

# 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

## Lietotāja rokasgrāmata / lietošanas instrukcija

Pirms sākat lietot Natural Cycles, lūdzu, šo lietošanas instrukciju.

### Lietošanas indikācijas

Natural Cycles ir aplikācija, kas ieteicama sievietēm no 18 gadu vecuma, lai uzraudzītu auglību. Natural Cycles var izmantot, lai izsargātos no grūtniecības (kontracepcija), vai grūtniecības plānošanai (bērna ieņemšana).

### Paredzētā mērķauditorija

Paredzētā mērķgrupa ir sievietes reproduktīvā vecumā. No mērķgrupas ir izslēgta bērnu populācija vecumā līdz 18 gadiem. Lietotājam jāspēj izlasīt šo lietotāja rokasgrāmatu un lietot Natural Cycles aplikāciju.

### Paredzētā lietošanas vide

Ierīce ir paredzēta lietošanai nemedicīniskos apstākļos.

### Blakusparādības

Nav zināmu blakusparādību Natural Cycles lietošanai.

### Blakusparādības

Produktam nav zināma tieša blakus iedarbība uz cilvēka organismu.

## Natural Cycles may not be right for you if

- You have a medical condition where pregnancy would be associated with a significant risk to the mother or the fetus. Using Natural Cycles does not guarantee 100% that you will not get pregnant. If pregnancy presents a significant risk, you should talk to your doctor about the best contraceptive option for you.
- You are currently taking hormonal birth control or undergoing hormonal treatment that inhibits ovulation. Natural Cycles will mainly provide red days if you do not ovulate. You can explore the app in Demo Mode until you discontinue your hormonal birth control or treatment.

## 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

## Natural Cycles var nebūt jums piemērots, ja

- Jums ir veselības stāvoklis, kurā grūtniecība būtu saistīta ar būtisku risku mātei vai auglim. Natural Cycles lietošana nesniedz 100% garantiju, ka nepaliksiet stāvoklī. Ja grūtniecība rada ievērojamu risku, jums jākonsultējas ar savu ārstu par labāko kontracepcijas iespēju.
- Jūs pašlaik lietojat hormonālo kontracepciju vai veicat hormonu terapiju kas kavē ovulāciju. Natural Cycles galvenokārt nodrošinās sarkanās dienas, ja jums nav ovulācijas. Jums ir iespēja izpētīt lietotni demonstrācijas režīmā, līdz pārtraucat hormonālo kontracepciju vai ārstēšanu.

## Brīdinājumi

- ⚠ Nav kontracepcijas metodes, kas būtu 100 % efektīva.. Natural Cycles negarantē, ka nevarat palikt stāvoklī, tas tikai informē, kad varētu iestāties grūtniecība, pamatojoties uz informāciju, ko ievadiet
- ⚠ Pat izmantojot lietotni nevainojami efektīvs ar normālu lietošanu, kas nozīmē, ka 7 sievietēm no 100 viena lietošanas gada laikā iestājas grūtniecība. Izmantojot lietotni nevainojami, proti, ja jums nekad nav bijis neaizsargāts dzimumakts sarkanajās dienās, Natural Cycles ir 98% efektīva, kas nozīmē, ka 2 sievietēm no 100 viena gada lietošanas laikā iestājas grūtniecība.
- ⚠ Sarkanajās dienās jums ir jāatturās no dzimumakta vai jāizmanto aizsardzība, piemēram, prezervatīvi vai cita veida aizsargbarjera, lai novērstu grūtniecību. Ja iepriekš neesat lietojis nehormonālu kontracepcijas metodi, pārlicinieties, ka pa rokai ir kāda metode, ko izmantot sarkano dienu laikā.
- ⚠ Mūsu dati rāda ka sievietēm, kuras pāriet uz hormonālo kontracepciju, pārejot uz Natural Cycles, ir lielāks grūtniecības iestāšanās risks, jo parasti viņas vēl nav

accustomed to using other forms of protection, such as a condom or another form of barrier protection.

- ⚠ If you are discontinuing hormonal contraception, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period”. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.
- ⚠ Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.
- ⚠ Always check your fertility status for the day. Be aware that fertility predictions for upcoming days are only predictions and may change in the future. If you are unsure of your fertility status and can't access the app, abstain or use protection in the meantime.
- ⚠ If you are exploring the demo version of the app, this is for informational or instructional purposes only and does not display real data. Do not use the information displayed in Demo Mode for contraceptive purposes.
- ⚠ 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 normally would start you should take a pregnancy test.

## Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased

pieradušas izmantot cita veida aizsardzību, piemēram, prezervatīvu vai cita veida barjeras aizsardzību.

- ⚠ Ja pārtraucat lietot hormonālo kontracepciju, vispirms var rasties asiņošana, kas ir daudz vieglāka par jūsu īstajām menstruācijām. Parasti pēc dažām nedēļām jums sāksies dabiskas menstruācijas. Asiņošanu, kas rodas pārtraucot hormonālo kontracepciju nevajadzētu ierakstīt kā “menstruāciju”. Ja neesat pārliecināta, vai Jums rodas asiņošana vai menstruācijas, lūdzu, konsultējieties ar ārstu.
- ⚠ Natural Cycles neaizsargā pret seksuāli transmisīvām infekcijām (STI). Lai aizsargātu pret STI, izmantojiet prezervatīvu.
- ⚠ Vienmēr pārbaudiet savu auglības stāvokli dienā. Ņemiet vērā, ka auglības prognozes nākamajām dienām ir tikai prognozes un var mainīties nākotnē. Ja neesat pārliecināts par savu auglības statusu un nevarat piekļūt lietotnei, tikmēr atturieties vai izmantojiet aizsardzību.
- ⚠ Ja pētāt lietotnes demonstrācijas versiju, tas ir paredzēts tikai informatīviem vai pamācošiem mērķiem, un tajā netiek parādīti reāli dati. Neizmantojiet demonstrācijas režīmā parādīto informāciju kontracepcijas nolūkos.
- ⚠ Ja esat lietojis avārijas kontracepcijas tabletes, tas jānorāda lietotnē. Pēc tam jūs varat turpināt mērīt temperatūru kā parasti, un algoritms ņems vērā tabletes papildu hormonus. Ņemiet vērā, ka asiņošana, kas var rasties dažas dienas pēc avārijas kontracepcijas lietošanas, nav tāda pati kā jūsu regulārās menstruācijas, un to nevajadzētu ievadīt lietotnē. Ja menstruācijas kavējas vairāk nekā vienu nedēļu pēc tam, kad tās parasti sākas, jums jāveic grūtniecības tests.

## Piesardzības pasākumi

- Natural Cycles kā kontracepcijas līdzeklis Jums var būt mazāk piemērots, ja Jums ir neregulāri menstruāciju cikli (t.i., cikli, kuru garums ir mazāks par 21 dienu vai lielāks par 35 dienām) un/vai temperatūras svārstības, jo šādos apstākļos ir grūtāk prognozēt auglību. Natural Cycles kā kontracepcijas līdzekļa efektivitāti neregulāri cikli neietekmē, bet Jums būs lielāks sarkano dienu skaits,

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 Natural Cycles again when you get your first period back, regardless of whether you are breastfeeding or not. If you wish to start using Natural Cycles 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.
- To ensure accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfills the specifications stated in the section 'Checklist'.
- Always follow the directions in the applicable sections 'Natural Cycles and Oura Ring', 'Natural Cycles and Apple Watch' or 'Natural Cycles and Thermometer' in order to increase the accuracy of ovulation detection.

kas var samazināt Jūsu apmierinātību ar Natural Cycles. Tas var būt šāds gadījums:

- Ja pārtraucat hormonālo kontracepciju. Pēc hormonālās kontracepcijas lietošanas pārtraukšanas var paiet vairāki cikli, pirms atkal kļūst regulārākas. Šajos ciklos Jums vajadzētu sagaidīt vairāk sarkano dienu, tāpēc jārēķinās ar biežāku aizsardzības lietošanu vai atturēšanos.
- **Ja Jums ir veselības traucējumi, kas izraisa neregulārus ciklus, piemēram, policistisku olnīcu sindroms (PCOS) vai ar vairogdziedzeri saistīti traucējumi.**
- **Ja jums ir menopauzes simptomi.**
- Pēc dzemdībām mēs iesakām turpināt lietot NC, kad turpinās menstruācijas neatkarīgi no tā, vai barojat bērnu ar krūti vai nē. Ja vēlaties sākt lietot NC, tiek pieņemts, ka līdz pirmās ovulācijas apstiprināšanai būs tikai sarkanās dienas. Laiks, kas nepieciešams, lai menstruācijas atjaunotos, dažādiem cilvēkiem var ievērojami atšķirties, un parasti tas ir ilgāks mātēm, kas baro bērnu ar krūti. Lūdzu, ņemiet vērā, ka pastāv risks iestāties grūtniecība pirms pirmo mēnešreizu sākuma, un, ja vēlaties novērst citu grūtniecību, jums jāizmanto kāda veida kontracepcija. Ja barojat bērnu ar krūti un piedzimāt pirms mazāk nekā 6 mēnešiem, LAM (Laktācijas Amenorejas metode) var būt efektīva kontracepcijas metode pēc dzemdībām.
- Kad sākat lietot dabiskos ciklus, var paiet zināms laiks, lai iepazītu savu unikālo ciklu, kā rezultātā pirmo 1-3 ciklu laikā palielinās sarkano dienu skaits. Tas ir tādēļ, lai nodrošinātu, ka lietotne ir efektīva jau no pirmās lietošanas dienas, un, tiklīdz Natural Cycles būs noteikusi jūsu ovulāciju, jūs, visticamāk, saņemsiet vairāk zaļo dienu. Ir svarīgi atzīmēt, ka varat paļauties uz lietotnes norādīto auglības statusu no pirmās lietošanas dienas.
- Vienmēr pārlicinieties, ka ir atjaunināta programmatūras programma, lai būtu pieejama jaunākā versija. Natural Cycles iesaka iestatīt viedtālruni, lai tas automātiski atjaunina programmu.
- Lai nodrošinātu precīzu datu ievadi Natural Cycles, vienmēr izmantojiet termometru vai valkājamo ierīci, kas atbilst specifikācijām, kas norādītas sadaļā "Kontrolsaraksts".
- Vienmēr ievērojiet norādījumus attiecīgajās sadaļās "Natural Cycles un Oura gredzens", "Natural Cycles un Apple Watch" vai "Natural Cycles un termometrs", lai palielinātu ovulācijas noteikšanas precizitāti.

