

# 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).

### Intended Target Population

The intended target group is women of reproductive age. The pediatric population <18 years of age is excluded from the target group. The user shall be capable of reading this User Manual and operating the Natural Cycles application.

### Intended Use Environment

The device is intended for use in non-medical settings.

### Contraindications

There are no known contraindications for use of Natural Cycles.

### Side-Effects

The product has no known direct side effects on the human body.

### 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

# Natural Cycles

## Používateľská príručka / návod na použitie

Pred začatím používania zariadenia Natural Cycles si prečítajte túto príručku.

### Indikácie na použitie

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

### Zamýšľaná cieľová skupina

Zamýšľanou cieľovou skupinou sú ženy v reprodukčnom veku. Pediatrická populácia vo veku < 18 rokov je z cieľovej skupiny vylúčená. Používateľ musí byť schopný prečítať si túto používateľskú príručku a ovládať aplikáciu Natural Cycles.

### Zamýšľané prostredie použitia

Zariadenie je určené na používanie v iných ako zdravotníckych zariadeniach.

### Kontraindikácie

Nie sú známe žiadne kontraindikácie použitia lieku Natural Cycles.

### Vedľajšie účinky

Výrobok nemá žiadne známe priame vedľajšie účinky na ľudský organizmus.

### Natural Cycles nemusí byť pre vás vhodný, ak

- máte zdravotný stav, pri ktorom by tehotenstvo bolo spojené s významným rizikom pre matku alebo plod.

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.

## 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

Použitie Natural Cycles nezaručuje 100 %, že neotehotniete. Ak tehotenstvo predstavuje významné riziko, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom o najlepšej antikoncepcnej možnosti pre vás.

- V súčasnosti užívate hormonálnu antikoncepciu alebo podstupujete hormonálnu liečbu, ktorá potláča ovuláciu. Natural Cycles vám poskytne hlavne červené dni, ak nemáte ovuláciu. Aplikáciu môžete skúmať v režime Demo, kým neukončíte hormonálnu antikoncepciu alebo liečbu.

## Upozornenia

- ⚠ Žiadna antikoncepcná metóda nie je stopercentne účinná. Natural Cycles nezaručuje, že nemôžete otehotnieť, iba vás informuje, či a kedy môžete otehotnieť na základe informácií, ktoré zadáte do aplikácie.
- ⚠ Aj pri dokonalom používaní aplikácie môžete mať neplánované tehotenstvo. Natural Cycles má pri bežnom používaní 93 % účinnosť, čo znamená, že počas 1 roka používania otehotnie 7 žien zo 100. Pri dokonalom používaní aplikácie, t. j. ak nikdy nemáte nechránený pohlavný styk v červených dňoch, je Natural Cycles účinná na 98 %, čo znamená, že 2 ženy zo 100 otehotnejú počas 1 roka používania.
- ⚠ Počas červených dní musíte buď abstinovať, alebo používať ochranu, napríklad kondómy alebo inú formu bariérovej ochrany, aby ste zabránili tehotenstvu. Ak ste predtým nepoužívali nehormonálnu metódu antikoncepcie, uistite sa, že máte po ruke metódu, ktorú môžete používať počas červených dní.
- ⚠ Naše údaje ukazujú, že ženy, ktoré prechádzajú na Natural Cycles z hormonálnej antikoncepcie, majú vyššie riziko otehotnenia, pretože vo všeobecnosti ešte nie sú zvyknuté používať iné formy ochrany, napríklad kondóm alebo inú formu bariérovej ochrany.

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.
- ⚠ If you have taken the emergency contraceptive pill, you should indicate it in the app. You can then continue measuring 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'

- ⚠ Ak ukončujete hormonálnu antikoncepciu, môžete najprv pocítiť krvácanie z vysadenia, ktoré je oveľa slabšie ako skutočná menštruácia. Pravú menštruáciu zvyčajne dostanete o niekoľko týždňov neskôr. Krvácanie z vysadenia by sa nemalo zadávať ako "menštruácia". Ak si nie ste istá, či máte krvácanie z vysadenia alebo menštruáciu, poraďte sa so svojím lekárom.
- ⚠ Natural Cycles nechráni pred pohlavne prenosnými infekciami (STI). Na ochranu pred pohlavne prenosnými chorobami používajte kondóm.
- ⚠ Vždy si skontrolujte stav plodnosti na daný deň. Uvedomte si, že predpovede plodnosti na nadchádzajúce dni sú len predpovede a v budúcnosti sa môžu zmeniť. Ak si nie ste istá svojím stavom plodnosti a nemáte prístup k aplikácii, zdržte sa gravidity alebo medzitým použite ochranu.
- ⚠ Ak skúmate demo verziu aplikácie, tá slúži len na informačné alebo inštruktážne účely a nezobrazuje skutočné údaje. Informácie zobrazené v demo verzii nepoužívajte na antikoncepčné účely.
- ⚠ Ak ste užili núdzovú antikoncepčnú tabletu, mali by ste to v aplikácii uviesť. Potom môžete pokračovať v meraní teploty ako zvyčajne a algoritmus zohľadní dodatočné hormóny z tabletky. Upozorňujeme, že krvácanie, ktoré sa môže vyskytnúť niekoľko dní po užití núdzovej antikoncepcie, nie je rovnaké ako pravidelná menštruácia a nemalo by sa zadávať do aplikácie. Ak sa vaša menštruácia oneskorí o viac ako jeden týždeň po jej normálnom začiatku, mala by ste si urobiť tehotenský test.

## Bezpečnostné opatrenia

- Prírodné cykly ako antikoncepcia môžu byť pre vás menej vhodné, ak máte nepravidelné menštruačné cykly (t. j. cykly s dĺžkou menej ako 21 dní alebo viac ako 35 dní) a/alebo kolísavé teploty, pretože za týchto okolností

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 have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
- **If you experience symptoms of menopause.**
- After giving birth, we recommend that you start using NC again when you get your first period back, regardless of whether you are breastfeeding or not. If you wish to start using NC before, you should expect to have only red days until your first ovulation is confirmed. How long it may take to get your first period back can vary significantly from person to person, and it is generally longer for nursing mothers. Please note that you are at risk of becoming pregnant even before your first period comes back, and you should use some form of contraception if you wish to prevent a new pregnancy. If you are fully breastfeeding and you have given birth less than 6 months ago, LAM (Lactational Amenorrhea Method) can serve as an effective method of contraception postpartum.
- 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.

