

# Natural Cycles

## Användarmanual / Bruksanvisning

Vänligen läs denna manual innan du börjar använda Natural Cycles.

### Indikationer för användning

Natural Cycles är en fristående mjukvara avsedd för kvinnor över 18 år för att monitorera en kvinnas fertilitet. Natural Cycles kan användas både för att undvika en graviditet (preventivmetod) eller för att planera en graviditet (befruktning).

### Avsedd målgrupp

Den avsedda målgruppen är kvinnor i fertil ålder. Den pediatrika populationen <18 år undantas från målgruppen. Användaren ska kunna läsa denna användarmanual och använda Natural Cycles-appen.

### Avsedd användningsmiljö

Enheten är avsedd för användning under icke-medicinska förhållanden.

### Kontraindikationer

Det finns inga kända kontraindikationer för användning av Natural Cycles.

### Biverkningar

Produkten har inga kända direkta biverkningar på människokroppen. Som med andra preventionsenheter kan oplanerade graviditeter förekomma.

### Natural Cycles kanske inte är rätt för dig om

- Du har ett medicinskt tillstånd där en graviditet skulle vara förknippad med betydande risk för modern eller fostret. Användning av Natural Cycles ger inte en 100 % garanti för att du inte kommer att bli gravid. Om graviditet innebär en betydande risk bör du rådgöra med din läkare kring val av preventivmedel.
- Du använder för tillfället hormonella preventivmedel eller får hormonbehandling som motverkar ägglossning. Natural Cycles kommer mest att visa röda dagar om du inte har ägglossning. Du kan utforska appen i Demoläget fram till att du avslutar din hormonbehandling eller hormonella preventivmedel.

### Varningar

- ⚠ Inget preventivmedel är 100 % effektivt. Natural Cycles kan inte garantera att du inte kommer att bli gravid, den informerar dig enbart om och när du kan bli gravid baserat på den informationen du matar in i appen.
- ⚠ Även om du använder appen perfekt, så finns det en risk att bli oavsiktligt gravid. Natural

Cycles är 93 % effektivt vid typiskt användande, vilket betyder att 7 av 100 kvinnor kan bli gravida efter 1 års användning. Vid perfekt användande av appen, dvs att du aldrig har oskyddat samlag på en röd dag, Natural Cycles är då 98 % effektivt, vilket betyder att 2 av 100 kvinnor kan bli gravida under 1 års användande.

- ⚠ På röda dagar måste du antingen avstå från samlag eller använda skydd (såsom kondom eller annan typ av barriärmetod) för att undvika graviditet. Om du inte har använt en icke-hormonell preventivmetod innan, se då till att ha en sådan preventivmetod till hands under röda dagar.
- ⚠ Våra data visar att kvinnor som går över till Natural Cycles från hormonbaserade preventivmedel löper större risk att bli gravida på grund av att de i allmänhet ännu inte är vana att använda andra slags skydd, t.ex. kondom eller annan typ av barriärmetod.
- ⚠ Om du slutar använda hormonella preventivmedel kan du till en början uppleva en bortfallsblödning som är lättare än en normal mens. Oftast återgår du till normal mens efter några veckor. Bortfallsblödning ska inte läggas in som "mens". Kontakta din läkare om du är osäker på om du har en bortfallsblödning eller mens.
- ⚠ Natural Cycles skyddar inte mot sexuellt överförbara sjukdomar (könssjukdomar). Använd kondom för att skydda mot könssjukdomar.
- ⚠ Kontrollera alltid din fertilitetsstatus för dagen. Observera att fertilitetsprognoser för kommande dagar endast är prognoser och som kan komma att ändras i framtiden. Om du är osäker på din fertilitetsstatus och inte kommer in i appen bör du under tiden avstå från samlag eller använda skydd.
- ⚠ Om du använder appen i Demoläge ska den endast användas i informations- eller instruktionssyfte. Appen visar då inte riktiga fertilitetsdata. Använd inte informationen som visas i Demoläget i preventiva syften.
- ⚠ Om du har tagit akutpreventivmedlet ("dagen efter piller") ska du ange det i appen. Du kan sedan fortsätta att mäta som normalt och algoritmen tar hänsyn till de extra hormonerna från pillret. Observera att den blödning du kan få några dagar efter att du tagit dagen-efter-pilleret inte är som din normala mens, och den ska inte läggas in i appen. Om din mens är mer än en vecka försenad efter att den normalt skulle börja bör du göra ett graviditetstest.