## 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, an Oura Ring, or an Apple Watch

To get started you will need an oral basal thermometer. Basal thermometers are more sensitive than regular fever thermometers and they show two decimals (e.g. 36.72°C / 98.11°F).

You can alternatively use an Oura Ring (Gen2 or Gen3) or an Apple Watch with temperature sensors (series 8, 9, 10, or Ultra)

### 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.

## KontROLSARAKSTS

Lai sāktu darbu ar Natural Cycles, jums būs nepieciešams:

### 1. Natural Cycles kods

Jūs varat piekļūt Natural Cycles, izmantojot savu tīmekļa pārlūkprogrammu, apmeklējot vietni [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

Lai piekļūtu, lejupielādējiet lietotni savā Android, iPhone vai iPad vietnē no Google Play vai App Store. Izpildiet reģistrācijas darbības, lai izveidotu savu personīgo kontu. Pārliecinieties, vai ierīce, kuru izmantojat, lai piekļūtu Natural Cycles, ir savienota ar internetu. Jūsu Natural Cycles kods ir personisks, un to nedrīkst izmantot neviens cits kā jūs.

### 2. Termometrs, Oura gredzens vai Apple Watch

Lai sāktu, jums būs nepieciešams muts termometrs ar precizitāti līdz 2 zīmēm aiz komata un ar precizitāti +/- 0,10 (C) vai +/- 0,10 (F). Termometra precizitāti varat pārbaudīt tehniskajās specifikācijās, kas norādītas termometra lietošanas pamācībā.

Varat izmantot arī Oura gredzenu (Gen2 vai Gen3) vai Apple Watch ar temperatūras sensoriem (8. 9. 10. sērija vai Ultra).

### 3. Ovulācijas testi (pēc izvēles)

Ovulācijas (LH) testi ir urīna testa strēmeles, kas nosaka luteinizējošā hormona pieaugumu, kas notiek 1-2 dienas pirms ovulācijas. Nav obligāti jāizmanto LH testi ar Natural Cycles, taču tie var palīdzēt uzlabot ovulācijas noteikšanas precizitāti un tādējādi var palielināt zaļo dienu skaitu, ko redzēsiet, ja a izsargājaties no grūtniecības. LH testu izmantošana neietekmēs Natural Cycles kākontracepcijas līdzekļa efektivitāti. Ja plānojat grūtniecību, iesakām izmantot LH testus, jo tie var palīdzēt atrast auglīgākās dienas. LH testus varat iegādāties vietnē [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) vai pašā lietotnē.

## Natural Cycles and Thermometer

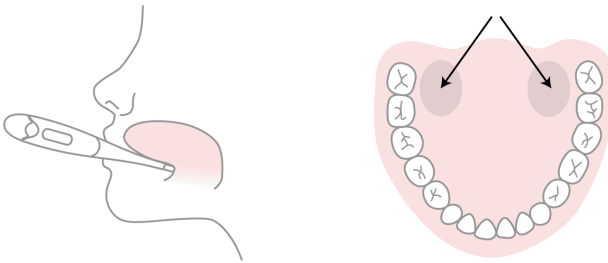
### How to measure

Follow the user manual provided with your basal body temperature thermometer. If the thermometer was provided to you by Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2, or Gen3**), we recommend that you follow the steps below for your thermometer when measuring your temperature.

Note that for **NC° Thermometer Gen2** and **Gen3** you need to pair the thermometer with the app before first use to be able to sync your temperatures. Instructions on how to pair are provided in the thermometer's instructions for use and in the Natural Cycles app.

### How to measure with NC° Thermometer (Gen1)

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.

## Natural Cycles un termometrs

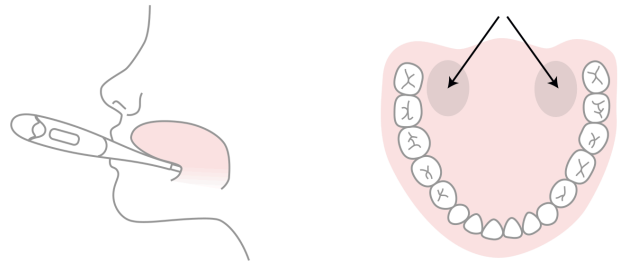
### Kā izmērīt

Izpildiet lietotāja rokasgrāmatu, kas pievienota jūsu bazālās temperatūras termometram. Ja termometru jums piegādāja Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 vai Gen3**), mēs iesakām veikt tālāk norādītās darbības attiecībā uz termometru, mērot temperatūru.

>Nemiet vērā, ka **NC° Thermometer Gen2 un Gen3** pirms pirmās lietošanas termometrs ir jāsavieno pāri ar lietotni, lai varētu sinhronizēt savas temperatūras. Norādījumi par savienošanu pāri ir sniegti termometra lietošanas instrukcijā un lietotnē Natural Cycles .

### Kā izmērīt ar NC° termometru (Gen1)

1. Novietojiet termometru mutē un zem mēles, cik vien iespējams dziļi, blakus mēles pamatnei, kā parādīts zemāk redzamajās ilustrācijās.



2. Nospiediet pogu tikai tad, kad termometrs ir mutē un vietā.
3. Mērīšanas laikā mēģiniet palikt nekustīga, aizveriet muti, lai neieklejtu vēsais gaiss, un elpojiet caur degunu.
4. Pagaidiet, līdz atskan skaņas signāls (aptuveni 30 sekundes).
5. Kad esat nolasijs, ierakstiet temperatūru lietotnē.

Lai pārbaudītu savas mērīšanas prasmes, lietotnē varat izmantot "Mērīšanas apmācību" un "Mērīšanas rokasgrāmatu".

Termometrs saglabās jūsu rādījumus, lai vēlāk varētu vēlreiz pārbaudīt savu rādījumu. Lai to izdarītu, vienu reizi nospiediet pogu "ieslēgt"; saglabātais rādījums parādīsies dažas sekundes, pirms temperatūra tiks atiestatīta.

### How to measure with NC° Thermometer (Gen2)

1. Press the power button on your Bluetooth thermometer NC° Thermometer (Gen2) and wait until you hear a beep and/or the backlight flashes. This is a signal from the thermometer that it's ready to start the measurement.
2. 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 diagram above.
3. Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.
4. Wait until you hear a long beep and/or the backlight flash (approx. 30 seconds).
5. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

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 it later. To do this press the "bluetooth" button for at least 5 seconds; the saved reading will appear on the screen in the memory mode.

### How to measure with NC° Thermometer (Gen3)

1. Press the power button and then place the thermometer in your mouth to begin measuring.
2. Place the probe under the tongue as near as possible to a heat pocket at the back of the mouth, as noted in the diagram above.
3. Hold the thermometer in place during the measurement; do not bite down on the thermometer. The mouth must remain closed to ensure accurate results. The reading should take approximately 40 seconds.
4. When the measurement is complete the thermometer will provide feedback. The feedback can be light and/or sound based on user settings. The final temperature value will be displayed on the thermometer screen.
5. After a measurement is completed, simply press the

### Kā izmērīt ar NC° termometru (Gen2)

1. Nospiediet Bluetooth termometra NC° termometra (Gen2) barošanas pogu un pagaidiet, līdz atskan pīkstiens un/vai mirgo fona apgaismojums. Šis ir termometra signāls, ka tas ir gatavs mērīšanas sākšanai.
2. Novietojiet termometru mutē un zem mēles, cik vien iespējams dziļi, blakus mēles pamatnei, kā parādīts zemāk redzamajās ilustrācijās.
3. Mērīšanas laikā mēģiniet palikt nekustīga, aizveriet muti, lai neieķļūtu vēsais gaiss, un elpojiet caur degunu.
4. Pagaidiet, līdz dzirdat ilgu pīkstieni un/vai zibsnī fona apgaismojumu (apmēram 30 sekundes).
5. Temperatūrai vajadzētu automātiski parādīties lietotnē. Varat arī izvēlēties pievienot temperatūru manuāli vai sinhronizēt to vēlāk.

Lai pārbaudītu savas mērīšanas prasmes, lietotnē varat izmantot "Mērīšanas apmācību" un "Mērīšanas rokasgrāmatu".

Termometrs saglabās jūsu rādījumus, lai vēlāk varētu vēlreiz pārbaudīt savu rādījumu. Lai to izdarītu, vienu reizi nospiediet pogu "ieslēgt"; saglabātais rādījums parādīsies dažas sekundes, pirms temperatūra tiks atiestatīta.

### Kā izmērīt ar NC° termometru (Gen3)

1. Nospiediet barošanas pogu un pēc tam ievietojiet termometru mutē, lai sāktu mērīšanu.
2. Novietojiet zondi zem mēles pēc iespējas tuvāk siltuma kabatai mutes aizmugurē, kā norādīts iepriekš redzamajā diagrammā.
3. Mērīšanas laikā turiet termometru vietā; nekož termometrā. Mutei jāpaliek aizvērtai, lai nodrošinātu precīzus rezultātus. Nolasīšanai vajadzētu ilgt aptuveni 40 sekundes.
4. Kad mērījums ir pabeigts, termometrs sniegs atgriezenisko saiti. Atsauksmes var būt gaismas un/vai skaņas, pamatojoties uz lietotāja iestatījumiem. Termometra ekrānā tiks parādīta galīgā temperatūras vērtība.
5. Kad mērījums ir pabeigts, vienkārši nospiediet barošanas pogu, lai izslēgtu termometru, pretējā

power button to turn the thermometer off or the thermometer will shut off automatically. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

The thermometer will save your reading so you can check it later. To do this press the “history” button; the last temperature will appear on the screen in the history mode.

### When to measure

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

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

### When to exclude temperatures

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

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

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

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your basal body temperature.

gadījumā termometrs automātiski izslēgsies. Temperatūrai vajadzētu automātiski parādīties lietotnē. Varat arī izvēlēties pievienot temperatūru manuāli vai sinhronizēt to vēlāk.