je predpovedanie plodnosti ťažšie. Účinnosť Natural Cycles ako antikoncepcie nie je ovplyvnená nepravidelnými cyklami, ale budete mať zvýšený počet červených dní, čo môže znížiť vašu spokojnosť s Natural Cycles. Môže sa to stať:

- **Ak ukončíte hormonálnu antikoncepciu.** Po vysadení hormonálnej antikoncepcie môže trvať niekoľko cyklov, kým sa opäť stane pravidelnejšou. Počas týchto cyklov by ste mali očakávať viac červených dní, a preto počítajte s častejším používaním ochrany alebo abstinenciou.
- **Ak máte zdravotné ťažkosti, ktoré vedú k nepravidelným cyklom, napríklad syndróm polycystických vaječníkov (PCOS) alebo ochorenia súvisiace so štítnou žľazou.**
- **Ak máte príznaky menopauzy.**
- Po pôrode vám odporúčame, aby ste NC opäť začali používať, keď dostanete prvú, bez ohľadu na to, či dojdete alebo nie. Ak chcete začať používať NC predtým, mali by ste očakávať, že do potvrdenia prvej ovulácie budete mať len červené dni. Ako dlho môže trvať, kým sa vám vráti prvá menštruácia, sa môže u jednotlivých osôb výrazne líšiť. a u dojčiacich matiek je táto doba spravidla dlhšia. Upozorňujeme, že ste vystavení riziku otehotnenia ešte pred návratom prvej menštruácie a mali by ste používať nejakú formu antikoncepcie, ak chcete zabrániť novému tehotenstvu. Ak ste dojdete a porodili ste pred menej ako 6 mesiacmi, MLA (Metóda laktanej amenorey) môže slúžiť ako účinná metóda antikoncepcie po pôrode.
- Keď začnete používať prírodné cykly, môže chvíľu trvať, kým spoznáte svoj jedinečný cyklus, čo má za následok zvýšený počet červených dní počas prvých 1-3 cyklov. Je to preto, aby sa zabezpečila účinnosť aplikácie od prvého dňa používania, a akonáhle Natural Cycles zistí vašu ovuláciu, budete pravdepodobne dostávať viac zelených dní. Je dôležité poznamenať, že na stav plodnosti, ktorý aplikácia indikuje, sa môžete spoľahnúť od prvého dňa používania.
- Vždy sa uistite, že aktualizujete svoju softvérovú aplikáciu, aby ste mali najnovšiu verziu. Spoločnosť Natural Cycles odporúča nastaviť smartfón na automatickú aktualizáciu aplikácie.
- Na zabezpečenie presných vstupných údajov do systému Natural Cycles vždy používajte teplomer alebo

- To ensure accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfils the specifications stated in the section 'Checklist'.
- Always follow the directions in the applicable sections 'Natural Cycles and Oura Ring' or 'Natural Cycles and Thermometer' in order to increase the accuracy of ovulation detection.

## Checklist

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

### 1. A Natural Cycles account

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

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

### 2. A thermometer or an Oura Ring

To get started you will need an oral thermometer measuring with 2 decimals and which has an accuracy of +/- 0.10 (C) or +/-0.10 (F). You can check the accuracy of your thermometer in the specifications listed in the thermometer's instructions for use.

You can alternatively use an Oura Ring (Gen2 or Gen3).

### 3. Ovulation tests (optional)

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

nositeľné zariadenie, ktoré spĺňa špecifikácie uvedené v časti "Kontrolný zoznam".

- Vždy postupujte podľa pokynov v príslušných častiach "Natural Cycles a Oura Ring" alebo "Natural Cycles a teplomer", aby ste zvýšili presnosť detekcie ovulácie.

## Kontrolný zoznam

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

### 1. Účet Natural Cycles

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

### 2. Teplomer alebo Oura Ring

Na začiatok budete potrebovať ústny teplomer s presnosťou na 2 desatinné miesta, ktorý má presnosť +/- 0,10 (C) alebo +/-0,10 (F). Presnosť teplomera si môžete overiť v špecifikáciách uvedených v návode na použitie teplomera.

Alternatívne môžete použiť Oura Ring (Gen2 alebo Gen3).

### 3. Ovulačné testy (voliteľné)

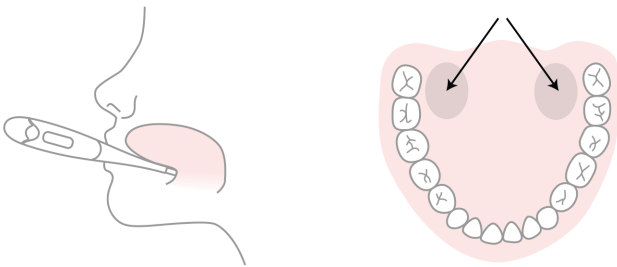
Ovulačné testy (LH) sú močové testovacie prúžky, ktoré zisťujú nárast luteinizačného hormónu, ku ktorému dochádza 1-2 dni pred ovuláciou. Používanie LH testov s Natural Cycles nie je povinné, ale môžu pomôcť zvýšiť presnosť zisťovania ovulácie, a teda môžu zvýšiť počet zelených dní, ktoré uvidíte, ak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

## Natural Cycles and Thermometer

### How to measure

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

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



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

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

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

### When to measure

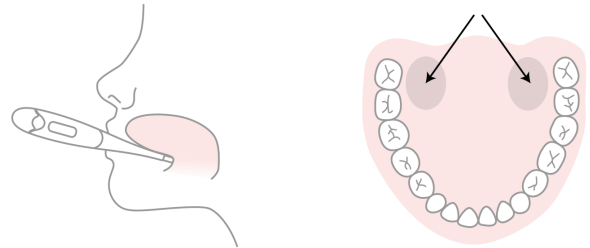
Measure your temperature once a day, on as many days as possible, so that the algorithm can quickly get to know your unique cycle. Aim to measure at least 5 days a week. A tip to help you remember is to place your thermometer on top of your phone before going to bed.

## Natural Cycles a teplomer

### Ako merať

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

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



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

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

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

### Kedy merať

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

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

### When to exclude temperatures

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

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

Remember that everyone is different with different routines and, for instance, little sleep might affect you more or less than others. Exclude your temperature only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), 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.

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

### Kedy vylúčiť teploty

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

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

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

Teplotu môžu ovplyvniť aj lieky. Ak pravidelne užívate lieky alebo antipyretiká (látky znižujúce horúčku), oplatí sa poradiť s lekárom a zistiť ich vplyv na bazálnu telesnú teplotu.

