

# 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

## Brukerhåndbok / bruksanvisning

Vennligst les denne håndboken før du begynner å bruke Natural Cycles.

### Indikasjoner for bruk

Natural Cycles er et frittstående program, beregnet på kvinner 18 år og eldre, for å overvåke fruktbarheten. Natural Cycles kan brukes for å forhindre graviditet (prevensjon) eller planlegger en graviditet (unntfangelse).

### Tiltenkt målgruppe

Den tiltenkte målgruppen er kvinner i reproduktiv alder. Den pедиатriske populasjonen <18 år er ekskludert fra målgruppen. Brukeren skal være i stand til å lese denne brukerhåndboken og betjene Natural Cycles-applikasjonen.

### Tiltenkt bruksmiljø

Enheten er beregnet for bruk i ikke-medisinske omgivelser.

### Kontraindikasjoner

Det er ingen kjente kontraindikasjoner for bruk av Natural Cycles.

### Bivirkninger

Produktet har ingen kjente direkte bivirkninger på menneskekroppen.

## 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 er kanskje ikke riktig for deg hvis

- Du har en medisinsk tilstand der graviditet vil være forbundet med en betydelig risiko for mor eller foster. Å bruke Natural Cycles garanterer ikke 100% at du ikke blir gravid. Hvis graviditet utgjør en betydelig risiko, bør du snakke med legen din om det beste prevensjonsalternativet for deg.
- Du tar for øyeblikket hormonell prevensjon eller gjennomgår hormonell behandling som hemmer eggøsning. Natural Cycles gir hovedsakelig røde dager hvis du ikke har eggøsning. Du kan utforske appen i demomodus til du avbryter hormonell prevensjon eller behandling.

## Advarsler

- ⚠ Ingen prevensjonsmetode er 100% effektiv. Natural Cycles garanterer ikke at du ikke kan bli gravid, det informerer deg bare om og når du kan bli gravid basert på informasjonen du legger inn i programmet.
- ⚠ Selv om du bruker appen perfekt, kan du fortsatt ha en utilsiktet graviditet. Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk bruk, noe som betyr at 7 kvinner av 100 blir gravide i løpet av 1 års bruk. Ved å bruke appen perfekt, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 98% effektiv, noe som betyr at 2 kvinner av 100 blir gravide i løpet av 1 års bruk.
- ⚠ Red På røde dager må du enten avstå eller bruke beskyttelse, for eksempel kondomer eller annen form for barrierebeskyttelse, for å forhindre graviditet. Hvis du ikke har brukt en ikke-hormonell prevensjonsmetode før, må du sørge for å ha en metode tilgjengelig for bruk i røde dager.
- ⚠ Data Våre data viser at kvinner som overgår til Natural Cycles fra hormonell prevensjon, har større risiko for å bli gravid på grunn av at de vanligvis ikke er vant til å

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

bruke andre former for beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barrierebeskyttelse.

- ⚠ Hvis du avbryter hormonell prevensjon, kan du først oppleve abstinensblødning, som er mye lettere enn din sanne menstruasjon. Du vil normalt få den sanne menssen noen uker senere. Abstinensblødning bør ikke angis som "periode". Kontakt legen din hvis du er usikker på om du opplever abstinensblødning eller menstruasjon.
- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mot seksuelt overførbare infeksjoner (STI). Bruk kondom for å beskytte mot STI.
- ⚠ Sjekk alltid fruktbarhetsstatusen din for dagen. Vær oppmerksom på at fruktbarhetsprediksjoner for kommende dager bare er prediksjoner og kan endres i fremtiden. Hvis du er usikker på fruktbarhetsstatusen din og ikke får tilgang til appen, må du avstå eller bruke beskyttelse i mellomtiden.
- ⚠ Hvis du utforsker demo -versjonen av appen, er dette kun for informasjons- eller instruksjonsformål og viser ikke ekte data. Ikke bruk informasjonen som vises i demomodus for prevensjonsformål.
- ⚠ Hvis du har tatt nød p -pillen , bør du angi den i appen. Du kan deretter fortsette å måle temperaturen din som normalt, og algoritmen tar hensyn til de ekstra hormonene fra pillen. Vær oppmerksom på at blødningen du kan oppleve noen dager etter at du har tatt nødprevensjon, ikke er den samme som din vanlige menstruasjon, og at den ikke bør legges inn i appen. Hvis menssen er mer enn en uke forsinket etter at den vanligvis starter , bør du ta en graviditetstest.