## Försiktighetsåtgärder

- Natural Cycles kan vara mindre lämpat som preventivmedel om du har oregelbundna menscykler (mindre än 21 dagar eller mer än 35 dagar) och/eller varierande temperaturer då fertilitetsprognoser blir svårare att beräkna under sådana omständigheter. Natural Cycles effektivitet som preventivmedel påverkas inte av oregelbundna cykler, men du kommer att få ett större antal röda dagar per cykel vilket kan försämra din upplevelse av Natural Cycles.  
Detta kan ske om:
  - **Du slutar använda hormonella preventivmedel.** Det kan dröja flera månader innan cyklerna normaliseras efter att man slutat med hormonella preventivmedel. Du kan förvänta dig fler röda dagar under denna period och därför även vara beredd på att använda skydd eller avstå från samlag oftare.
  - **Du har medicinska besvär som leder till oregelbunden menstruationscykel såsom polycystiskt ovariesyndrom (PCOS) eller sköldkörtelorsakade besvär.**
  - **Du upplever klimakteriesymtom.**
- Efter att ha fött barn rekommenderar vi att du börjar använda NC på nytt när du får din första menstruation igen, oavsett om du ammar eller inte. Om du vill börja använda NC tidigare än så ska du förvänta dig att bara ha röda dagar tills din första ägglossning

bekräftas. Hur lång tid det tar att få sin menstruation tillbaka kan variera avsevärt från person till person, och det tar vanligtvis längre tid för mammor som ammar. Tänk på att du kan bli gravid även innan du får din första menstruation och att du bör använda någon form av preventivmedel om du vill förhindra en ny graviditet. Om du helammar och har fött för mindre än 6 månader sedan kan LAM (Lactational Amenorrhea-metoden) fungera som en effektiv preventivmetod efter födsel.

- När du börjar använda Natural Cycles kan det dröja ett tag innan appen lär känna din unika menstruationscykel, vilket resulterar i ett ökat antal röda dagar under dina första 1–3 cykler. Detta händer för att säkerställa att appen är effektiv redan från första dagen du använder den, och när Natural Cycles väl har upptäckt din ägglossning kommer du sannolikt att få fler gröna dagar. Det är viktigt att veta att du kan lita på din fertilitetsstatus från första dagen som du använder appen.
- Se till att din app alltid är uppdaterad och att du har den senaste mjukvaruversionen. Natural Cycles rekommenderar att du ställer in din telefon så att appen uppdateras automatiskt.
- Använd alltid en termometer eller bärbar mätenhet som uppfyller de specifikationer som anges i avsnittet "Checklista" för att garantera att de datainmatningar som anges i Natural Cycles är korrekta.
- Följ alltid anvisningarna i de relevanta avsnitten "Natural Cycles och Oura-ring" eller "Natural Cycles och termometer" för att öka tillförlitligheten för att upptäcka ägglossning.

## Checklista

För att komma igång med Natural Cycles behöver du följande:

### 1. Ett Natural Cycles-konto

Du kan få tillgång till Natural Cycles via din webbläsare genom att besöka [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com). För tillgång via appen, ladda ner appen på din Android, iPhone eller iPad från Google Play eller App Store. Följ instruktionerna för hur du registrerar och skapar ett personligt konto. Se till att enheten som du använder för ditt Natural Cycles-konto är uppkopplad till internet. Ditt Natural Cycles-konto är personligt och bör inte användas av någon annan än dig.

### 2. En termometer eller en Oura Ring

För att komma igång behöver du en oral termometer som mäter med två decimaler och har en tillförlitlighet på +/- 0,10 (°C) eller +/- 0,20 (°F). Du kan kontrollera temperaturens tillförlitlighet i de specifikationer som anges i termometerens bruksanvisning.

Du kan också använda en Oura Ring (Gen2 eller Gen3).

### 3. Ägglossningstester (valfritt)

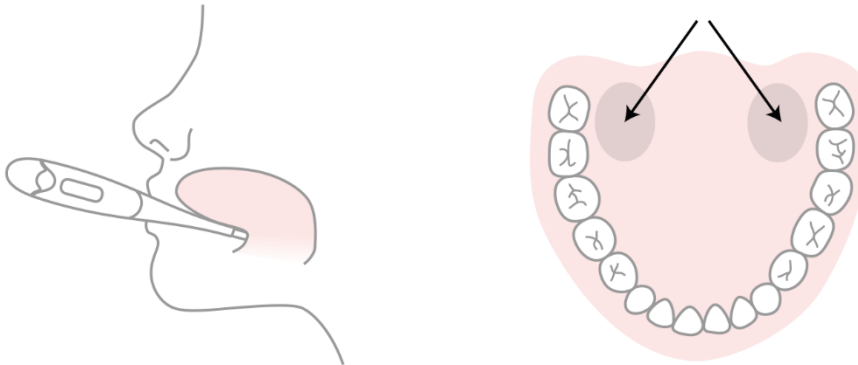
Ägglossningstester (LH-tester) är urintester som upptäcker ökningen av luteiniserande hormoner vilket sker 1–2 dagar före ägglossning. Det är valfritt att använda LH-tester med Natural Cycles, men de kan hjälpa till att förbättra identifieringen av din ägglossning och kan ge fler gröna dagar om du inte vill bli gravid. Användning av LH-tester kommer inte att påverka Natural Cycles effektivitet som preventivmedel. Om du planerar att bli gravid rekommenderar vi användning av LH-tester då de kan hjälpa dig att hitta dina mest fertila dagar. Du kan köpa LH-tester på [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) eller inuti själva appen.