Termometrs saglabās jūsu rādījumus, lai jūs varētu to pārbaudīt vēlāk. Lai to izdarītu, nospiediet pogu "vēsture"; vēstures režīmā ekrānā parādīsies pēdējā temperatūra.

### Kad mērīt

Izmēriet temperatūru vienu reizi dienā pēc iespējas vairāk dienas, lai algoritms varētu ātri iepazīt jūsu unikālo ciklu. Mērķis ir mērīt vismaz 5 dienas nedēļā. Padoms, kas palīdzēs atcerēties, ir pirms gulētiešanas novietot termometru virs tālruņa.

Vispirms izmēriet no rīta, kad pamostaties, pirms piecelāties un izkāpjat no gultas. Ideāli mērīt katru dienu aptuveni vienā un tajā pašā laikā (+/- 2 stundu ietvarā).

### Kad izlaist temperatūru

Daži apstākļi var ietekmēt jūsu bazālo temperatūru. Tas var izraisīt temperatūras svārstības un apgrūtināt algoritma izsekošanu jūsu ciklam. Lai palīdzētu mūsu algoritmam uzzināt par jūsu ciklu un precīzi atrast ovulāciju, izmantojiet lietotnē funkciju “izlaist temperatūru”, ja:

- Jums ir paģiras
- Gulējāt savādāk (> 2 stundas vairāk/mazāk nekā parasti)
- Jūties slimā

Atcerieties, ka katrs cilvēks ir atšķirīgs, un, piemēram, par maz miega var ietekmēt jūs vairāk vai mazāk nekā citus. Izlaidiet savu temperatūru tikai tad, ja jūtat, ka kaut kas jums nav ierasts, un šorīt jūtaties citādi.

Temperatūru var ietekmēt arī medikamenti. Ja regulāri lietojat medikamentus vai antipirētiskos līdzekļus (drudzi pazeminošas vielas), ir vērts konsultēties ar ārstu, lai noskaidrotu to ietekmi uz Jūsu bazālo ķermeņa temperatūru.



## Changing your thermometer

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

## Natural Cycles 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. 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

## Termometra maiņa

Ja nepieciešams nomainīt termometru, dariet to menstruāciju sākumā. Bazālais termometrs ir ļoti precīzs, taču no viena termometra uz otru var būt neliela atšķirība katrā mērījumā. Piemēram, ja viens termometrs rāda vienu temperatūru, otrs var parādīt 0,1 ° C atšķirību. Tā kā lietotne meklē vismazākās temperatūras atšķirības, lai varētu noteikt jūsu cikla atrašanās vietu, vienlaikus izmantojiet tikai vienu termometru. Nemainiet tos cikla laikā, tā vietā pagaidiet līdz jaunam ciklam pirms termometra nomaiņas.

## Natural Cycles un Oura Ring

### Kā iestatīt

Pēc pirmās pieteikšanās lietotnē Natural Cycles jūs automātiski tiksiet novirzīts uz savienojuma plūsmu, kas palīdzēs iestatīt sinhronizāciju starp Natural Cycles un Ja pārslēgsities no Natural Cycles izmantošanas ar termometru uz Natural Cycles izmantošanu ar Oura gredzenu, jums jāsāk lietot Oura gredzens menstruāciju sākumā.

### Kā lietot

Lai mērītu temperatūras datu tendences nakts laikā, sekojiet Oura sniegtajai lietošanas instrukcijai. No rīta sekojiet šiem soļiem, lai uzzinātu savu auglības stāvokli dienas laikā:

1. Sinhronizējiet savu Oura gredzenu ar Oura lietotni. Nolasījums tiks automātiski sinhronizēts ar jūsu lietotni Natural Cycles, tiklīdz tas tiks automātiski augšupielādēts "Oura on Web" mākoņglabātuvē Oura Cloud. Kad nolasījums būs reģistrēts, Natural Cycles lietotnē būs norādīts laiks, kad tas sinhronizēts ar Oura.
2. Atveriet aplikāciju Natural Cycles un pievienojiet citus datus, piemēram, LH testa rezultātus vai menstruāciju.
3. Pārbaudiet savu atjaunināto auglības statusu Natural Cycles aplikāciju

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 (ex: 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 Oura 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 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 or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

## **Natural Cycles and Apple Watch**

### **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.

Piezīme: Oura Ring nodrošina Natural Cycles ar temperatūras tendencēm, kuras Natural Cycles pārvērš vienā absolūtā temperatūras vērtībā, ko izmanto Natural Cycles algoritms. Neizmantojiet šīs vērtības medicīnisku lēmumu pieņemšanai (piemēram, drudža diagnosticēšanai).

Piezīme. Ja jums ir veselības traucējumi, kas ietekmē ādas temperatūru naktī, nav ieteicams izmantot Oura gredzenu kā Natural Cycles ievades avotu.

Piezīme. Ja kāda iemesla dēļ ir nepieciešams mainīt gredzenu, menstruālā cikla sākumā jāuzsāk jauns gredzens.

### **Kad izslēgt temperatūras svārstību datus**

Noteikti apstākļi var ietekmēt jūsu datus. Tas var apgrūtināt algoritma darbību, lai izsekotu jūsu ciklu. Lai palīdzētu mūsu algoritmam uzzināt par jūsu ciklu un precīzi atrast ovulāciju, izmantojiet lietotnē funkciju "Izslēgt temperatūru", ja:

- Paģiras sajūta
- Slikta pašsajūta

Temperatūras svārstību datus izslēdziet tikai tad, ja jūtat, ka kaut kas jums ir bijis neierasts un šorīt jūtaties citādi.

Temperatūru var ietekmēt arī medikamenti. Ja regulāri lietojat antipirētiskus medikamentus (drudzi pazeminošas vielas), ir vērts konsultēties ar ārstu, lai noskaidrotu to ietekmi uz ādas temperatūru.

## **Natural Cycles un Apple Watch**

### **Kā iestatīt**

Pēc pirmās pieteikšanās lietotnē Natural Cycles jūs automātiski tiek novirzīts uz savienojuma plūsmu, kas palīdzēs iestatīt sinhronizāciju starp Natural Cycles un Apple Health. Ja pārejat no Natural Cycles izmantošanas ar citu temperatūras avotu uz Natural Cycles lietošanu ar Apple Watch, mēnešreižu sākumā jāsāk ar Apple pulksteni.

## How to use

Follow the user manual provided by Apple to measure temperature during the night. The temperature will be automatically transferred to Natural Cycles. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
2. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Do not use the temperature values provided by Apple Watch to make medical decisions (ex: diagnose fever).

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

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

## When to exclude temperature 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 ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

- Feel hungover
- Feel sick

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

## Kā izmantot

Lai izmērītu temperatūru nakts laikā, ievērojiet Apple sniegto lietotāja rokasgrāmatu. Temperatūra tiks automātiski pārsūtīta uz Natural Cycles. No rīta veiciet šīs darbības, lai iegūtu dienas auglības statusu:

1. Atveriet savu Natural Cycles lietotni un pievienojiet citus datus, piemēram, LH testa rezultātus vai periodu.
2. Pārbaudiet savu atjaunināto auglības statusu šajā dienā lietotnē Natural Cycles
3. Pārbaudiet savu atjaunināto auglības statusu Natural Cycles aplikaciju

Piezīme. Neizmantojiet Apple Watch nodrošinātās temperatūras vērtības, lai pieņemtu medicīniskus lēmumus (piemēram, diagnosticētu drudzi).

Piezīme. Ja jums ir stāvoklis, kas ietekmē ādas temperatūru naktī, nav ieteicams lietot Apple Watch kā Natural Cycles ievades avotu.

Piezīme. Ja kāda iemesla dēļ ir jāmaina Apple Watch, jāsāk lietot jaunā ierīce menstruāciju sākumā.

## Kad izslēgt temperatūras maiņas datus

Daži apstākļi var ietekmēt jūsu datus. Tādējādi algoritmam var būt grūtāk izsekot jūsu ciklam. Lai palīdzētu mūsu algoritmam uzzināt par jūsu ciklu un precīzi noteikt ovulāciju, lietotnē izmantojiet funkciju “Izslēgt temperatūru”, ja:

- Paģiras sajūta
- Slikta pašsajūta

Temperatūras svārstību datus izslēdziet tikai tad, ja jūtat, ka kaut kas jums ir bijis neierasts un šorīt jūtaties citādi.

Temperatūru var ietekmēt arī medikamenti. Ja regulāri lietojat antipirētiskus medikamentus (drudzi pazeminošas vielas), ir vērts konsultēties ar ārstu, lai noskaidrotu to ietekmi uz ādas temperatūru.

## Natural Cycles products

Natural Cycles offers four 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
- NC° Postpartum - for recovering from childbirth

These four 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.  
With Apple Watch: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Apple Watch' 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 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.

## Natural Cycles produkti

Natural Cycles piedāvā četrus režīmus, ko mūsu lietotāji var izvēlēties atkarībā no viņu auglības mērķa:

- NC° Birth Control - grūtniecības novēršanai
- NC° Plan Pregnancy - lai palielinātu bērna ieņemšanas iespējas
- NC° Follow Pregnancy - grūtniecības gaitas uzraudzībai
- NC° Postpartum - atveseļošanai pēc dzemdībām

Šos četrus režīmus lietotājs var izvēlēties pirms reģistrēšanās un pēc tam lietotnē, ja lietotājs vēlas pārslēgties starp režīmiem.