## Forholdsregler

- Som prevensjon kan Natural Cycles være mindre egnet for deg hvis du har uregelmessige menstruasjonssykluser (dvs. sykluser med en lengde på mindre enn 21 dager eller større enn 35 dager) og/eller svingende temperaturer, da forutsigelse av fruktbarhet er vanskeligere under disse omstendighetene. Natural Cycles 'effektivitet som prevensjon påvirkes ikke av uregelmessige sykluser, men du vil oppleve et økt antall

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.

røde dager, noe som kan redusere din tilfredshet med Natural Cycles. Dette kan være tilfelle:

- Hvis du avbryter hormonell prevensjon . Det kan ta flere sykluser etter at hormonell prevensjon er avsluttet før den blir mer vanlig igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene, og derfor forvente å bruke beskyttelse eller avstå oftere.
- **Hvis du har medisinske tilstander som fører til uregelmessige sykluser som polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller skjoldbruskerelaterte tilstander .**
- **Hvis du opplever symptomer på overgangsalder.**
- Etter fødselen anbefaler vi at du begynner å bruke NC igjen når du får din første perioden tilbake, uavhengig av om du ammer eller ikke. Hvis du ønsker å begynne å bruke NC før, bør du forvente å ha bare røde dager til din første egglosning er bekreftet. Hvor lang tid det kan ta å få den første menstruasjonen tilbake, kan variere betydelig fra person til person, person, og den er vanligvis lengre for ammende mødre. Vær oppmerksom på at du risikerer å bli gravid selv før den første menstruasjonen kommer tilbake, og du bør bruke litt form for prevensjon hvis du ønsker å forhindre en ny graviditet. Hvis du er helt ammer og du har født for mindre enn 6 måneder siden, kan LAM (Lactational ammende Amenoré-metoden) kan tjene som en effektiv prevensjonsmetode etter fødselen.
- Når du begynner å bruke Natural Cycles, kan det ta litt tid å bli kjent med din unike syklus, noe som resulterer i et økt antall røde dager i løpet av de første 1-3 syklusene. Dette er for å sikre at appen er effektiv fra første bruksdag, og når Natural Cycles har oppdaget egglosningen din, vil du sannsynligvis få flere grønne dager. Det er viktig å merke seg at du kan stole på fruktbarhetsstatusen som er angitt av appen fra den første dagen du bruker den.
- Sørg alltid for å oppdatere programvaren din slik at du har den nyeste versjonen. Natural Cycles anbefaler at du setter smarttelefonen din til å oppdatere appen automatisk.
- For å sikre nøyaktig datainput til Natural Cycles må du alltid bruke et termometer eller en bærbar enhet som oppfyller spesifikasjonene i avsnittet "Sjekkliste".

## 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.

- Følg alltid instruksjonene i de gjeldende avsnittene "Natural Cycles og Oura Ring", "Natural Cycles og Apple Watch" eller "Natural Cycles og termometer" for å øke nøyaktigheten av egglosningsdeteksjon.

## Sjekkliste

For å komme i gang med Natural Cycles trenger du følgende:

### 1. En Natural Cycles konto

Du får tilgang til Natural Cycles via nettleseren din ved å besøke [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

For tilgang via appen, last ned appen på Android, iPhone eller iPad på Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for å opprette din personlige konto. Sørg for at enheten du bruker for å få tilgang til Natural Cycles er koblet til internett. Natural Cycles -kontoen din er personlig og skal ikke brukes av andre enn deg.