# Natural Cycles och termometern

## Hur du mäter

Använd bruksanvisningarna som följer med din basaltermometer. Om termometern levererades av Natural Cycles, rekommenderar vi att du följer följande steg när du mäter din temperatur:

1. Placera termometern i munnen under tungan, så långt bak som möjligt nära tungroten, i enlighet med bilderna nedan.



2. Tryck endast på startknappen när du är säker på att termometern är korrekt på plats.
3. Försök att vara så stilla som möjligt, stäng munnen för att hålla ute eventuell kall luft och andas genom näsan.
4. Vänta tills det piper (ca 30 sekunder).
5. När du har resultatet matar du in temperaturen i appen.

Du kan använda "Mätningsträningen" och "Mätningsguiden" i appen för att kontrollera hur bra du är på att mäta.

Termometern sparar ditt resultat, så du kan gå tillbaka och läsa av det senare igen genom att trycka på "PÅ" knappen en gång; det sparade resultatet visas då i några sekunder innan termometern nollställs.

## När du ska mäta

Du ska bara mäta din temperatur en gång per dag, under så många dagar som möjligt, så att algoritmen kan lära känna din unika cykel. Försök mäta åtminstone 5 gånger i veckan. Ett bra sätt att komma ihåg är att lägga termometern på din mobil innan du går och lägger dig.

Mät direkt när du vaknar, innan du stiger ur sängen. Det är bäst att mäta ungefär vid samma tidpunkt (+/- 2 timmar).

## När du ska utesluta temperaturer

Vissa omständigheter kan påverka din basaltemperatur. De kan orsaka varierande temperaturer och därmed göra det svårare för algoritmen att spåra din cykel. För att underlätta för algoritmen att lära sig din cykel och korrekt identifiera ägglossning använd funktionen "Utesluta temperatur" i appen om:

- Du känner dig bakfull
- Du har sovit annorlunda (2 timmar mer eller mindre än vanligt)
- Du känner dig sjuk

Kom ihåg att alla är olika och har olika rutiner och för lite sömn till exempel kan påverka dig mer eller mindre än andra. Uteslut temperaturen endast om du känner att något är annorlunda än vanligt för dig och du känner dig annorlunda den här morgonen på grund av det.

Mediciner kan också påverka temperaturen. Om du regelbundet tar medicin eller antipyretika (febernedsättande läkemedel) är det värt att prata med läkaren för att ta reda på om den påverkar basaltemperaturen.

### **Byta termometer**

Om du behöver byta ut din termometer ska du göra det när mensesn börjar. En basaltermometer är mycket noggrann, men det kan ändå vara en liten skillnad mellan olika termometrar i hur de mäter. Om en termometer visar en temperatur, kan en annan t.ex. visa 0,1 °C skillnad. Eftersom appen letar efter mycket små skillnader i temperatur för att fastställa var du är i din cykel, bör du bara använda en termometer i taget. Byt inte under cykelns gång utan vänta istället tills en ny cykel har startat innan du byter termometer.

## **Natural Cycles och Oura Ring**

Så ställer du in anslutningen

När du har loggat in i Natural Cycles-appen för första gången dirigeras du automatiskt till anslutningsflödet som hjälper dig att upprätta synkroniseringen mellan Natural Cycles och Oura. Om du övergår från att använda Natural Cycles med en termometer till att använda Natural Cycles med en Oura Ring ska du börja använda din Oura Ring i början av din menstruation.

Så använder du produkten

Följ bruksanvisningen från Oura för att mäta temperaturdatatrender under natten. På morgonen följer du dessa steg för att få dagens fertilitetsstatus:

1. Synkronisera din Oura Ring med Oura-appen. Avläsningen synkroniseras automatiskt med Natural Cycles-appen så fort den automatiskt laddas upp till "Oura on the web"-molnlagringen. När avläsningen har registrerats anger Natural Cycles-appen vilken tid den synkroniserades med Oura.
2. Öppna Natural Cycles-appen och lägg till eventuella andra data, som LH-testresultat eller menstruation.
3. Kontrollera din uppdaterade fertilitetsstatus för dagen i Natural Cycles-appen.