### Výmena teplomera

Ak potrebujete vymeniť teplomer, urobte tak na začiatku menštruácie. Bazálny teplomer je veľmi presný, ale od jedného teplomera k druhému, môže byť malý rozdiel v tom, ako každý z nich meria. Napríklad, ak jeden teplomer ukazuje jednu teplotu, druhý môže ukazovať rozdiel 0,1 °C. Keďže aplikácia hľadá najmenšie rozdiely v teplotách, aby mohla lokalizovať, kde sa nachádzate vo svojom cykle, mali by ste používať vždy len jeden teplomer. nemeňte ich v priebehu cyklu, namiesto toho počkajte, kým sa nezačne nový cyklus, a až potom teplomer vymeňte.

## Natural Cycles a Oura Ring

## Natural Cycles and Oura Ring

### How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and Oura. If you are transitioning from using Natural Cycles with a thermometer to using Natural Cycles with the Oura Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

### How to use

Follow the user manual provided by Oura to measure temperature data trends during the night. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Sync your Oura Ring with the Oura App. The reading will be automatically synced with your Natural Cycles app as soon as it is automatically uploaded to "Oura on the Web" cloud storage in the Oura Cloud. When the reading has been registered, the Natural Cycles app will indicate the time at which it synced with Oura.
2. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Oura Ring provides Natural Cycles with temperature trends which Natural Cycles processes into a single, absolute temperature value used by the Natural Cycles algorithm. Do not use these values to make medical decisions (e.g.x: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using an Oura Ring as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your ring for any reason, you should start using your new ring at the start of your period.

### When to exclude temperature variation data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find

### Ako začať

Po prvom prihlásení do aplikácie Natural Cycles budete automaticky presmerovaní na proces pripojenia, ktorý vám pomôže nastaviť synchronizáciu medzi aplikáciami Natural Cycles a Oura. Ak prechádzate z používania Natural Cycles s teplomerom na používanie Natural Cycles s prsteňom Oura Ring, mali by ste na začiatku menštruácie začať používať Oura Ring.

### Ako používať

Pri meraní trendov údajov o teplote počas noci postupujte podľa návodu na použitie, ktorý poskytuje Oura. Ráno postupujte podľa týchto krokov, aby ste získali stav plodnosti na daný deň:

1. Synchronizujte svoj prsteň Oura s aplikáciou Oura. Odčítanie sa automaticky synchronizuje s vašou aplikáciou Natural Cycles hneď, ako sa automaticky nahrá do cloudového úložiska "Oura on Web" v Oura Cloud. Po zaregistrovaní odčítania aplikácia Natural Cycles uvedie čas, v ktorom bolo odčítanie synchronizované s aplikáciou Oura.
2. Otvorte aplikáciu Natural Cycles a pridajte akékoľvek ďalšie údaje, napríklad výsledky LH testov alebo menštruáciu.
3. Skontrolujte aktualizovaný stav plodnosti na daný deň v aplikácii Natural Cycles

Poznámka: Oura Ring poskytuje Natural Cycles teplotné trendy, ktoré Natural Cycles spracúva do jednej absolútnej hodnoty teploty, ktorú používa algoritmus Natural Cycles. Nepoužívajte tieto hodnoty na prijímanie lekárskeho rozhodnutia (napr. diagnostikáciu horúčky).

Poznámka: Ak máte ochorenie, ktoré ovplyvňuje nočnú teplotu pokožky, neodporúča sa používať prsteň Oura ako vstupný zdroj pre Natural Cycles.

Poznámka: Ak potrebujete z akéhokoľvek dôvodu vymeniť prsteň Oura, nový prsteň by ste mali začať používať na začiatku menštruácie.

### Kedy vylúčiť údaje o zmenách teploty

Vaše údaje môžu byť ovplyvnené určitými okolnosťami. Tie môže algoritmu sťažovať sledovanie vášho cyklu. Ak chcete nášmu algoritmu pomôcť pochopiť váš cyklus a presne nájsť ovuláciu, použite v aplikácii funkciu "Vylúčiť teplotu", ak:



ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature variation data 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 anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

## 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. With thermometer: Measure your temperature when you wake up as described in the ‘Natural Cycles and Thermometer’ section.  
With Oura Ring: Sync your data when you wake up as described in the ‘Natural Cycles and Oura Ring’ section.
2. Add your temperature (if using a thermometer) 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

- Ste konzumovali alkohol
- Sa cítite chorí

Údaje o teplotných odchýlkach vylúčte len vtedy, ak máte pocit, že niečo bolo pre vás nezvyčajné a dnes ráno sa kvôli tomu cítite inak.

Teplotu môžu ovplyvniť aj lieky. Ak pravidelne užívate látky znižujúce horúčku, oplatí sa poradiť s lekárom a zistiť ich vplyv na teplotu pokožky.

## Natural Cycles produkty

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

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

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

## Antikoncepcia: NC° Birth Control

### Ako to funguje

Váš každodenný ranný program s Natural Cycles je nasledovný:

1. S teplomerom: Teplotu si zmerajte po prebudení, ako je opísané v časti "Natural Cycles a teplomer".  
S Oura Ring: Synchronizujte údaje po prebudení, ako je opísané v časti "Natural Cycles a Oura Ring".
2. Do aplikácie zadajte svoju teplotu (ak používate teplomer) a informáciu o tom, či máte menštruáciu. Zobrazenie na pridanie údajov sa otvorí automaticky alebo môžete stlačiť ikonu "+" v pravom hornom rohu. Môžete pridať aj ďalšie údaje, napríklad výsledok ovulačného testu (LH). Po uložení dnešných údajov aplikácia vypočíta váš stav na daný deň.

additional data, such as the result of ovulation (LH) test. Once you save today's data, the app will calculate your status for the day.

3. Check your fertility status for the day - every day. The app will provide your fertility status directly after your first set of data is entered. Your status for the day is displayed in red and green colors throughout the app.

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



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

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



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

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

### **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

3. Skontrolujte stav svojej plodnosti na daný deň - každý deň. Aplikácia poskytne stav vašej plodnosti priamo po zadaní prvej sady údajov. Váš stav na daný deň sa v celej aplikácii zobrazuje červenou a zelenou farbou.