## Kontracepcija: NC° Birth Control

### Kā tas strādā

Jūsu ikdienas rutīna ar Natural Cycles ir šāda:

1. Ar termometru: izmēriet savu temperatūru, kad pamostaties, kā aprakstīts sadaļā Natural Cycles un termometrs  
Ar Oura Ring: sinhronizējiet savus datus, kad pamostaties, kā aprakstīts sadaļā Natural Cycles un Oura gredzens.  
Ar Apple Watch: sinhronizējiet savus datus, kad pamostaties, kā aprakstīts sadaļā Natural Cycles un Apple Watch.
2. Pievienojiet lietotnē savu temperatūru (ja izmantojat termometru) un to, vai jums ir mēnešreizes. Automātiski tiks atvērts skats datu pievienošanai, vai arī augšējā labajā stūrī varat nospiegt ikonu "+". Varat arī pievienot papildu datus, piemēram, ovulācijas (LH) testa rezultātu. Kad esat saglabājis šodienas datus, lietotne aprēķinās jūsu dienas statusu.
3. Pārbaudiet savu auglības stāvokli dienā - katru dienu. Lietotne nodrošinās jūsu auglības statusu tūlīt pēc pirmās datu kopas ievadīšanas. Jūsu dienas statuss tiek parādīts sarkanā un zaļā krāsā visā lietotnē.



### **Green = Not fertile**

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



### **Red = Use protection**

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

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

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

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

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

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



### **Zaļa = neesat auglīga**

Zaļās dienas norāda, kad neesat auglīga un varat nodarboties ar seksu bez aizsardzības. Zaļās dienas norāda zaļš aplis, kura iekšpusē ir uzraksts “Nav auglīgs”.



### **Sarkans = izmantojiet aizsardzību**

Sarkanās dienas norāda, ka jūs, iespējams, esat auglīga un riskējat palikt stāvoklī. Lai novērstu grūtniecību, izmantojiet aizsarglīdzekļus (piemēram, prezervatīvus vai cita veida barjeras aizsardzību) vai atturieties. Sarkanās dienas ir apzīmētas ar sarkanu apli ar uzrakstu “Izmantot aizsardzību”.

Lietotne norādīs jūsu ovulāciju, kā arī tad, kad būsiet ievadījis menstruācijas. Lietojumprogramma parāda arī prognozes nākamajām dienām un mēnešiem. Prognozes var mainīties, un tās nevajadzētu izmantot kā gala rezultātu, tāpēc jums jāpārbauda savas dienas statuss - katru dienu.

### **Klīnisko pētījumu kopsavilkums - cik efektīva ir Natural Cycles kontracepcijai?**

Parastā lietošanā Natural Cycles ir 93% efektīvs. Perfekti lietojot, piemēram, ja jums nekad nav neaizsargāta dzimumakta sarkanajās dienās, Natural Cycles ir 98% efektīvs.

Ir veikti klīniskie pētījumi, lai novērtētu Natural Cycles kontracepcijas efektivitāti. Pašreizējā algoritma versija (3. versija) ir pētīta 15 570 sievietēm (vidēji 29 gadus vecām). Pētījuma beigās tika noteikti šādi bieži izmantotie neveiksmju rādītāji:

1. Lietotnes metodes kļūmju līmenis ir 0,6, kas ir mērījums tam, cik bieži lietotne nepareizi parāda zaļo dienu, kad sieviete faktiski ir auglīga un iestājas grūtniecība pēc neaizsargāta dzimumakta šajā zaļajā

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)

**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)

dienā. Tas nozīmē, ka 0,6 no 100 sievietēm, kuras lieto lietotni vienu gadu, iestājas grūtniecība šāda veida neveiksmes dēļ.

2. Kad lietotni izmanto perfekti, tad Pērļu indekss ir 1, kas nozīmē, ka 1 no 100 sievietēm, kuras lieto lietotni vienu gadu un kurām iestājas grūtniecība, to darīs, jo:
  - a. Viņām bija neaizsargāts dzimumakts zaļā dienā, kas tika nepatiesi atzīts par neauglīgu (tas ir, metodes kļūme); vai
  - b. Viņām bija drošs dzimumakts sarkanajā dienā, taču izvēlēta kontracepcijas metode neizdevās.
3. Pēc lietojumprogrammas tipiskā lietojuma Pērļu indekss ir 6,5, kas nozīmē, ka kopumā 6,5 sievietēm no 100 viena lietošanas gada laikā iestājas grūtniecība visu iespējamo iemeslu dēļ (piemēram, kļūdaini piešķirtas zaļās dienas, neaizsargāts dzimumakts sarkanās dienās un neveiksme) kontracepcijas metode, ko izmanto sarkanās dienās).

**15 570 sieviešu klīnisko datu kopsavilkums par pašreizējā algoritma versijas Natural Cycles efektivitāti.**

<b>Algoritma Versija</b>	v.3
<b>Pētījuma datumu diapazons</b>	2017. gada septembris - 2018. gada
<b># sievietes</b>	15,570
<b>Ekspozīcijas laiks (sievietes-gadi)</b>	7,353
<b># grūtniecība [sliktākajā gadījumā]</b>	475 [584]
<b>Tipisks lietojums PI (95% ticamības intervāls) [sliktākais gadījums]</b>	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
<b>Metodes kļūmju līmenis (95% ticamības intervāls)</b>	0.6 (0.4-0.8)

**Natural Cycles efektivitāte divām apakšgrupām - sievietes, kuras lietoja hormonālo kontracepciju 60 dienu laikā pirms lietotnes lietošanas, un sievietes, kuras neizmantoja hormonālo kontracepciju 12 mēnešu laikā pirms lietotnes lietošanas.**

Apakšgrupa	Tipisks lietojums PI (95% ticamības intervāls)

Recent Hormonal Contraception 3779 women	8.6 % (7.2-10.0)
No Hormonal Contraception 8412 women	5.0 % (4.3-5.7)

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

### Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

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

If you are discontinuing hormonal contraception you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter

Nesenā hormonālā kontracepcija 3779 sievietes	8.6 % (7.2-10.0)
Nav hormonālas kontracepcijas 8412 sievietes	5.0 % (4.3-5.7)

Pārskatu par dažādu kontracepcijas metožu efektivitāti varat atrast šīs rokasgrāmatas pielikumā. Tas palīdzēs jums saprast visu kontracepcijas veidu paredzamo efektivitāti.

### Norādījumi, ja pārtraucat hormonālo kontracepciju

Kontracepcijas veids	Kad var sākt Natural Cycles?
Tabletes (kombinētas, vidējas vai mini)	Mēs iesakām pabeigt visas paciņas aktīvās tabletes. Jūs varat sākt lietot Natural Cycles, tiklīdz esat pabeidzis. Sākumā jums būs daudz sarkano dienu, taču laika gaitā tas uzlabosies.
Hormonālā spirāle (intrauterīna ierīce)	Jūs varat sākt lietot Natural Cycles nākamajā dienā pēc tā noņemšanas.
Kontracepcijas implants	Jūs varat sākt lietot Natural Cycles nākamajā dienā pēc tā noņemšanas.
Hormonālais plāksteris, hormonālais kontracepcijas gredzens	Jūs varat sākt lietot Natural Cycles nākamajā dienā pēc tā noņemšanas. Sākumā jums būs daudz sarkano dienu, taču laika gaitā tas uzlabosies.
Kontracepcijas injekcija	Jūs varat sākt lietot Natural Cycles, kad injekcijas efekts ir beidzies. Tas ilgst 8–13 nedēļas atkarībā no injekcijas.

Asiņošana tieši pēc hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas nav jāieraksta lietotnei kā "menstruācija".

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 Natural Cycles° 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 or sync data and check your fertility status.



Peak fertility



Very high fertility



High fertility



Medium fertility



Low fertility

Piezīme: vara spirāle nesatur hormonus un tāpēc neaizkavē ovulāciju. Tādējādi jūs varat izmantot Natural Cycles kopā ar vara spirāli, lai gūtu ieskatu par savu ķermeni un menstruālo ciklu, neizmantojot barjeras metodi sarkanās dienās.

### Ja Jums iestājas grūtniecība ar Natural Cycles

Ja mēnešreizes ir nokavētas un temperatūra nesamazinās, iespējams, ka esat stāvoklī, un lietotne mudinās jūs veikt grūtniecības testu, lai apstiprinātu grūtniecību. Ja tests ir pozitīvs, lūdzu, konsultējieties ar savu ārstu un norādiet to lietotnē.

## NC° Plan Pregnancy

Plānojot grūtniecību, reģistrējoties lietotnē, izvēlieties NC° Plan Pregnancy. Ja esat jau pierakstījies lietotnē, varat doties uz iestatījumu lapu un izvēlēties NC° Plan Pregnancy. Šajā režīmā jūsu auglība tiek parādīta kā skala, lai jūs varētu noteikt dienas, kurās, visticamāk, iestāsies grūtniecība. Šeit darbojas arī tāda pati rīta kārtība kā NC° Birth Control režīmā - izmēriet, pievienojiet datus un pārbaudiet savu auglības stāvokli.



Augstākā auglība



Ļoti augsta auglība



Augsta auglība



Vidēja auglība



Zema auglība





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.

## NC° Postpartum

After you have given birth, you have the option to enter NC° Postpartum mode. NC° Postpartum guides you through the physical and mental recovery of childbirth with resources tailored to help support your overall health and well-being during this temporary transitional phase. While taking your temperature is not required, measuring is encouraged as it helps our algorithm detect when your fertility returns so you can better prepare. Until the NC° app detects your ovulation, it will give you Red Days.

You can exit the NC° Postpartum mode at any time.

## Demo Mode

In Demo Mode you can see how the app could look with a few cycles of data, but you cannot add any of your own data. 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.



Auglība maz ticama



Nepieciešams vairāk datu



Nav auglīga

Plānojot grūtniecību, iesakām veikt LH testus, jo LH parādīšanās sakrīt ar auglīgākajām dienām. Ja mēnešreizes ir nokavētas un temperatūra nesamazinās, lietotne mudinās jūs veikt grūtniecības testu, lai apstiprinātu grūtniecību.

## NC° Follow Pregnancy

Kad esat stāvoklī, lietotni var izmantot kā grūtniecības kalendāru, un jūs varat sekot savai iknedēļas bērna attīstībai.

## NC° Postpartum

Pēc dzemdībām jums ir iespēja pāriet NC° pēcdzemdību režīmā. NC° Pēcdzemdību programma palīdz fiziskai un garīgai atveseļošanai dzemdībās, izmantojot resursus, kas pielāgoti, lai palīdzētu atbalstīt jūsu vispārējo veselību un labklājību šajā pagaidu pārejas posmā. Lai gan temperatūras mērīšana nav nepieciešama, mērīšana ir ieteicama, jo tā palīdz mūsu algoritmam noteikt, kad jūsu auglība atgriežas, lai jūs varētu labāk sagatavoties. Kamēr lietotne NC° neatklās jūsu ovulāciju, tā piešķirs jums sarkanās dienas. Jebkurā brīdī varat iziet no NC° pēcdzemdību režīma.