Obs! Din Oura Ringen tillhandahåller temperaturtrender som Natural Cycles bearbetar till ett enskilt och komplett temperaturvärde med hjälp av Natural Cycles-algoritmen. Använd inte dessa värden för att fatta medicinska beslut (t.ex. diagnostisera feber).

Obs! Om du har ett tillstånd som påverkar den nattliga hudtemperaturen rekommenderar vi inte att du använder en Oura Ring som inmatningskälla för Natural Cycles.

Obs! Om du av någon anledning behöver byta ut din ring ska du börja använda din nya ring i början på din menstruation.

## När du ska utesluta varierande temperaturdata

Vissa omständigheter kan påverka dina data. Detta kan göra det svårare för algoritmen att spåra din cykel. För att underlätta för algoritmen att lära sig din cykel och korrekt identifiera ägglossning ska du använda funktionen "Utesluta temperatur" i appen om:

- Du känner dig bakfull
- Du känner dig sjuk

Uteslut varierande temperaturdata endast om du känner att något är annorlunda än vanligt för dig och du känner dig annorlunda den här morgonen på grund av det.

Mediciner kan också påverka temperaturen. Om du regelbundet tar medicin eller antipyretika (febernedsättande läkemedel) är det värt att prata med läkaren för att ta reda på om den påverkar din hudtemperatur.

## Natural Cycles produkter

I Natural Cycles finns tre lägen som våra användare kan välja mellan beroende på fertilitetsmål:

- NC° Birth Control – för att undvika graviditet
- NC° Plan Pregnancy – för att öka chansen till befruktning
- NC° Follow Pregnancy – för att följa graviditetens gång

Du kan välja ett av dessa tre lägen i samband med att du registrerar dig och sedan inuti appen, om du skulle vilja växla mellan de olika lägena.

## Preventivmedel: NC° Birth Control

### Så här fungerar det

Din dagliga morgonrutin med Natural Cycles är som följer:

1. Med termometer: Mät din temperatur när du vaknar i enlighet med avsnittet "Natural Cycles och termometer".  
Med Oura Ring: Synkronisera dina data när du vaknar enligt beskrivningen i avsnittet "Natural Cycles och Oura Ring".
2. Lägg in din temperatur i appen (om du använder en termometer) och ange om du har mens. Vyn där du lägger till data kommer att öppnas automatiskt, alternativt kan du trycka på ikonen "+" i det övre högra hörnet. Du kan även lägga till ytterligare uppgifter, såsom resultatet av ägglossningstestet (LH). När du har sparat dagens data kommer appen att räkna ut din fertilitetsstatus för dagen.

3. Kontrollera din dagliga fertilitetsstatus varje dag. Appen kommer att visa din fertilitetsstatus direkt efter din första datainmatning. Din status för dagen visas i grönt eller rött i appen.

**Grön = Ej fertil**

Gröna dagar indikerar att du inte är fertil och du kan ha samlag utan skydd. Gröna dagar visas som en grön cirkel med orden "Inte fertil" i dagens vy/fönster.

**Röd = Använd skydd**

Röda dagar indikerar att du troligtvis är fertil och det föreligger en risk att bli gravid vid samlag. För att förhindra en graviditet under dessa dagar är det viktigt att använda skydd såsom kondom eller annan typ av barriärmetod. Röda dagar visas som en röd cirkel med orden "Använd skydd".

Appen kommer att indikera din ägglossning såväl som när du förväntas få din nästa mens. Appen visar även prognoser för kommande dagar och månader. Prognoserna kan ändras och bör inte ses som det slutgiltiga resultatet. Det är därför viktigt att du kontrollerar din status för dagen varje dag.