#### **Zelená = nie je plodná**

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



#### **Červená = používať ochranu**

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

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

### **Súhrn klinických štúdií - aká účinná je antikoncepcia Natural Cycles?**

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

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

the study, the following commonly used failure rates were determined:

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

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

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

1. Aplikácia má mieru zlyhania metódy 0,6, čo je meranie toho, ako často aplikácia nesprávne zobrazí zelený deň, keď je žena v skutočnosti plodná a otehotnie po nechránenom pohlavnom styku v tento zelený deň. To znamená, že 0,6 zo 100 žien, ktoré používajú aplikáciu jeden rok, otehotnie v dôsledku tohto typu zlyhania.
2. Perlový index dokonalého používania aplikácie je 1, čo znamená, že 1 zo 100 žien, ktoré používajú aplikáciu počas jedného roka a otehotnejú, otehotnie buď preto, že:
  - a. mali nechránený pohlavný styk v zelený deň, ktorý bol falošne označený za neplodný (t. j. zlyhanie metódy), alebo
  - b. V červený deň mali chránený pohlavný styk, ale zvolená antikoncepčná metóda zlyhala.
3. Aplikácia má typický Pearlov index používania 6,5, čo znamená, že celkovo 6,5 žien zo 100 otehotnie počas jedného roka používania zo všetkých možných dôvodov (napr. falošne pripísané zelené dni, nechránený pohlavný styk v červené dni a zlyhanie antikoncepčnej metódy použitej v červené dni).

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

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

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

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

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

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

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

### Pokyny, ak ukončujete hormonálnu antikoncepciu

| Typ antikoncepcie                                   | Kedy môžete začať Natural Cycles?  |
|---|--|
| Pilulka (kombinovaná, stredná alebo mini)           | Odporúčame, aby ste dopili všetky aktívne tablety z vášho balenia. Hneď po skončení môžete začať používať Natural Cycles. Na začiatku budete mať vysoký počet červených dní, ale časom sa to zlepší. |
| Hormonálne vnútromaternicové teliesko (IUD)         | Natural Cycles môžete začať používať deň po jeho odstránení.   |
| Antikoncepčný implantát                             | Natural Cycles môžete začať používať deň po jeho odstránení.   |
| Hormonálna náplasť, hormonálny antikoncepčný krúžok | Natural Cycles môžete začať používať deň po jeho odstránení. Na začiatku budete mať vysoký počet červených dní, ale časom sa to zlepší.  |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Contraceptive Ring      | begin with this but this will improve over time.  |
| Contraceptive Injection | You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had. |

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

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

### If you become pregnant on Natural Cycles

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

## NC° Plan Pregnancy

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



Peak fertility



Very high fertility

|                        |  |
|------------------------|--|
| Antikoncepčná injekcia | Po odznení účinku injekcie môžete začať používať Natural Cycles. To trvá 8 až 13 týždňov v závislosti od toho, akú injekciu ste si podali. |
|------------------------|--|

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

Poznámka: medené vnútro maternicové teliesko neobsahuje hormóny, a preto nebráni ovulácii. Môžete teda popri medenom vnútro maternicovom teliesku používať Natural Cycles, aby ste získali prehľad o svojom tele a menštruačnom cykle bez toho, aby ste museli používať bariérovú metódu počas červených dní.

### Ak otehotniete na Natural Cycles

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

## NC° Plan Pregnancy







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



Vrchol plodnosti



Veľmi vysoká plodnosť

-  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.

## 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.

-  Vysoká plodnosť
-  Stredná plodnosť
-  Nízka plodnosť
-  Plodnosť je nepravdepodobná
-  Potrebné sú ďalšie údaje
-  Nie je plodný

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

## NC° Follow Pregnancy

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

## Demo režim

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

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

## Problems/ Troubleshooting

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

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
2. Please contact our service desk via [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
  - a. the death of a patient, user or other person,
  - b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
  - c. a serious public health threat;

## 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.

## Problémy/riešenie problémov

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

1. Používajte ochranu, napríklad kondóm alebo inú formu bariérovej ochrany, kým sa chyba neodstráni.
2. Obráťte sa na naše servisné stredisko prostredníctvom stránky [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) a naši vyškolení pracovníci podpory vám pomôžu.
3. Závažné udalosti týkajúce sa tohto zariadenia by sa mali nahlásiť spoločnosti Natural Cycles a príslušnému orgánu vo vašej krajine. Pod "závažným incidentom" sa rozumie akýkoľvek incident, ktorý priamo alebo nepriamo viedol, mohol viesť alebo môže viesť k niektorej z nasledujúcich udalostí:
  - a. úmrtie pacienta, používateľa alebo inej osoby,
  - b. dočasné alebo trvalé vážne zhoršenie zdravotného stavu pacienta, používateľa alebo inej osoby,
  - c. vážne ohrozenie verejného zdravia;

## Prehľad aplikácií

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

### Karta Kalendár

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

#### Dnešný pohľad

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

### 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.

### 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.

### Top menu

Under the top menu, you can access and manage all the information regarding your personal profile, the app and privacy settings, and your account including subscriptions. Here you can also manage whether or not you will get reminders about when to use protection, take an LH test, expect PMS, measure your temperature and check your breasts. Note that you must enable Natural Cycles to send you push notifications in your device settings to receive these.

### Offline mode

When you are offline you can continue to add your temperature and other data to the app. When offline, the app does not calculate your fertility status. Instead, the app will show an orange outlined circle indicating your status as "Use protection". Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain until you are back online and the app has calculated today's fertility status.

### Zobrazenie mesiaca

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

### Zobrazenie grafu

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

### Horné menu

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

### Režim offline

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



## 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 14 or above), 250 kbps or faster internet.
- A computer or tablet with an Internet browser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps or faster internet.

## Accessing the Instructions for Use

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

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

## Cease using Natural Cycles

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

## Security

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

## Popis platformy

Natural Cycles Verzia aplikácie: 4.2.0 a novšie

**Verzia zdravotníckeho zariadenia: C**

Zariadenia, ktoré sa môžu používať na prístup k aplikácii:

- Mobilný telefón s operačným systémom Android (verzia 7 alebo vyššia) alebo iOS (verzia 14 alebo vyššia), 250 kb/s alebo rýchlejší internet.
- Počítač alebo tablet s internetovým prehliadačom: Google Chrome, Apple Safari. Internet s rýchlosťou 250 kb/s alebo rýchlejší.

## Prístup k návodu na použitieNávod

na použitie nájdete online na webovej lokalite Natural Cycles a vo svojej aplikácii na stránke "Regulatory".

Ak si želáte papierovú kópiu návodu na použitie, pošleme vám ju bezplatne. So svojou žiadosťou sa obráťte na zákaznícku podporu.

## Prestaňte používať Natural Cycles

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

## Zabezpečenie

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

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 Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

### EC Declaration of Conformity

#### Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

#### Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Sweden

#### Customer support:

informácie týkajúce sa vášho ďalšieho bezpečného používania aplikácie.

