierea sarcinii? (nu sângerarea inițială) Dacă începi din nou să menstruezi, ai avut un ciclu menstrual complet. Dacă nu ați avut menstruația de la sfârșitul sarcinii, atunci nu ați început încă ciclul menstrual.</p>
<p>The initial bleeding The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p>Sângerarea inițială Sângerarea inițială după încheierea sarcinii nu face parte din ciclul menstrual.</p>

<p>Using Natural Cycles while breastfeeding</p> <p>For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. 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>Folosind Natural Cycles în timpul alăptării</p> <p>În primele 4-6 luni după naștere, multe femei care alăptează exclusiv pot să nu ovuleze. Natural Cycles vă va detecta prima ovulație cu 2 săptămâni înainte de prima menstruație, dar până atunci veți vedea doar zile roșii în aplicație. Chiar dacă nu ovulați, este totuși important să utilizați contracepția sau să vă abțineți de la actul sexual în zilele roșii.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Înțeleg • Aflați mai multe
--	---

Informații în aplicație pentru siguranță și performanță

Următoarele cuvinte și propoziții din aplicație sunt legate de siguranța și performanța dispozitivului și, prin urmare, sunt furnizate într-o versiune tradusă aici, în manualul de utilizare.

Engleză	Română
<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device 	<p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folosiți protecție • Nefertil • Contracepție de urgență și teste • Contracepție de urgență • Pastila • DIU (dispozitiv intrauterin) - dispozitiv intrauterin

NC° Plan Pregnancy

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

NC° Plan Pregnancy

- Nefertil
- Fertilitate redusă
- Fertilitate medie
- Fertilitate ridicată
- Fertilitate foarte mare
- Fertilitatea maximă
- Fertilitatea este puțin probabilă
- Sunt necesare mai multe date

General

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

General

- Ovulația confirmată
- Ovulația
- Astăzi
- Ziua ciclului
- Luni
- marți
- miercuri
- joi
- Vineri
- sâmbătă
- Duminică
- Predicții - nu luați ca rezultat
- Excludeți temperatura
- Bolnav
- A dormit diferit
- Mahmureala
- Sângerare
- Perioada
- Repere
- Sexul
- Protejat
- Neprotejat
- Niciuna
- Test LH
- Pozitiv
- Negativ
- Comparați
- Test de sarcină
- Nu mai fi însărcinată
- Mai multe
- Mai puțin
- Salvați
- Gata
- Ștergeți
- Omiteți
- De reglementare
- Versiune

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.