## Demo režīms

Demonstrācijas režīmā varat apskatīt lietotni. Tas ir tikai demonstrācijas nolūkos, demonstrācijas režīms nevar sniegt jums informāciju par auglību.

Ja pašlaik lietojat hormonālo kontracepciju, lietotnei piekļūsi demonstrācijas režīmā. Kad esat pārtraucis lietot hormonālo kontracepciju, varat viegli piekļūt lietotnes pilnajai versijai. Tagad lietotne darbosies kā kontracepcijai kā grūtniecības plānotājs.

## Problems/ Troubleshooting

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

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
2. Please contact our service desk via [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com) and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
  - a. the death of a patient, user or other person,
  - 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. Below the circle, you will see the weekly predictions and additional information. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

## Problēmas/ problēmu novēršana

Ja nevarat piekļūt lietojumprogrammai, tā darbojas nepareizi vai ja jums ir aizdomas, ka kaut kas nav kārtībā ar jūsu pašreizējo auglības stāvokli, lūdzu, veiciet tālāk norādītās darbības.

1. Izmantojiet aizsardzību, piemēram, prezervatīvu vai cita veida barjeras aizsardzību, līdz kļūda ir novērsta.
2. Lūdzu, sazinieties ar mūsu servisa centru, izmantojot vietni [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com), un mūsu apmācītie atbalsta aģenti jums palīdzēs.
3. Par nopietniem incidentiem, kas saistīti ar šo ierīci, jāziņo gan Natural Cycles, gan jūsu valsts kompetentajai iestādei. "Nopietns incidents" ir jebkurš starpgadījums, kas tieši vai netieši izraisījis, varētu būt izraisījis vai varētu izraisīt kādu no šīm darbībām:
  - a. pacienta, lietotāja vai citas personas nāve,
  - b. pacienta, lietotāja vai citas personas veselības stāvokļa īslaicīga vai pastāvīga nopietna pasliktināšanās,
  - c. nopietni draudi sabiedrības veselībai;

## Lietojumprogrammas pārskats

Jūsu dienas auglības statuss tiek parādīts dažādos lietotnes skatos.

### Cilne Kalendārs

Šī cilne sniedz pārskatu par šodienas auglību un sniedz ieskatu pagātnē reģistrētajos datos, izmantojot dažādus skatus, kā aprakstīts tālāk.

#### Šodienas skats

Šajā ekrānā vienā mirklī atradīsiet visu nepieciešamo informāciju. Atverot lietotni no rīta, automātiski tiek parādīts ekrāns temperatūras ievadīšanai. Kad esat ievadījis savus datus, jūsu auglības statuss tiks parādīts kā krāsains aplis ar papildu informāciju. Zem apļa jūs redzēsiet nedēļas prognozes. Jebkurā laikā varat pievienot vai atjaunināt ievades datus, piemēram, temperatūras, perioda vai LH testus, pieskaroties ikonai "+".

### 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 zoom in and out to compare them to each other. You can also access the compare mode to compare your period and cycle length, temperature variation, ovulation window and day, and tracker graph.

### 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.

### Mēneša skats

Kalendāra skatā pieskarieties cilnei “Mēnesis”, lai piekļūtu ikmēneša skatam. Šeit jūs varat redzēt paredzētās sarkanās un zaļās dienas mēnesī, kā arī to, kad tiek prognozēta ovulācija un menstruācijas. Laika gaitā tas var mainīties, tāpēc kontracepcijas vai grūtniecības plānošanas nolūkos jums jāpaļaujas tikai uz informāciju, kas sniegta skatā “Šodien”. Jūs varat viegli piekļūt saviem iepriekšējiem datiem, pieskaroties jebkurai pagājušai dienai.

### Diagrammas skats

Diagramma ir jūsu temperatūras līknes vizualizācija, kas turpinās attīstīties, kad veiksiet mērījumus visa cikla laikā. Ir redzama arī informācija par ovulāciju, mēnešreizēm un auglīgajām dienām. Pārvelciet no kreisās puses uz labo, lai apskatītu savus iepriekšējos ciklus, un pieskarieties “3 cikli” vai “6 cikli”, lai salīdzinātu tos savā starpā. Varat arī piekļūt salīdzināšanas režīmam, lai salīdzinātu mēnešreizi un cikla garumu, temperatūras svārstības un ovulācijas logu un dienu.

### Augšējā izvēlne

Augšējā izvēlnē varat piekļūt un pārvaldīt visu informāciju par savu personīgo profilu, lietotni un konfidencialitātes iestatījumiem, kā arī savu kontu, tostarp abonementiem. Šeit varat arī pārvaldīt, vai saņemsiet atgādinājumus par to, kad lietot aizsardzību, veikt LH testu, sagaidīt PMS, izmērīt temperatūru un pārbaudīt krūtis. Ņemiet vērā, ka, lai saņemtu šos paziņojumus, ierīces iestatījumos ir jāaktivizē dabisko ciklu sūtišana.

### Bezsaistes režīms

Kad esat bezsaistē, varat turpināt pievienot temperatūru un citus datus lietotnei. Bezsaistes režīmā lietotne neaprēķina jūsu auglības stāvokli. Tā vietā lietotnē būs redzams oranžs aplis, kas norāda jūsu statusu “Izmantot aizsardzību”. Izmantojiet aizsardzību (piemēram, prezervatīvus vai citu barjeras aizsardzības veidu) vai atturieties no grūtniecības, līdz atkal esat tiešsaistē un lietotne ir aprēķinājusi šodienas auglības statusu.

## Platform description

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 and onwards  
**Medical Device version: D**

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 or version 16 or above for Apple Watch integration), 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

## Platformas apraksts

Natural Cycles lietojumprogrammas versija: 5.0.0 un jaunāka  
**Medicīnas ierīces versija: D**

Ierīces, kuras var izmantot, lai piekļūtu lietojumprogrammai:

- Mobilais tālrunis, kurā darbojas operētājsistēma Android OS (7. versija vai jaunāka versija) vai iOS (14. versija vai jaunāka versija vai 16. versija vai jaunāka Apple Watch integrācijai), 250 kb/s vai ātrāks internets.
- pārlūkprogrammu: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps vai ātrāks internets.

## Piekļuve lietošanas instrukcijai

Lietošanas instrukciju var atrast tiešsaistē vietnē Natural Cycles un jūsu lietotnes lapā “Regulatory”. Ja vēlaties saņemt lietošanas instrukcijas papīra kopiju, mēs jums to nosūtīsim bez maksas. Sazinieties ar klientu atbalsta dienestu ar savu pieprasījumu.

## Pārtraukt lietot Natural Cycles

Reģistrējoties Natural Cycles abonementam neatkarīgi no tā, vai tas ir ikmēneša vai gada abonements, jums tas būs jāatceļ, ja nevēlaties, lai abonements tiktu automātiski atjaunots nākamajam atjaunošanas periodam. Jūsu abonements ir jāatceļ vismaz 24 stundas pirms plānotā abonementa atjaunošanas. Pilnu aprakstu par veiksmīgu abonementa atcelšanu skatiet vietnē [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com). Lūdzu, skatiet mūsu konfidencialitātes politiku, lai iegūtu papildinformāciju par to, kā Natural Cycles apstrādā jūsu datus.

## Drošība

Natural Cycles uzturēt augstu drošības un datu privātuma līmeni mūsu lietojumprogrammā. Lietojumprogramma tiek uzraudzīta attiecībā uz drošības notikumiem un datu pārkāpumiem. Ja notiks drošības notikums vai datu pārkāpums, problēma tiks ierobežota un atrisināta steidzami saskaņā ar mūsu izveidotajiem procesiem, un jūs kā lietotājs saņemsiet nepieciešamo informāciju par

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:

help.naturalcycles.com

lietojumprogrammas turpmāku drošu lietošanu.

Ir ļoti ieteicams izvēlēties drošu paroli, lai pasargātu savu kontu no neatļautas izmantošanas. Lai gan tas nav ieteicams, ja vēlaties izvēlēties koplietot savu pieteikumvārdu ar kādu, jūs to darāt uz savu risku. Ņemiet vērā, ka piekļuvi vienmēr varat atsaukt, nomainot sava konta paroli un sazinoties ar atbalsta dienestu, lai slēgtu esošās sesijas.

Uzmanieties no e -pasta ziņojumiem vai ziņojumiem, kuros tiek lūgta norādīt Natural Cycles pieteikšanās informāciju. Natural Cycles parasti nesūtīs jums e -pastus, kuros tiek prasīta jūsu parole, ja vien jūs pats neesat uzsācis šo procesu, izmantojot atbalstu vai paroles atiestatīšanu.

## Galvenā informācija

### Simbolu skaidrojums



Ražotājs



CE zīme



Uzmanību!