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

Dávajte si pozor na e-maily alebo správy, ktoré vás žiadajú o poskytnutie prihlasovacích údajov Natural Cycles. Spoločnosť Natural Cycles vám zvyčajne neposiela e-maily so žiadosťou o zadanie hesla, pokiaľ ste tento proces sami neiniciovali prostredníctvom podpory alebo obnovenia hesla.

## Všeobecné informácie

### Vysvetlenie symbolov



Výrobca



Označenie CE



Upozornenie



Používateľská príručka/návod na použitie

### ES vyhlásenie o zhode

#### Názov výrobcu:

NaturalCycles Nordic AB

#### Adresa výrobcu:

St Eriksgatan 63b  
112 34 Štokholm  
Švédsko

#### Podpora zákazníkov:

help.naturalcycles.com

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:**

March 2023

**Document version:**

v2.18

**Názov zariadenia:**

Natural Cycles

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

**Dátum vydania:**

marec 2023

**Verzia dokumentu:**

SK v2.18

## Onboarding information/Informácie o vstupe na palubu

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

|   |   |
|---|---|
| <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"> <li>● Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)</li> <li>● Endometriosis</li> <li>● A Thyroid-Related Condition</li> </ul>   | <p>Bola vám diagnostikovaná niektorá z nasledujúcich diagnóz?</p> <p>Určité zdravotné ťažkosti môžu ovplyvniť váš cyklus, preto nám informácia o nich pomôže prispôbiť sa a dozvedieť sa o vás viac.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Syndróm polycystických ovárií (PCOS)</li> <li>● Endometrióza</li> <li>● Stav súvisiaci so štítnou žľazou</li> </ul>   |
| <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"> <li>● Yes</li> <li>● No</li> </ul>  | <p>Zažili ste príznaky menopauzy?</p> <p>Menopauza môže ovplyvniť váš cyklus, preto nám informácie o nej pomáhajú prispôbiť sa a dozvedieť sa o vás viac.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Áno</li> <li>● Nie</li> </ul>  |
| <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception, we can optimise the app to best fit your needs. Learn more</p> <p>Effects on your menstrual cycle</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>If you haven't used it recently</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"> <li>● Yes, in the past 12 months</li> <li>● Yes, still on it</li> <li>● Not in the last 12 months</li> </ul> | <p>Používali ste v poslednom čase hormonálnu antikoncepciu?</p> <p>Ak v súčasnosti používate alebo ste nedávno používali hormonálnu antikoncepciu, môžeme aplikáciu optimalizovať tak, aby čo najlepšie vyhovovala vašim potrebám. Viac informácií</p> <p>Vplyv na menštruačný cyklus</p> <p>Hormonálna antikoncepcia môže potláčať ovuláciu a spôsobovať nepravidelnosti cyklu až rok po ukončení jej užívania.</p> <p>Ak ste ho v poslednom čase nepoužívali</p> <p>Ak ste prestali používať hormonálnu antikoncepciu pred rokom a opäť máte menštruáciu, odpovedzte "Nie za posledných 12 mesiacov".</p> <p>Používali ste v poslednom čase hormonálnu antikoncepciu?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Áno, za posledných 12 mesiacov</li> <li>● Áno, stále na ňom pracujem</li> <li>● Nie za posledných 12 mesiacov</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● No, never</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Nie, nikdy</li> </ul>  |
| <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"> <li>● Use in Demo Mode</li> </ul> | <p>Používanie prírodných cyklov počas hormonálnej antikoncepcie</p> <p>Keď používate hormonálnu antikoncepciu (napríklad tabletky, implantát alebo vaginálny krúžok), nemáte ovuláciu. To znamená, že Natural Cycles nebude môcť sledovať váš menštruačný cyklus.</p> <p>Kým používate hormonálnu antikoncepciu, odporúčame vám preskúmať demo verziu aplikácie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Používanie v režime Demo</li> </ul> |
| <p>Approximately how long does your cycle usually last?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>   | <p>Ako dlho zvyčajne trvá váš cyklus?</p> <p>Cyklus je časové rozpätie medzi jedným obdobím a nasledujúcim obdobím.</p>   |
| <p>How much does the length of your cycle vary?</p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 Days</li> <li>● 5-9 Days</li> <li>● 10+ Days</li> <li>● I don't know</li> </ul> <p>How many days are there between the longest and shortest cycle you've had in the last year? A cycle is the time span between one period and the next.</p> | <p>Ako veľmi sa mení dĺžka vášho cyklu?</p> <p>Pochopenie pravidelnosti vašich cyklov pomáha algoritmu lepšie vás spoznať.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 dni</li> <li>● 5-9 dní</li> <li>● 10+ dní</li> <li>● Neviem</li> </ul> <p>Koľko dní je medzi najdlhším a najkratším cyklom, ktorý ste mali za posledný rok?</p> <p>Cyklus je časový úsek medzi jednou menštruáciou a nasledujúcou.</p>                                |
| <p>How long have you been on hormonal contraception?</p> <p>You might notice irregularities in your cycle after you've stopped using hormonal birth control. It can take time for things to balance out.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 Years</li> <li>● 1 - 5 Years</li> </ul>  | <p>Ako dlho užívate hormonálnu antikoncepciu?</p> <p>Po ukončení užívania hormonálnej antikoncepcie si môžete všimnúť nepravidelnosti cyklu. Môže trvať určitý čas, kým sa situácia vyrovná.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 rok</li> <li>● 1 - 5 rokov</li> </ul>   |

| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5+ Years</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5+ rokov</li> </ul>   |
|---|--|
| <p>What type of hormonal birth control did you use?</p> <p>What type of hormonal birth control are you using?</p> <p>The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used.</p> <p>The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you're using.</p> <p>Hormonal IUD</p> <p>Implant</p> <p>Mini-pill</p> <p>Other</p> <p>Patch</p> <p>Pill</p> <p>Shot/Injection</p> <p>Vaginal ring</p>   | <p>Aký typ hormonálnej antikoncepcie ste používali?</p> <p>Aký typ hormonálnej antikoncepcie používate?</p> <p>Začiatok vašej cesty s Natural Cycles môže byť trochu odlišný v závislosti od použitej metódy.</p> <p>Začiatok vašej cesty s Natural Cycles môže byť trochu odlišný v závislosti od metódy, ktorú používate.</p> <p>Hormonálne vnútromaternicové teliesko</p> <p>Implantát</p> <p>Minipilulka</p> <p>Iné</p> <p>Záplata</p> <p>Pilulka</p> <p>Injekcia</p> <p>Vaginálny krúžok</p>  |
| <p>Different types of hormonal birth control</p> <p>There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other".</p> <p>The pill and the mini-pill</p> <p>The combined pill is commonly referred to as "the birth control pill" or "the pill". It contains both synthetic estrogen and progesterone and is typically taken for 3 weeks with a 1-week break. The mini pill (also known as the progestogen-only pill) contains only synthetic progesterone. It's taken every day without a break. If you are unsure what method you are using, check your pill packet or ask your doctor.</p> | <p>Rôzne typy hormonálnej antikoncepcie</p> <p>Existuje veľa rôznych hormonálnych metód antikoncepcie. Zahrnuli sme výber najčastejšie používaných možností. Ak v zozname nevidíte svoju možnosť, vyberte možnosť "iné".</p> <p>Pilulka a minipilulka</p> <p>Kombinovaná pilulka sa bežne označuje ako "antikoncepčná pilulka" alebo "pilulka". Obsahuje syntetický estrogén aj progesterón a zvyčajne sa užíva 3 týždne s týždňovou prestávkou. Mini tabletky (známa aj ako tabletky obsahujúca len progestagén) obsahuje len syntetický progesterón. Užíva sa každý deň bez prestávky. Ak si nie ste istá, akú metódu používate, pozrite si obal vašej tabletky alebo sa opýtajte svojho lekára.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles</p> <p>In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don't get a cycle while you're using this type of method.</p> <p>This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle or show you a fertility status until you've stopped taking hormonal birth control.</p> <p>Until it's time to stop using your current method, you can only access Natural Cycles in demo mode. We'll remind you on the date you set to start measuring.</p> <p>Enter demo mode</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prechod z hormonálnej antikoncepcie na prírodné cykly</li> <li>● Vo väčšine prípadov hormonálna antikoncepcia zastavuje ovuláciu, čo znamená, že počas používania tohto typu metódy nemáte cyklus.</li> <li>●</li> <li>● To znamená, že prírodné cykly nebudú schopné sledovať váš menštruačný cyklus ani vám ukázať stav plodnosti, kým neprestanete užívať hormonálnu antikoncepciu.</li> <li>●</li> <li>● Kým nenastane čas prestať používať vašu súčasnú metódu, môžete k prírodným cyklom pristupovať len v demo režime. Pripomenieme vám to v deň, ktorý ste si nastavili na začatie merania.</li> <li>●</li> <li>● Vstup do demo režimu</li> </ul> |
| <p>Are you ready to start your hormone-free journey?</p> <p>You must have stopped using your previous method before you can start using NC Birth Control/NC Plan Pregnancy</p> <p>I'm ready</p> <p>Go back</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ste pripravení začať svoju cestu bez hormónov?</li> <li>● Predtým, ako začnete používať NC Antikoncepciu/NC Plan Pregnancy, musíte prestať používať svoju predchádzajúcu metódu.</li> <li>● Som pripravený</li> <li>● Vráťte sa späť</li> </ul>   |
| <p>Have you bled since you removed your IUD?</p> <p>Have you bled since you removed your implant?</p> <p>Have you bled since you stopped the mini-pill?</p> <p>Have you bled since you stopped using hormonal birth control?</p> <p>Have you bled since you stopped using the patch?</p> <p>Have you either bled since you stopped</p>   | <p>Krvácali ste po odstránení vnútromaternicového telieska?</p> <p>Krvácali ste po odstránení implantátu?</p> <p>Krvácali ste od chvíle, keď ste prestali užívať mini-pilulku?</p> <p>Krvácali ste po ukončení užívania hormonálnej antikoncepcie?</p> <p>Krvácali ste od chvíle, keď ste prestali používať náplast?</p> <p>Krvácali ste buď po ukončení užívania tabletky, alebo v poslednom týždni jej</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>taking the pill or in the final week of taking it?<br/> Have you bled since your shot/injection?<br/> Have you bled since you removed your vaginal ring?<br/> You might experience what's known as a withdrawal bleed when you come off hormonal birth control. This is usually heavier than spotting, but not as heavy as a regular period.<br/> Yes<br/> No</p>  | <p>užívania?<br/> Krvácali ste od podania injekcie?<br/> Krvácali ste po odstránení vaginálneho krúžku?<br/> Pri vysadení hormonálnej antikoncepcie sa môže vyskytnúť tzv. krvácanie z vysadenia. Toto krvácanie je zvyčajne silnejšie ako špinenie, ale nie také silné ako pravidelná menštruácia.<br/> Áno<br/> Nie</p>  |
| <p>Getting your period back after the IUD<br/> Getting your period back after the implant<br/> Getting your period back after the pill<br/> Getting your period back after hormonal birth control<br/> Getting your period back after the patch<br/> Getting your period back after the pill<br/> Getting your period back after the shot/injection<br/> Getting your period back after the vaginal ring<br/> It looks like you've experienced a withdrawal bleed and your period has returned. This means you're on your way to finding your own natural cycle.<br/> You've experienced a withdrawal bleed and the next bleed you get should be your period. This means you're on your way to finding your natural cycle.<br/> The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next.<br/> You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Návrat menštruácie po zavedení IUD</li> <li>• Návrat menštruácie po implantácii</li> <li>• Návrat menštruácie po tabletkách</li> <li>• Návrat menštruácie po hormonálnej antikoncepcii</li> <li>• Návrat menštruácie po náplasti</li> <li>• Návrat menštruácie po tabletkách</li> <li>• Obnovenie menštruácie po injekcii/injekcii</li> <li>• Návrat menštruácie po vaginálnom krúžku</li> <li>• Vyzerá to, že ste zažili krvácanie z vysadenia a vrátila sa vám menštruácia. To znamená, že ste na ceste k nájdeniu svojho prirodzeného cyklu.</li> <li>• Zažili ste krvácanie z vysadenia a ďalšie krvácanie, ktoré dostanete, by mala byť menštruácia. To znamená, že ste na ceste k nájdeniu svojho prirodzeného cyklu.</li> <li>• Ďalšie krvácanie, ktoré zažijete, bude pravdepodobne krvácanie z vysadenia. Potom by mala nasledovať menštruácia.</li> <li>•</li> <li>• V aplikácii môžete pridať krvácanie</li> </ul> |