## Summering av kliniska data - Hur effektiv är Natural Cycles som preventivmedel?

**Natural Cycles är 93 % effektivt vid typisk användning. Vid perfekt användning, dvs. om du aldrig har oskyddat samlag på röda dagar, är Natural Cycles 98 % effektivt.**

Kliniska studier har genomförts för att utvärdera hur effektivt Natural Cycles är som preventivmedel. Med den nuvarande versionen av algoritmen (v.3) har man undersökt data från 15 570 (med en genomsnittsålder på 29 år) kvinnor som hade använt appen och följande felfrekvenser har konstaterats:

1. Appen har en metodfelfrekvens på 0,6, vilket är ett mått på hur ofta appen felaktigt anger en grön dag när kvinnan i själva verket är fertil och blir gravid efter att ha haft oskyddat sex på den gröna dagen. Detta betyder att 0,6 av 100 kvinnor som använder appen under ett år blir gravida på grund av metodfel.
2. Appen har en felfrekvens på 1,0 vid perfekt användning (Pearl Index = 1), vilket innebär att 1 av 100 kvinnor som använder appen under ett år blir gravida på grund av att:
  - a. De har haft oskyddat samlag på en grön dag som felaktigt har angetts som en icke fertil dag (det vill säga metodfel), eller
  - b. De har haft skyddat samlag på en röd dag - men använt en preventivmetod som inte har fungerat.
3. Appen har en felfrekvens vid typiskt användning på 6,5 (Pearl Index = 6,5) vilket innebär att totalt 6,5 av 100 kvinnor blir gravida under ett års användande av appen till följd av olika anledningar (exempelvis felaktigt angivna gröna dagar, oskyddat samlag på röda dagar eller att vald preventivmetod på röda dagar inte har fungerat).

**Summering av kliniska data från 15 570 kvinnor - effektiviteten av Natural Cycles med nuvarande algoritm (v.3).**

Algoritm Version	Valt studie-datum	Antal kvinnor	Exponer-ing stid (Kvinnoår)	Antal graviditeter [i värsta fall]	Typisk användning, PI (95 % konfidens intervall) [i värsta fall]	Metodens felfrekvens (95 % konfidens intervall)
v.3	Sept 2017 - Apr 2018	15 570	7 353	475 [584]	6,5 (5,9–7,1) [7,9]	0,6 (0,4–0,8)

**Gruppering av Natural Cycles effektivitet.**

**1) kvinnor som använt hormonellt preventivmedel de senaste 60 dagarna, 2) kvinnor som inte använt hormonellt preventivmedel de senaste 12 månaderna innan användandet av Natural Cycles appen**

Gruppering	Typiskt användande (95 % konfidensintervall)
1) Hormonell preventivmetod 3 779 kvinnor	8,6 % (7,2–10,0)
2) Icke hormonell preventivmetod 8 412 kvinnor	5,0 % (4,3–5,7)

Du kan hitta en översikt över olika preventivmedels effektivitet i Appendix i denna manual. Denna kan underlätta förståelsen av effektiviteten av alla former av preventivmedel.

**Instruktioner om du slutar använda hormonella preventivmedel**

Preventivmedel	När kan du börja använda Natural Cycles?
P-piller (Kombinerade, Medium eller Mini)	Vi rekommenderar att du använder alla aktiva tabletter i ditt paket. Du kan därefter börja använda Natural Cycles direkt. Du kommer att ha ett större antal röda dagar till att börja med men detta kommer att förbättras över tid.
Hormonspiral (intrauterint preventivmedel)	Du kan börja använda Natural Cycles dagen efter att den tagits bort.
P-stav	Du kan börja använda Natural Cycles dagen efter att den tagits bort.
P-plåster, P-ring	Du kan börja använda Natural Cycles dagen efter att det tagits bort. Du kommer att ha ett större antal röda dagar till att börja med men detta kommer att förbättras över tid.
P-spruta	Du kan börja använda Natural Cycles när sprutans effekt har avtagit. Detta kan ta mellan 8–13 veckor beroende på vilken typ av injektion det rör sig om.



Om du slutar använda hormonella preventivmedel kan du till att börja med uppleva en lättare blödning (bortfallsblödning) än vad som är normalt för en riktig mens. Vanligtvis kommer den riktiga mensens igång igen efter några veckor. Denna första blödning (bortfallsblödning) ska **inte** anges som "mens".

Obs! En kopparspiral innehåller inte några hormoner och förhindrar således inte ägglossning. Du kan således använda Natural Cycles tillsammans med en kopparspiral för att få insikt om din kropp och menstruationscykel utan att behöva använda en barriärmetod på röda dagar.

## Om du blir gravid när du använder Natural Cycles

Om din mens är sen och din temperatur inte går ner kommer appen att uppmana dig att ta ett graviditetstest för att bekräfta graviditeten. Om testet är positivt, tala med din läkare och ange det i appen.

## NC° Plan Pregnancy

När du planerar att bli gravid ska du välja inställningen NC° Plan Pregnancy i samband med att du registrerar dig. Om du redan har ett konto kan du gå till inställningssidan i appen och välja NC° Plan Pregnancy. I detta läge visas din fertilitet på en skala för att du ska kunna identifiera dagarna då du har som bäst chans att bli gravid. Samma morgonrutin som i läget NC° Birth Control gäller också här – mät, mata in din data och kontrollera din fertilitetsstatus.