Lietotāja rokasgrāmata/lietošanas instrukcija

### EK atbilstības deklarācija

#### Ražotāja nosaukums:

NaturalCycles Nordic AB

#### Ražotāja adrese:

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stokholma  
Zviedrija

#### Klientu atbalsts:

help.naturalcycles.com

<p><b>Device Name:</b> Natural Cycles</p> <p>We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.</p> <p><b>Date of publication:</b> September 2024</p> <p><b>Document version:</b> EU v2.21</p>	<p>Ierīces nosaukums: Natural Cycles</p> <p>Mēs paziņojam, ka šis produkts atbilst visām piemērojamām prasībām, kas noteiktas Regulā (ES) 2017/745 attiecībā uz medicīnas ierīcēm (MDR), un tam ir zīme CE0123.</p> <p>Publicēšanas datums: 2024. gada septembris</p> <p>Dokumenta versija: LV v2.21</p>
---	--

## Iesaistīšanās informācija

Angļu	Latviski
<p>How would you like to use Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Prevent pregnancy</li> <li>● Plan a pregnancy</li> <li>● Follow your pregnancy</li> </ul>	<p>Kā jūs vēlaties izmantot dabiskos ciklus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Novērst grūtniecību</li> <li>● Plānojat grūtniecību</li> <li>● Sekojiet grūtniecības gaitai</li> </ul>
<p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>	<p>Iestatiet savu dzimšanas datumu</p> <p>Jums jābūt 18 gadus vecam vai vecākam, lai izmantotu dabas ciklu</p>
<p>Which measurements would you like to use in the app?</p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Metric (kg / cm)</li> <li>● Imperial (lb / foot)</li> </ul>	<p>Kādus mērījumus vēlaties izmantot lietotnē?</p> <p>Augstums un svars</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Metriskā (kg / cm)</li> <li>● Imperial (lb / pēda)</li> </ul>
<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Celsius</li> <li>● Fahrenheit</li> </ul>	<p>Temperatūra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Celsija</li> <li>● Fārenheita</li> </ul>

<p>Have you been diagnosed with any of the following? 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>Vai jums ir diagnosticēta kāda no šīm diagnozēm? Daži medicīniskie traucējumi var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc zināšanas par tiem palīdz mums pielāgoties un uzzināt vairāk par jums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Policistisko olnīcu sindroms (PCOS)</li> <li>● Endometrioze</li> <li>● Ar vairogdziedzeri saistīts stāvoklis</li> </ul>
<p>Have you experienced symptoms of Menopause? 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>Vai jums ir menopauzes simptomi? Menopauze var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc zināšanas par to palīdz mums pielāgoties un uzzināt vairāk par jums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jā</li> <li>● Nē</li> </ul>
<p>Have you recently used hormonal contraception? If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception, we can optimise the app to best fit your needs. Learn more Effects on your menstrual cycle Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it. If you haven't used it recently If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'. 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> <li>● No, never</li> </ul>	<p>Vai nesen esat lietojusi hormonālo kontracepciju? Ja pašlaik lietojat vai nesen lietojot hormonālo kontracepciju, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām. Uzzināt vairāk Ietekme uz menstruālo ciklu Hormonālā kontracepcija var kavēt ovulāciju un izraisīt cikla traucējumus līdz pat gadam pēc tās lietošanas pārtraukšanas. Ja nesen neesat to izmantojis Ja pirms gada pārtraucat lietot hormonālo kontracepciju un jums atkal ir mēnešreizes, tad atbildiet "Ne pēdējo 12 mēnešu laikā". Vai nesen esat lietojusi hormonālo kontracepciju?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jā, pēdējo 12 mēnešu laikā</li> <li>● Jā, joprojām to izmanto</li> <li>● Ne pēdējo 12 mēnešu laikā</li> <li>● Nē, nekad</li> </ul>
<p>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control 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>Dabas ciklu lietošana, kamēr joprojām lietojat hormonālo kontracepciju Lietojot hormonālo kontracepciju (piemēram, tabletes, implantu vai maksts gredzenu), ovulācija nenotiek. Tas nozīmē, ka Natural Cycles nevarēs izsekot jūsu menstruālo ciklu.</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>Kamēr lietojat hormonālo kontracepciju, iesakām izpētīt lietotnes demo versiju.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lietošana demonstrācijas režīmā</li> </ul>
<p>Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Cik ilgs parasti ir jūsu cikls? Cikls ir laika posms starp vienu periodu un nākamo.</p>
<p>How much does the length of your cycle vary? 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>Cik ļoti atšķiras cikla ilgums? Izpratne par ciklu regularitāti palīdz algoritmam labāk iepazīt jūs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 dienas</li> <li>● 5-9 dienas</li> <li>● 10+ dienas</li> <li>● Es nezinu</li> </ul> <p>Cik daudz dienu ir starp garāko un īsāko ciklu pēdējā gada laikā? Cikls ir laika posms starp vienu mēnešreizi un nākamo.</p>
<p>How long have you been on hormonal contraception? 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> <li>● 5+ Years</li> </ul>	<p>Cik ilgi lietojat hormonālo kontracepciju? Pēc hormonālo kontracepcijas līdzekļu lietošanas pārtraukšanas varat novērot cikla neregularitāti. Var paiet zināms laiks, līdz viss līdzsvināsies.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 gads</li> <li>● 1 - 5 gadi</li> <li>● 5+ gadi</li> </ul>
<p>What type of hormonal birth control did you use? What type of hormonal birth control are you using? The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used. The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you're using. Hormonal IUD Implant Mini-pill Other Patch</p>	<p>Kāda veida hormonālo kontracepciju izmantojāt? Kāda veida hormonālo kontracepciju jūs lietojat? Jūsu ceļojuma sākums ar Natural Cycles var būt nedaudz atšķirīgs atkarībā no izmantotās metodes. Jūsu ceļojuma sākums ar Natural Cycles var būt nedaudz atšķirīgs atkarībā no metodes, kuru izmantojat. Hormonālā IUD Implants Mini tabletes Citi Patch Tabletes</p>



<p>Pill Shot/Injection Vaginal ring</p>	<p>Šāviens/ injekcija Vaginālais gredzens</p>
<p>Different types of hormonal birth control 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>Dažādi hormonālās kontracepcijas veidi Ir daudz dažādu hormonālo kontracepcijas metožu. Mēs esam iekļāvuši visbiežāk izmantoto metožu izlasi. Ja sarakstā neredzat savu variantu, lūdzu, izvēlieties "cits".</p> <p>Tabletes un mini tabletes</p> <p>Kombinēto tableti parasti sauc par "kontracepcijas tableti" vai "tableti". Tās satur gan sintētisko estrogēnu, gan progesteronu, un parasti tās lieto 3 nedēļas ar 1 nedēļas pārtraukumu. Mini tabletes (pazīstamas arī kā tikai progestagēna tabletes) satur tikai sintētisko progesteronu. Tā tiek lietota katru dienu bez pārtraukuma. Ja neesat pārliecināta, kādu metodi lietojat, pārbaudiet tablešu iepakojumu vai jautājiet savam ārstam.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles</li> <li>● In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don't get a cycle while you're using this type of method.</li> <li>●</li> <li>● 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.</li> <li>●</li> <li>● 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.</li> <li>●</li> <li>● Enter demo mode</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pāreja no hormonālās kontracepcijas uz Natural Cyclesem</li> <li>● Vairumā gadījumu hormonālā kontracepcija aptur ovulāciju, kas nozīmē, ka, izmantojot šo metodi, jums nav cikla.</li> <li>●</li> <li>● Tas nozīmē, ka dabiskie cikli nevarēs izsekot jūsu menstruālo ciklu vai parādīt jums auglības statusu, kamēr neesat pārtraucis lietot hormonālo kontracepciju.</li> <li>●</li> <li>● Kamēr nav pienācis laiks pārtraukt izmantot pašreizējo metodi, varat piekļūt tikai Natural Cyclesem demo režīmā. Mēs jums atgādināsim par datumu, kurā esat noteicis sākt mērījumus.</li> <li>●</li> <li>● Ievadiet demo režīmu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Are you ready to start your hormone-free journey?</li> <li>● You must have stopped using your previous method before you can start using NC Birth</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vai esat gatavs sākt ceļojumu bez hormoniem?</li> <li>● Pirms sākat lietot NC Birth Control/NC Plan Pregnancy, jums ir jāpārtrauc lietot iepriekšējā metode.</li> </ul>