|   |  |
|---|--|
|   | <p>z vysadenia, algoritmus ho nepoužije rovnako ako vašu periódu.</p>  |
| <p>Adding bleeding to the app<br/>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. Using protection on red days<br/>Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal birth control have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.</p> <p>On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.</p> <p>It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.</p> | <p>Pridanie krvácania do aplikácie<br/>Pri vysadení hormonálnej antikoncepcie sa môže najprv objaviť krvácanie z vysadenia, ktoré je oveľa slabšie ako skutočná menštruácia. Pravú menštruáciu zvyčajne dostanete o niekoľko týždňov neskôr. Krvácanie z vysadenia by sa do aplikácie nemalo zadávať ako "menštruácia". Ak si nie ste istá, či máte krvácanie z vysadenia alebo menštruáciu, poraďte sa so svojím lekárom.</p> <p>Používanie ochrany počas červených dní<br/>Naše údaje ukazujú, že ženy, ktoré prechádzajú na prirodzené cykly z hormonálnej antikoncepcie, majú vyššie riziko otehotnenia, pretože vo všeobecnosti ešte nie sú zvyknuté používať iné formy ochrany.</p> <p>Počas červených dní musíte buď abstinovať, alebo používať ochranu, napríklad kondómy (alebo inú formu bariérovej ochrany), aby ste zabránili otehotneniu. Ak ste predtým nepoužívali antikoncepčnú metódu, ktorá nie je založená na hormonálnej báze, uistite sa, že máte po ruke metódu, ktorú môžete používať počas červených dní, napríklad kondómy.</p> <p>Po vysadení hormonálnej antikoncepcie môže trvať niekoľko cyklov, kým sa opäť stane pravidelnejšou. Počas týchto cyklov by ste mali očakávať viac červených dní, a preto počítajte s tým, že budete musieť používať ochranu, napríklad kondómy (alebo inú formu bariérovej ochrany), alebo častejšie abstinovať.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>How many times have you bled?<br/>Knowing how many times you've bled helps us work out whether or not you're getting a menstrual cycle.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koľkokrát ste krvácali?</li> <li>• Znalosť toho, koľkokrát ste krvácali, nám pomôže zistiť, či máte menštruačný cyklus alebo nie.</li> </ul>   |
| <p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I don't know</li> </ul>  | <p>Kedy sa začala vaša posledná menštruácia?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neviem</li> </ul>   |
| <p>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?<br/>A cycle is the time span between one period and the next.</p>  | <p>Koľko cyklov ste mali od ukončenia hormonálnej antikoncepcie?<br/>Cyklus je časové rozpätie medzi jedným obdobím a nasledujúcim obdobím.</p>   |
| <p>Using Natural Cycles after hormonal contraception</p> <p>Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.</p> <p>On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.</p> <p>When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.</p> <p>It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during</p> | <p>Používanie prírodných cyklov po hormonálnej antikoncepcii</p> <p>Naše údaje ukazujú, že ženy, ktoré prechádzajú na prirodzené cykly z hormonálnej antikoncepcie, majú vyššie riziko otehotnenia, pretože vo všeobecnosti ešte nie sú zvyknuté používať iné formy ochrany.</p> <p>Počas červených dní musíte buď abstinovať, alebo používať ochranu, napríklad kondómy (alebo inú formu bariérovej ochrany), aby ste zabránili otehotneniu. Ak ste predtým nepoužívali antikoncepčnú metódu, ktorá nie je založená na hormonálnej báze, uistite sa, že máte po ruke metódu, ktorú môžete používať počas červených dní, napríklad kondómy.</p> <p>Pri vysadení hormonálnej antikoncepcie sa môže najprv objaviť krvácanie z vysadenia, ktoré je oveľa slabšie ako skutočná menštruácia. Pravú menštruáciu zvyčajne dostanete o niekoľko týždňov neskôr. Krvácanie z vysadenia by sa do aplikácie nemalo zadávať ako "menštruácia". Ak si nie ste istá, či máte krvácanie z vysadenia alebo menštruáciu, poraďte sa so svojím lekárom.</p> <p>Po vysadení hormonálnej antikoncepcie môže trvať niekoľko cyklov, kým sa opäť</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I understand</li> </ul>              | <p>stane pravidelnejšou. Počas týchto cyklov by ste mali očakávať viac červených dní, a preto počítajte s tým, že budete musieť používať ochranu, napríklad kondómy (alebo inú formu bariérovej ochrany), alebo častejšie abstinovať.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumiem</li> </ul> |
| <p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?<br/>If you have recently been pregnant we can optimise the app to best fit your needs. After pregnancy, your cycle may be irregular and you may not ovulate.</p> | <p>Boli ste niekedy v posledných 12 mesiacoch tehotná?<br/>Ak ste nedávno otehotneli, môžeme aplikáciu optimalizovať tak, aby čo najlepšie vyhovovala vašim potrebám. Po tehotenstve môže byť váš cyklus nepravidelný a nemusíte mať ovuláciu.</p>   |
| <p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>   | <p>Mali ste menštruáciu po skončení tehotenstva? (nie počiatkové krvácanie)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Áno</li> <li>• Nie</li> </ul>   |
| <p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>  | <p>Koľko cyklov ste mali od tehotenstva?</p>   |
| <p>When did your pregnancy end?</p>  | <p>Kedy sa skončilo vaše tehotenstvo?</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <p>If you have not had your period since your pregnancy then you haven't yet started your menstrual cycle. The initial bleeding after your pregnancy is caused by birth and is not a part of your menstrual cycle.</p>   | <p>Mali ste menštruáciu po skončení tehotenstva? (nie počiatkové krvácanie)</p> <p>Ak ste od tehotenstva nemali menštruáciu, potom ste ešte nezačali menštruačný cyklus. Počiatkové krvácanie po tehotenstve je spôsobené pôrodom a nie je súčasťou menštruačného cyklu.</p>  |
| <p>Select number of days</p>  | <p>Vyberte počet dní</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"> <li>● I understand</li> <li>● Learn more</li> </ul> | <p>Používanie prírodných cyklov počas dojčenia</p> <p>Počas prvých 4-6 mesiacov po pôrode mnoho žien, ktoré výlučne dojčia, nemusia ovulovať.</p> <p>Prírodné cykly zistia vašu prvú ovuláciu 2 týždne pred prvou menštruáciou, ale dovtedy sa vám v aplikácii zobrazia len červené dni.</p> <p>Aj keď nemáte ovuláciu, je dôležité používať antikoncepciu alebo sa zdržať pohlavného styku počas červených dní.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rozumiem</li> <li>● Zistite viac</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>In-app information for safety and performance</b></p> <p>The following words and sentences in the app are related to the safety and performance of the device and are therefore provided in a translated version here in the User manual.</p> | <p><b>Informácie o bezpečnosti a výkone v aplikácii</b></p> <p>Nasledujúce slová a vety v aplikácii súvisia s bezpečnosťou a výkonom zariadenia, a preto sú tu v používateľskej príručke uvedené v preloženej verzii.</p> |
|---|---|