Försöker du bli gravid rekommenderar vi att du gör ett ägglossningstest, eftersom förekomsten av LH sammanfaller med de dagar då du är mest fertil. Om din mens är försenad och din temperatur inte går ner rekommenderar vi att du tar ett graviditetstest för att bekräfta att du är gravid.

## NC° Follow Pregnancy

När du väl är gravid kan appen användas som en graviditetskalender och du kan följa vad som händer med dig vecka för vecka och följa din bebis utveckling.

## Demoläge

I demoläge kan du ta en rundtur i appen. Detta är endast i demonstrationssyfte. Demoläget kan inte ge dig information om fertilitet.

Om du för närvarande använder preventivmedel kommer du åt appen i demoläge. När du slutat använda hormonella preventivmedel kan du lätt komma åt hela versionen av appen. Appen kommer nu att fungera som preventivmedel eller som ett verktyg till att planera en graviditet.

## Problem/Problemlösning

Om du inte kan starta appen, om appen inte fungerar korrekt eller om du misstänker att någonting är fel med informationen som visas om din fertilitetsstatus, ber vi dig att följa nedanstående steg:

1. Använd skydd, såsom en kondom eller annan typ av barriärmetod, tills felet är avhjälpt.
2. Kontakta vår kundtjänst via [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com) så kommer våra utbildade kundtjänstmedarbetare att hjälpa dig.
3. Allvarliga händelser som rör den här produkten bör rapporteras både till Natural Cycles och till behörig myndighet i ditt land. En "allvarlig händelse" betyder något som direkt eller indirekt ledde till, kunde ha lett till eller kan komma att leda till något av följande:
  - a. en patients, användares eller annan persons död,
  - b. tillfällig eller permanent allvarlig försämring av en patients, användares eller annan persons hälsa,
  - c. ett allvarligt hot mot folkhälsan.

## Översikt av appen

Din fertilitetsstatus för dagen kan visas genom olika vyer i appen.

### Fliken Kalender

Den här fliken ger en överblick över dagens fertilitet och ger insikter om tidigare inlagda data genom olika vyer som beskrivs nedan.

#### Idag

Här får du all information du behöver för dagen i en enda vy. Ett fönster där du kan registrera din temperatur kommer automatiskt upp när du öppnar appen på morgonen. När du matat in din data kommer din fertilitetsstatus att synas i form av en färgad cirkel med information inuti. Under cirkeln kommer du att se prognoser för veckan. Du kan lägga till eller uppdatera dina inmatningar, såsom temperatur, mens, eller LH-tester - när som helst genom att klicka på "+".

#### Månad

Klicka på "Månad"-fliken i kalendervyn för att få fram din månatliga vy. Här kan du se prognosen för röda och gröna dagar för den kommande månaden, samt när du förväntas få ägglossning såväl som när du förväntas få din nästa mens. Dessa kan komma att ändras över tid och därför bör du endast förlita dig på information i "Idagvyn" i preventivt syfte eller för att planera en graviditet. Du kan enkelt se dina tidigare inmatningar genom att klicka på en tidigare dag.

#### Grafen

Grafen visar din temperaturkurva, och den fortsätter att utvecklas allteftersom du mäter under cykeln. Information om ägglossning, mens och fertila dagar visas också. Dra från vänster till höger för att se tidigare menstruationscykler och zooma in eller ut för att jämföra dem med varandra. Du kan också gå till jämföreläget för att jämföra mensens och cykelns längd, temperaturvariation, ägglossningsfönster och -dag samt trackergrafan.

### Min cykel

Här får du en översikt av dina cykeldata. Du ser din cykels längd och hur regelbunden den är, samt en detaljerad analys av faserna i din menstruationscykel, follikulär- och lutealfasen.

## Meddelanden

För att du ska få ut det mesta av Natural Cycles skickar vi meddelanden och användbar information till dig i appen. Dessa meddelanden är skräddarsydda efter din unika cykel och skickas enbart om de är relevanta för dig. Få information om din kropp, kommande mens etc.

Dessa meddelanden kan även innehålla instruktioner som kan hjälpa dig använda appen på ett bättre sätt, t ex:

- Om du anger en temperatur som är orimligt hög eller låg kommer ett meddelande att begära att du ska verifiera den inmatade temperaturen.
- Om du anger att du haft oskyddat samlag på en röd dag i appen får du ett varningsmeddelande från Natural Cycles.
- Om din mens är försenad och din temperatur inte går ner får du ett meddelande i appen eftersom detta kan tyda på att du är gravid. Meddelandet kommer att rekommendera att du tar ett graviditetstest.
- På vissa dagar kan du få ett meddelande i appen som ber dig att ta ett LH-test. LH-tester är valfria att använda, men kan hjälpa till att öka antalet gröna dagar per cykel.