<p>Control/NC Plan Pregnancy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I'm ready</li> <li>● Go back</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Es esmu gatavs</li> <li>● Atgriezies</li> </ul>
<p>Have you bled since you removed your IUD?  Have you bled since you removed your implant?  Have you bled since you stopped the mini-pill?  Have you bled since you stopped using hormonal birth control?  Have you bled since you stopped using the patch?  Have you either bled since you stopped taking the pill or in the final week of taking it?  Have you bled since your shot/injection?  Have you bled since you removed your vaginal ring?  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.</p> <p>Yes  No</p>	<p>Vai pēc intrauterīnās dzemdes ievades izņemšanas jums ir asiņošana?  Vai pēc implanta izņemšanas jums ir asiņošana?  Vai esat asiņojusi, kopš pārtraucāt lietot mini tableti?  Vai esat asiņojusi kopš hormonālās kontracepcijas lietošanas pārtraukšanas?  Vai kopš plākstera lietošanas pārtraukšanas esat asiņojis?  Vai esat asiņojusi kopš tablešu lietošanas pārtraukšanas vai pēdējā nedēļā pēc tablešu lietošanas?  Vai pēc injekcijas/šāvienu esat asiņojis?  Vai kopš maksts gredzena noņemšanas esat asiņojusi?  Ja beidzat lietot hormonālo kontracepciju, var rasties tā sauktā abstinences asiņošana. Tā parasti ir spēcīgāka nekā asiņošana, bet ne tik spēcīga kā regulāras mēnešreizes.</p> <p>Jā  Nē</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Getting your period back after the IUD</li> <li>● Getting your period back after the implant</li> <li>● Getting your period back after the pill</li> <li>● Getting your period back after hormonal birth control</li> <li>● Getting your period back after the patch</li> <li>● Getting your period back after the pill</li> <li>● Getting your period back after the shot/injection</li> <li>● Getting your period back after the vaginal ring</li> <li>● 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.</li> <li>● 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.</li> <li>● The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Menstruāciju atgriešanās pēc IUD ievietošanas</li> <li>● Menstruāciju atgriešanās pēc implanta ievietošanas</li> <li>● Atgriešanās pēc tablešu lietošanas</li> <li>● Atgriešanās pēc hormonālās kontracepcijas lietošanas</li> <li>● Mēnešreižu atgriešanās pēc plākstera lietošanas</li> <li>● Atgriešanās pēc tablešu lietošanas</li> <li>● Mēnešreižu atgriešanās pēc injekcijas/ injekcijas veikšanas</li> <li>● Atgriešanās pēc maksts gredzena ievietošanas</li> <li>● Izskatās, ka Jums ir iestājusies abstinences asiņošana un ir atgriezušās mēnešreizes. Tas nozīmē, ka esi ceļā uz sava dabiskā cikla atrašanu.</li> <li>● Jūs esat piedzīvojuši abstinences asiņošanu, un nākamajai asiņošanai vajadzētu būt mēnešreizēm. Tas nozīmē, ka esi ceļā uz sava dabiskā cikla atrašanu.</li> <li>● Nākamā asiņošana, kas jums radīsies, visticamāk, būs abstinences asiņošana. Pēc tam sekos mēnešreizes.</li> <li>●</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lietotnē varat pievienot asiņošanu, taču algoritms to neizmantos tāpat kā jūsu mēnešreizes.</li> </ul>
<p><b>Adding bleeding to the app</b> 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><b>Using protection on red days</b> 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><b>Asiņošanas pievienošana lietotnei</b> Pārtraucot hormonālo kontracepciju, vispirms var rasties abstinences asiņošana, kas ir daudz vieglāka nekā patiesās mēnešreizes. Parasti īstās mēnešreizes Jūs saņemsiet pēc dažām nedēļām. Asiņošanu pēc atcelšanas lietotnē nedrīkst ievadīt kā "mēnešreizes". Ja neesat pārlicināta, vai jums ir abstinences asiņošana vai mēnešreizes, konsultējieties ar savu ārstu.</p> <p><b>Aizsardzības izmantošana sarkanās dienās</b> Mūsu dati liecina, ka sievietēm, kas pāriet uz dabisko ciklu no hormonālās kontracepcijas, ir lielāks risks iestāties grūtniecības iestāšanās risks, jo parasti tās vēl nav pieradušas lietot citus aizsardzības veidus.</p> <p>Sarkanajās dienās ir vai nu jāatturas no grūtniecības, vai arī jālieto aizsarglīdzekļi, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeraizsardzība), lai izvairītos no grūtniecības. Ja iepriekš neesat lietojusi nehormonālu kontracepcijas metodi, pārlicinieties, ka jums ir pa rokai metode, ko lietot sarkanajās dienās, piemēram, prezervatīvi.</p> <p>Pēc hormonālo kontracepcijas līdzekļu lietošanas pārtraukšanas var paiet vairāki cikli, pirms tas atkal kļūst regulārāks. Šo ciklu laikā ir jāgaida vairāk sarkano dienu, tāpēc ir jārēķinās ar to, ka būs jālieto aizsardzība, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeraizsardzība), vai biežāk jāatturas no dzimumakta.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• How many times have you bled?</li> <li>• Knowing how many times you've bled helps us work out whether or not you're getting a menstrual cycle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cik reizes esat asiņojis?</li> <li>• Zinot, cik reizes esat asiņojusi, mēs varam noteikt, vai jums ir vai nav menstruāciju cikls.</li> </ul>
<p><b>When did your last period start?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I don't know</li> </ul>	<p><b>Kad sākās pēdējās mēnešreizes?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es nezinu</li> </ul>

<p>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Cik cik ciklu jums ir bijuši kopš hormonālās kontracepcijas lietošanas pārtraukšanas?</p> <p>Cikls ir laika posms starp vienu periodu un nākamo.</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 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>Dabisko ciklu lietošana pēc hormonālās kontracepcijas</p> <p>Mūsu dati liecina, ka sievietēm, kuras pāriet uz dabīgajiem cikliem no hormonālās kontracepcijas, ir augstāks risks iestāties grūtniecības iestāšanās risks, jo tās parasti vēl nav pieradušas lietot citus aizsardzības veidus.</p> <p>Sarkanajās dienās ir vai nu jāatturas, vai jāizmanto aizsardzība, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeraizsardzība), lai izvairītos no grūtniecības. Ja iepriekš neesat lietojusi nehormonālu kontracepcijas metodi, pārliecinieties, ka jums ir pa rokai metode, ko lietot sarkanajās dienās, piemēram, prezervatīvi.</p> <p>Pārtraucot hormonālo kontracepciju, vispirms var rasties abstinences asiņošana, kas ir daudz vieglāka nekā patiesās mēnešreizes. Parasti īstās mēnešreizes Jūs saņemsiet pēc dažām nedēļām. Asiņošanu pēc atcelšanas lietotnē nedrīkst ievadīt kā "mēnešreizes". Ja neesat pārliecināta, vai jums ir abstinences asiņošana vai mēnešreizes, konsultējieties ar savu ārstu.</p> <p>Pēc hormonālo kontracepcijas līdzekļu lietošanas pārtraukšanas var paiet vairāki cikli, pirms tas atkal kļūst regulārāks. Šo ciklu laikā ir jāgaida vairāk sarkano dienu, tāpēc ir jārēķinās ar to, ka būs jālieto aizsardzība, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeraizsardzība), vai biežāk jāatturas no dzimumakta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es saprotu</li> </ul>
<p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</p> <p>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>Vai esat bijusi stāvoklī pēdējo 12 mēnešu laikā?</p> <p>Ja nesen esat bijusi stāvoklī, mēs varam optimizēt lietotni jūsu vajadzībām. Pēc grūtniecības cikls var būt neregulārs un ovulācija var nebūt.</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>Vai kopš grūtniecības beigām jums ir bijušas mēnešreizes? (ne sākotnējā asiņošana)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jā</li> <li>• Nē</li> </ul>

<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Cik cik ciklu jums ir bijuši kopš grūtniecības?</p>
<p>When did your pregnancy end?</p>	<p>Kad beidzās jūsu grūtniecība?</p>
<p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) 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>Vai kopš grūtniecības beigām jums ir bijušas mēnešreizes? (ne sākotnējā asiņošana) Ja kopš grūtniecības Jums nav bijušas mēnešreizes, Jums vēl nav sācies menstruālais cikls. Sākotnējo asiņošanu pēc grūtniecības izraisa dzemdības, un tā nav menstruālā cikla sastāvdaļa.</p>
<p>Select number of days</p>	<p>Izvēlieties dienu skaitu</p>
<p>Using Natural Cycles while breastfeeding For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● I understand</li> <li>● Learn more</li> </ul>	<p>Dabas ciklu izmantošana zīdīšanas laikā Pirmos 4-6 mēnešus pēc dzemdībām daudzām sievietēm, kuras baro tikai ar krūti, var nebūt ovulācijas. Natural Cycles noteiks jūsu pirmo ovulāciju 2 nedēļas pirms pirmajām menstruācijām, bet līdz tam jūs redzēsiet tikai sarkanās dienas lietotnē. Pat ja ovulācija nenotiek, joprojām ir svarīgi lietot kontracepcijas līdzekļus vai atturēties no dzimumakta sarkanajās dienās.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Es saprotu</li> <li>● Uzzināt vairāk</li> </ul>
<p>Have you been diagnosed with any of the following? Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you. Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) Endometriosis A Thyroid-Related Condition</p>	<p>Vai jums ir diagnosticēts kāds no šiem gadījumiem? Daži veselības apstākļi var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc to apzināšanās palīdz mums pielāgoties un uzzināt vairāk par jums. policistisko olnīcu sindroms (PCOS) Endometrioze Ar vairogdziedzeri saistītas slimības</p>
<p>Have you experienced symptoms of Menopause? Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you. Yes No</p>	<p>Vai esat piedzīvojuši menopauzes simptomus? Menopauze var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc, zinot par to, mēs varam pielāgoties un uzzināt vairāk par jums. Jā Nē</p>

<p><b>Have you been diagnosed with any of the following?</b></p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)</li> <li>• Endometriosis</li> <li>• A Thyroid-Related Condition</li> </ul>	<p><b>Vai jums ir diagnosticēts kāds no šiem gadījumiem?</b></p> <p>Daži veselības apstākļi var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc to apzināšanās palīdz mums pielāgoties un uzzināt vairāk par jums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• policistisko olnīcu sindroms (PCOS)</li> <li>• Endometrioze</li> <li>• Ar vairogdziedzeri saistītas slimības</li> </ul>
<p><b>Have you experienced symptoms of Menopause?</b></p> <p>Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>Vai esat piedzīvojuši menopauzes simptomus?</b></p> <p>Menopauze var ietekmēt jūsu ciklu, tāpēc, zinot par to, mēs varam pielāgoties un uzzināt vairāk par jums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jā</li> <li>• Nē</li> </ul>

<p><b>Have you recently used hormonal contraception?</b></p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p><b>Have you recently used hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes, in the past 12 months</li> <li>• Yes, still on it</li> <li>• Not in the last 12 months</li> </ul>	<p><b>Vai nesen esat lietojis hormonālo kontracepciju?</b></p> <p>Ja jūs pašlaik vai nesen lietojat hormonālo kontracepciju, piemēram, tableti, implantu vai maksts gredzenu, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām.</p> <p><u>Ietekme uz jūsu menstruālo ciklu</u></p> <p>Hormonālā kontracepcija var kavēt ovulāciju un izraisīt cikla pārkāpumus līdz pat gadam pēc tās lietošanas pārtraukšanas.</p> <p><u>Ja nesen neesat to izmantojis</u></p> <p>Ja pirms gada pārtraucāt lietot hormonālo kontracepciju un jums atkal sākas menstruācijas, atbildiet "Ne pēdējo 12 mēnešu laikā".</p> <p><b>Vai nesen esat lietojis hormonālo kontracepciju?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jā, pēdējo 12 mēnešu laikā</li> <li>• Jā, joprojām izmantoju</li> </ul>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• No, never</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pēdējo 12 mēnešu laikā</li> <li>• Nē, nekad</li> </ul>
<p><b>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</b></p> <p>When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.</p> <p>While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use in Demo Mode</li> </ul>	<p><b>Lietojot Natural Cycles, vēl lietojot hormonālo dzimstības kontroli</b></p> <p>Lietojot hormonālos kontracepcijas līdzekļus (piemēram, tabletes, implantu vai maksts gredzenu), jums nav ovulācijas. Tas nozīmē, ka Natural Cycles nevarēs izsekot jūsu menstruālajam ciklam.</p> <p>Kamēr lietojat hormonālo kontracepciju, iesakām izpētīt lietotnes demonstrācijas versiju.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izmantot demonstrācijas režīmā</li> </ul>