| <b>Angličtina</b>   | <b>Slovenský</b>   |
|---|--|
| <p><b>NC° Birth Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Use protection</li> <li>● Not fertile</li> <li>● Emergency contraception and tests</li> <li>● Emergency contraception</li> <li>● Pill</li> <li>● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device</li> </ul>  | <p><b>NC° Birth Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Používajte ochranu</li> <li>● Nie je plodný</li> <li>● Núdzová antikoncepcia a testy</li> <li>● Núdzová antikoncepcia</li> <li>● Pilulka</li> <li>● Vnútromaternicové teliesko (IUD) - vnútromaternicové zariadenie</li> </ul>  |
| <p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Not fertile</li> <li>● Low fertility</li> <li>● Medium fertility</li> <li>● High fertility</li> <li>● Very high fertility</li> <li>● Peak fertility</li> <li>● Fertility unlikely</li> <li>● More data needed</li> </ul>  | <p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Nie je plodný</li> <li>● Nízka plodnosť</li> <li>● Stredná plodnosť</li> <li>● Vysoká plodnosť</li> <li>● Veľmi vysoká plodnosť</li> <li>● Vrchol plodnosti</li> <li>● Plodnosť je nepravdepodobná</li> <li>● Potrebne sú ďalšie údaje</li> </ul>  |
| <p><b>General</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Confirmed ovulation</li> <li>● Ovulation</li> <li>● Today</li> <li>● Cycle day</li> <li>● Monday</li> <li>● Tuesday</li> <li>● Wednesday</li> <li>● Thursday</li> <li>● Friday</li> <li>● Saturday</li> <li>● Sunday</li> <li>● Predictions - do not take as result</li> <li>● Exclude temperature</li> <li>● Sick</li> <li>● Slept differently</li> </ul> | <p><b>Všeobecné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Potvrdená ovulácia</li> <li>● Ovulácia</li> <li>● Dnes</li> <li>● Deň cyklu</li> <li>● Pondelok</li> <li>● Utorok</li> <li>● Streda</li> <li>● Štvrtok</li> <li>● Piatok</li> <li>● Sobota</li> <li>● Nedel'a</li> <li>● Predpovede - neberte ako výsledok</li> <li>● Vylúčiť teplotu</li> <li>● Chorý</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hungover</li> <li>● Bleeding</li> <li>● Period</li> <li>● Spotting</li> <li>● Sex</li> <li>● Protected</li> <li>● Unprotected</li> <li>● None</li> <li>● LH test</li> <li>● Positive</li> <li>● Negative</li> <li>● Compare</li> <li>● Pregnancy test</li> <li>● No longer pregnant</li> <li>● More</li> <li>● Less</li> <li>● Save</li> <li>● Done</li> <li>● Clear</li> <li>● Skip</li> <li>● Regulatory</li> <li>● Version</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Spali inak</li> <li>● Hungover</li> <li>● Krvácanie</li> <li>● Obdobie</li> <li>● Spotting</li> <li>● Sex</li> <li>● Chránené</li> <li>● Nechránené stránky</li> <li>● Žiadne</li> <li>● LH test</li> <li>● Pozitívne</li> <li>● Negatívne</li> <li>● Porovnaj</li> <li>● Tehotenský test</li> <li>● Už nie je tehotná</li> <li>● Viac na</li> <li>● Menej</li> <li>● Uložiť</li> <li>● Hotovo</li> <li>● Jasné</li> <li>● Vynechať</li> <li>● Regulácia</li> <li>● Verzia</li> </ul> |
|---|--|

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

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

| <b>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.</b> |   |                                |  |
|--|---|--------------------------------|--|
| <b>Method</b>  | <b>% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use</b> |                                | <b>% of women continuing use at one year<sup>3</sup></b> |
|  | <b>Typical use<sup>1</sup></b>  | <b>Perfect use<sup>2</sup></b> |  |
| No method <sup>4</sup>   | 85  | 85                             |  |
| Spermicides <sup>5</sup>   | 21  | 16                             | 42   |
| Female Condom <sup>6</sup>   | 21  | 5                              | 41   |
| Withdrawal   | 20  | 4                              | 46   |
| Diaphragm <sup>7</sup>   | 17  | 16                             | 57   |
| Sponge   | 17  | 12                             | 36   |
| Parous Women   | 27  | 20                             |  |

|  |      |     |     |
|--|------|-----|-----|
| Nulliparous Women                              | 14   | 9   |     |
| Fertility awareness-based methods <sup>8</sup> | 15   |     | 47  |
| Ovulation method <sup>8</sup>                  | 23   | 3   |     |
| TwoDay method <sup>8</sup>                     | 14   | 4   |     |
| Standard Days method <sup>8</sup>              | 12   | 5   |     |
| Natural Cycles <sup>8</sup>                    | 8    | 1   |     |
| Symptothermal method <sup>8</sup>              | 2    | 0.4 |     |
| Male condom <sup>6</sup>                       | 13   | 2   | 43  |
| Combined and progestin-only pill               | 7    | 0.3 | 67  |
| Evra patch                                     | 7    | 0.3 | 67  |
| NuvaRing                                       | 7    | 0.3 | 67  |
| Depo-Provera                                   | 4    | 0.2 | 56  |
| Intrauterine contraceptives                    |      |     |     |
| ParaGard (copper T)                            | 0.8  | 0.6 | 78  |
| Skyla (13.5 mg LNG)                            | 0.4  | 0.3 |     |
| Kyleena (19.5mg LNG)                           | 0.2  | 0.2 |     |
| Liletta (52mg LNG)                             | 0.1  | 0.1 |     |
| Mirena (52mg LNG)                              | 0.1  | 0.1 | 80  |
| Nexplanon                                      | 0.1  | 0.1 | 89  |
| Tubal occlusion                                | 0.5  | 0.5 | 100 |
| Vasectomy                                      | 0.15 | 0.1 | 100 |

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

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

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

8 About 80% of segments of FABM use in the 2006-2010 NSFG were reported as calendar rhythm. Specific FABM methods are too uncommonly used in the U.S. to permit calculation of typical use failure rates for each using NSFG data; rates provided for individual methods are derived from clinical studies. The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The

Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. Natural Cycles is a fertility app that requires user input of basal body temperature (BBT) recordings and dates of menstruation and optional LH urinary test results. The Symptothermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.

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