## Mina data

Den här fliken ger dig användbar information om hur du mäter och om de data du lägger in i appen. Du får guidning på din resa att bygga upp en vana och du får meddelanden om dina framsteg längs vägen.

## Lärande

Det här är åtkomstpunkten för allt utbildningsmaterial som finns i appen. Här kan du lära dig om menstruationscykeln, hur du bli medveten om din kropps mönster och hur väl algoritmen känner dig baserat på de data du tillhandahåller.

## Toppmeny

Under toppmenyn kan du komma åt och hantera all information som avser din personliga profil, appen och sekretessinställningarna, samt även ditt konto och dina prenumerationer. Här kan du också ange om du ska få påminnelser eller inte om när du bör använda skydd, göra ett LH-test, förvänta dig PMS, mäta din temperatur och kontrollera dina bröst. Observera att du måste ange i din enhets inställningar att du tillåter att Natural Cycles skickar push-notiser för att du ska få dessa.

## Offlineläge

När du är offline kan du fortsätta lägga till din temperatur och andra data i appen. Appen beräknar inte din fertilitetsstatus när du är offline. Istället kommer appen att visa en orange cirkel som innebär att din status är "Använd skydd". Använd skydd (såsom kondom eller annan typ av barriärmetod) eller avstå från samlag tills att du har internetanslutning igen och algoritmen har beräknat dagens fertilitetsstatus.

## Plattformsversion

Natural Cycles programvaruversion: 4.1.2 och senare

## Medicinskteknisk enhetsversion: C

Enheter som kan användas för att få tillgång till appen:

- En mobiltelefon med Android OS (version 7 eller senare) eller iOS (version 12 eller senare), internet med 250 kbps hastighet eller snabbare.
- En dator eller surfplatta med en webbläsare: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller snabbare internet.

## Åtkomst till bruksanvisningen

Bruksanvisningen hittar du online på Natural Cycles webbplats och i din app på sidan ”Regulatorisk information”. Om du vill ha en papperskopia av bruksanvisningen kan vi skicka en till dig utan kostnad. Kontakta kundtjänst med din förfrågan.

## Sluta använda Natural Cycles

När du registrerar dig för Natural Cycles, oavsett om det är ett månads- eller årsabonnemang, måste du avsluta det om du inte vill att ditt abonnemang ska förnyas automatiskt för nästa förnyelseperiod. Avbokning av ditt abonnemang måste göras minst 24 timmar innan abonnemanget ska förnyas. Se [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) för en fullständig beskrivning av hur du avslutar ditt abonnemang. Se vår sekretesspolicy för mer information om hur Natural Cycles behandlar dina uppgifter.

## Säkerhet

Natural Cycles upprätthåller en hög säkerhets- och datasekretessnivå i vår app. Appen övervakas för säkerhetshändelser och dataintrång. Om en säkerhetshändelse eller ett dataintrång skulle inträffa kommer problemet att stoppas och lösas iså snart som möjligt enligt våra etablerade processer och du som användare kommer att få den information du behöver gällande din fortsatta trygga och säkra användning av appen.

Vi rekommenderar starkt att du väljer ett starkt lösenord för att skydda ditt konto från obehörig användning. Vi rekommenderar att du inte delar dina inloggningsuppgifter med någon, men om du ändå gör det sker det på egen risk. Kom ihåg att du alltid kan ta bort åtkomsten genom att ändra lösenordet till ditt konto och genom att kontakta kundtjänst för att stänga pågående sessioner.

Se upp för mejl eller meddelanden där du blir ombedd att uppge dina inloggningsuppgifter för Natural Cycles. Natural Cycles skickar normalt inte ut mejl där vi ber om ditt lösenord, såvida du inte själv har inlett denna process via kundtjänst eller genom en återställning av lösenord.

# Allmän information

## Förklaring av symboler



Tillverkare

CE 0123 CE-märkning



Varning



Läs användarmanualen före användning

## EG-försäkran om överensstämmelse

**Tillverkarens namn:**

NaturalCycles Nordic AB

**Tillverkarens adress:**

St. Eriksgatan 63 B  
112 34 Stockholm  
Sverige

**Kundtjänst:**

[help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com)

**Enhetsnamn:**

Natural Cycles

Vi förklarar härmed att denna produkt uppfyller alla tillämpliga krav i förordning (EU) 2017/745 för medicintekniska produkter (MDR) och har märket CE0123.