<p><b>Approximately how long does your cycle usually last?</b></p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p><b>Cik apmēram parasti ilgst jūsu cikls?</b></p> <p>Cikls ir laika posms starp vienu un nākamo periodu.</p>
<p><b>How much does the length of your cycle vary?</b></p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 Days</li> <li>● 5-9 Days</li> <li>● 10+ Days</li> <li>● I don't know</li> </ul>	<p><b>Cik daudz svārstās jūsu cikla ilgums?</b></p> <p>Izpratne par jūsu ciklu regularitāti palīdz algoritmam jūs labāk iepazīt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 dienas</li> <li>● 5-9 dienas</li> <li>● 10+ dienas</li> <li>● Es nezinu</li> </ul>
<p><b>For how long did you use hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 Years</li> <li>● 1 - 5 Years</li> <li>● 5+ Years</li> </ul>	<p><b>Cik ilgi lietojāt hormonālo kontracepciju?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 gadi</li> <li>● 1 - 5 gadi</li> <li>● 5+ gadi</li> </ul>



<p><b>For how long did you use hormonal contraception?</b></p> <p>If you have recently used hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p>	<p><b>Cik ilgi lietojāt hormonālo kontracepciju?</b></p> <p>Ja nesen esat lietojis hormonālo kontracepciju, piemēram, tableti, implantu vai maksts gredzenu, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām.</p> <p><u>Ietekme uz jūsu menstruālo ciklu</u></p> <p>Hormonālā kontracepcija var kavēt ovulāciju un izraisīt cikla neregularitātes līdz pat gadam pēc tās lietošanas pārtraukšanas.</p>
<p><b>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul> <p><b>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</b></p> <p>When you stop using hormonal contraception, you will first experience a so-called "withdrawal bleeding", which is the effect of the hormones leaving your body. It is lighter than your true period. The following bleeding you will get (a few weeks later) will be your natural period.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding but haven't had your natural period back, answer 'no' to this question.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding and have had your natural period back, answer 'yes'.</p>	<p><b>Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jā</li> <li>• Nē</li> </ul> <p><b>Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas?</b></p> <p>Pārtraucot lietot hormonālo kontracepciju, vispirms izjutīsiet tā sauktā "asiņošana pārtraucot hormonālo kontracepciju", kas rodas hormoniem atstājot jūsu ķermeni. Tā ir vieglāka par jūsu parasto menstruāciju. Sekojošā asiņošana (dažas nedēļas vēlāk) būs jūsu dabiskās menstruācijas.</p> <p>Ja Jums ir bijusi asiņošana, bet nav atgriezušās dabiskās menstruācijas, atbildiet uz šo jautājumu "nē".</p> <p>Ja Jums ir bijusi asiņošanas asiņošana un jums ir atgriezušās dabiskās menstruācijas, atbildiet "jā".</p>
<p><b>When did you quit hormonal contraception?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I don't know</li> </ul>	<p><b>Kad jūs pārtraucāt hormonālo kontracepciju?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es nezinu</li> </ul>

<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Skip this</li></ul>	<p>Kad sākās pēdējās menstruācijas?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Izlaist šo</li></ul>
---	--

<p><b>How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</b></p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p><b>Cik ciklu jums ir bijis kopš hormonālās kontracepcijas pārtraukšanas?</b></p> <p>Cikls ir laika posms starp vienu un nākamo periodu.</p>
--	--

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

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

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

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

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

- I understand

### **Natural Cycles lietošana pēc hormonālās kontracepcijas**

Mūsu dati rāda, ka sievietēm, kuras pāriet uz hormonālo kontracepciju, pārejot uz Natural Cycles, ir lielāks grūtniecības iestāšanās risks, jo parasti viņas vēl nav pieradušas izmantot cita veida aizsardzību.

Sarkanajās dienās jums jāatsakās vai jāizmanto aizsardzība dzimumakta laikā, piemēram, prezervatīvi (vai cita veida barjeras aizsardzība), lai novērstu grūtniecību. Ja iepriekš neesat lietojis dzimstības kontroles metodi, kas nav balstīta uz hormonāliem līdzekļiem, pārliecinieties, ka pa rokai ir kāda metode, ko izmantot sarkanajās dienās, piemēram, prezervatīvi.

Pārtraucot hormonālo dzimstības kontroli, vispirms var rasties asiņošana, kas ir daudz vieglāka par jūsu īstajām menstruācijām. Parasti pēc dažām nedēļām jūs saņemsiet īsto menstruāciju. Asiņošanu, kas rodas pārtraucot hormonālo kontracepciju lietotnē nevajadzētu ievadīt kā “menstruāciju”. Ja neesat pārliecināta, vai Jums rodas asiņošana vai menstruācijas, lūdzu, konsultējieties ar ārstu.

Pēc hormonālās kontracepcijas lietošanas pārtraukšanas var pāriet vairāki cikli, pirms menstruācijas atkal kļūst regulāras. Šo ciklu laikā jums vajadzētu sagaidīt vairāk sarkano dienu, un tāpēc biežāk būs jāizsargājas izmantojot, piemēram, prezervatīvus (vai citus aizsargbarjeras veidus) vai jāatturas no dzimumakta.

- Es saprotu

<p><b>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul> <p><b>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</b> If you have recently been pregnant, we can optimize the app to best fit your needs. Effects on your menstrual cycle After pregnancy, your cycle may be irregular and you might not ovulate.</p>	<p><b>Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat bijusi stāvoklī?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jā</li> <li>• Nē</li> </ul> <p><b>Vai pēdējo 12 mēnešu laikā esat bijusi stāvoklī?</b> Ja nesen esat bijusi stāvoklī, mēs varam optimizēt lietotni, lai tā vislabāk atbilstu jūsu vajadzībām. Ietekme uz jūsu menstruālo ciklu pēc grūtniecības var būt tāda, ka jūsu cikls var nebūt regulārs vai jums varētu nebūt ovulācijas.</p>
<p><b>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>	<p><b>Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš grūtniecības beigām? (bez sākotnējās asiņošanas)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jā</li> <li>• Nē</li> </ul>
<p><b>How many cycles have you had since your pregnancy?</b></p>	<p><b>Cik ciklu jums ir bijis kopš grūtniecības?</b></p>
<p><b>When did your pregnancy end?</b></p>	<p><b>Kad beidzās grūtniecība?</b></p>
<p><b>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</b> If you start to menstruate again, you have had a complete menstrual cycle. If you have not had your period since your pregnancy ended, then you haven't yet started your menstrual cycle.</p>	<p><b>Vai jums ir bijušas menstruācijas kopš grūtniecības beigām? (bez sākotnējās asiņošanas)</b> Ja jums atkal sākas menstruācijas, jums ir bijis pilnīgs menstruālais cikls. Ja menstruācijas nav bijušas kopš grūtniecības beigām, tad vēl neesat uzsācis menstruālo ciklu.</p>
<p><b>The initial bleeding</b> The initial bleeding after your pregnancy ended is not a part of your menstrual cycle.</p>	<p><b>Sākotnējā asiņošana</b> Sākotnējā asiņošana pēc grūtniecības beigām nav jūsu menstruālā cikla sastāvdaļa.</p>

<p><b>Using Natural Cycles while breastfeeding</b></p> <p>For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate.</p> <p>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.</p> <p>Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I understand</li> <li>• Learn more</li> </ul>	<p><b>Natural Cycles lietošana zīdīšanas laikā</b></p> <p>Pirmos 4–6 mēnešus pēc dzemdībām daudzām sievietēm, kuras baro bērnu ar krūti, var nebūt ovulācijas.</p> <p>Natural Cycles noteiks jūsu pirmo ovulāciju 2 nedēļas pirms pirmajām menstruācijām, bet līdz tam lietotnē redzēsiet tikai sarkanās dienas.</p> <p>Pat ja jums nav ovulācijas, sarkanajās dienās joprojām ir svarīgi lietot kontracepciju vai atturēties no dzimumakta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es saprotu</li> <li>• Uzziniet vairāk</li> </ul>
--	--

## Informācija lietotnes drošībai un veikspējai

Tālāk minētie lietotnes vārdi un teikumi ir saistīti ar ierīces drošību un veikspēju, tāpēc šeit, lietotāja rokasgrāmatā, tie ir sniegti tulkotā versijā.

Angļu	Latviski
<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>• Izmantojiet aizsardzību</li> <li>• Nav auglīga</li> <li>• Avārijas kontracepcija un testi</li> <li>• Avārijas kontracepcija</li> <li>• Tabletes</li> <li>• IUD (intrauterīna ierīce) - intrauterīna ierīce</li> </ul>

**NC° Plan Pregnancy**

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

**NC° Plan Pregnancy**

- Nav auglīga
- Zema auglība
- Vidēja auglība
- Augsta auglība
- Ļoti augsta auglība
- Augstākā auglība
- Auglība maz ticama
- Nepieciešams vairāk datu

## General

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

## Vispārīgi

- Apstiprināta ovulācija
- Ovulācija
- Šodien
- Cikla diena
- pirmdiena
- otrdiena
- trešdiena
- ceturtdiena
- piektdiena
- sestdiena
- svētdiena
- Prognozes - neņemiet vērā rezultātu
- izlaidiet temperatūru
- Slims
- Gulējāt citādāk
- Paģiras
- Asiņošana
- Menstruācija
- Smērēšanās
- Sekss
- Aizsargāts
- Neaizsargāts
- Nav
- LH tests
- Pozitīvs
- Negatīvs
- Salīdzināt
- Grūtniecības tests
- vairs nav stāvoklī
- Vairāk
- Mazāk
- Saglabāt
- Gatavs
- Skaidrs
- Izlaist
- Normatīvie
- Versija

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

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

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

Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year <sup>3</sup>
	Typical use <sup>1</sup>	Perfect use <sup>2</sup>	
No method <sup>4</sup>	85	85	
Spermicides <sup>5</sup>	21	16	42
Female Condom <sup>6</sup>	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm <sup>7</sup>	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods <sup>8</sup>	15		47
Ovulation method <sup>8</sup>	23	3	
TwoDay method <sup>8</sup>	14	4	
Standard Days method <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptothermal method <sup>8</sup>	2	0.4	
Male condom <sup>6</sup>	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89



Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100

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

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

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

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