**Publiceringsdatum:**

**Juli 2022**

**Dokumentversion:**

SE v2.17

BILAGA: Den här tabellen ger information om hur effektiva olika preventivmetoder är, från minst effektiv till mest effektiv vid normal användning.

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

**Andel kvinnor som får en oavsiktlig graviditet under första året med normal användning och första året med perfekt användning av preventivmedel och andel med fortsatt användning i slutet av första året. USA.**

Metod	Andel kvinnor (%) som får en oavsiktlig graviditet under första årets användning		Andel kvinnor (%) med fortsatt användning efter ett år <sup>3</sup>
	Normal anv. <sup>1</sup>	Perfekt anv. <sup>2</sup>	
Ingen metod <sup>4</sup>	85	85	
Spermiedödande medel <sup>5</sup>	21	16	42
Pessar <sup>6</sup>	21	5	41
Avbrutet sex	20	4	46
Diafragma <sup>7</sup>	17	16	57
Skumpessar	17	12	36
Kvinnor som fått barn	27	20	
Kvinnor som inte fått barn	14	9	
Fertilitetsmedvetet baserade metoder <sup>8</sup>	15		47
Ägglossningsmetod <sup>8</sup>	23	3	
Tvådagarsmetod <sup>8</sup>	14	4	
Standarddagsmetod <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptotermmetod <sup>8</sup>	2	0,4	
Kondom för män <sup>6</sup>	13	2	43
Kombinations- och progestintablett	7	0,3	67
Evra-plåster	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterina preventivmedel			
ParaGard (koppar-T)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0,2	0,2	
Liletta (52 mg LNG)	0,1	0,1	
Mirena (52 mg LNG)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89

Rörocklusion	0,5	0,5	100
Vasektomi	0,15	0,1	100

**Akutpreventivmedel: Användning av dagen-efter-piller eller insättning av kopparspiral efter oskyddat sex minskar avsevärt risken att bli gravid.**

**Laktationsamenorrhémetoden: LAM är en mycket effektiv, temporär preventivmedelsmetod.<sup>9</sup>**

1 Andelen normala par som börjar använda en metod (inte nödvändigtvis för första gången), och som får en slumpmässig graviditet under första året om de inte av någon anledning förutom graviditet slutar använda den. Uppskattning av sannolikheten för graviditet under första året med normal användning av fertilitetsmedvetet baserade metoder, avbrutet sex, manlig kondom, P-piller och Depo-Provera är hämtad från 2006 – 2010 års National Survey of Family Growth (NSFG) korrigerad för underrapportering av aborter. Se texten för härledning av uppskattningar för de andra metoderna.

2 Andelen par som börjar använda en metod (inte nödvändigtvis för första gången) och som använder den perfekt (både konsekvent och korrekt), och som får en slumpmässig graviditet under första året om de inte av någon anledning slutar använda den. Se texten för härledning av uppskattningar för alla metoder.

3 Andelen par som försöker undvika graviditet och som fortsätter använda en metod i 1 år.

4 Uppskattningen är en andel (i %) som skulle få en graviditet inom 1 år bland kvinnor som nu förlitar sig på reversibla preventivmedelsmetoder om de helt slutade med preventivmedel. Se text.

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

6 Utan spermiedödande medel

7 med spermiedödande kräm eller gel

8 Cirka 80 % a segmenten för FABM-användning i 2006 - 2010 års NSFG rapporterades som almanacksrytm. Specifika FABM-metoder används alltför sällan i USA för att möjliggöra en beräkning av misslyckanden vid normal användning för alla med hjälp av NSFG-data; siffror som anges för enskilda metoder har härletts från kliniska studier.

Ägglossnings- och tvådagarsmetoderna är baserade på en utvärdering av slem i livmoderhalsen. Standard-dagsmetoden undviker sex under dagarna 8 till 19 i cykeln.

Natural Cycles är en fertilitetsapp som kräver att användaren lägger in uppgifter om basal kroppstemperatur (BBT) och datum för mens och frivilliga LH-urinprovresultat.

Symptomtermmetoden är en dubbelkontrollmetod baserad på en utvärdering av slem i livmoderhalsen för att bestämma den första fertila dagen och utvärdering av slem i livmoderhalsen och temperatur för att bestämma den sista fertila dagen.

9 För att upprätthålla ett effektivt skydd mot graviditet måste dock en annan preventivmedelsmetod användas så snart mens återkommer, frekvensen eller perioden för amning minskar, nappflaska börjar ges eller babyn blir 6 månader.