### 2. Et termometer, en Oura Ring eller en Apple Watch

For å komme i gang trenger du et munntermometer som måler med 2 desimaler og som har en nøyaktighet på +/- 0,10 (C) eller +/- 0,10 (F). Du kan sjekke nøyaktigheten til termometeret ditt i spesifikasjonene som er oppført i termometerets bruksanvisning.

Du kan alternativt bruke en Oura Ring (Gen2 eller Gen3) eller en Apple Watch med temperatursensorer (serie 8, 9, 10 eller Ultra)

### 3. Egglosningstester (valgfritt)

Egglosningstester (LH) er urintestestrimler som oppdager bølge av luteiniserende hormon som oppstår 1-2 dager før egglosning. Det er valgfritt å bruke LH -tester med Natural Cycles, men de kan bidra til å øke nøyaktigheten av å oppdage egglosning og kan derfor øke antallet grønne dager du vil se hvis du forhindrer graviditet. Bruk av LH -tester vil ikke påvirke effektiviteten av Natural Cycles som prevensjon. Hvis du planlegger graviditet, anbefaler vi å bruke LH -tester, da de kan hjelpe deg med å finne de mest fruktbare dagene. Du kan kjøpe LH -tester på [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) eller fra selve appen.

## Natural Cycles and Thermometer

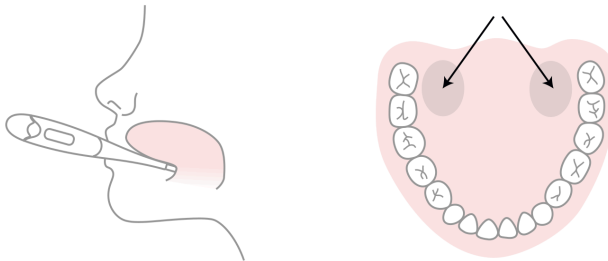
### How to measure

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.

## Naturlige sykluser og termometer

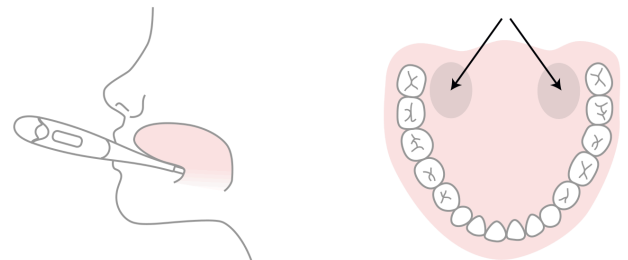
### Hvordan måle

Følg bruksanvisningen som følger med basalkroppstemperaturtermometeret. Hvis termometeret ble levert til deg av Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 eller Gen3**), anbefaler vi at du følger trinnene nedenfor for termometeret når du måler temperaturen.

<br>Merk at for **NC° Thermometer Gen2 og Gen3** må du pare termometeret med appen før første gangs bruk for å kunne synkronisere temperaturene dine. Instruksjoner for hvordan du parer er gitt i termometerets bruksanvisning og i Natural Cycles -appen.

### Hvordan måle med NC° termometer (Gen1)

1. Plasser termometeret i munnen og under tungen, så langt tilbake som mulig, ved siden av roten på tungen din som vist på diagrammene nedenfor.



2. Trykk bare på strømknappen når termometeret er i munnen og på plass.
3. Prøv å holde deg stille mens du måler, lukk munnen for å holde kjølig luft ute og pust gjennom nesen.
4. Vent til det piper (ca. 30 sekunder).
5. Når du har lest, legger du til temperaturen i appen.

Du kan bruke 'Målingstrening' og 'Måleveiledning' i appen for å sjekke dine målekunnskaper.

Termometeret lagrer lesingen din, slik at du kan sjekke avlesningen igjen senere. For å gjøre dette trykker du på "på" -knappen en gang; den lagrede avlesningen vises i noen sekunder før temperaturen tilbakestilles.

### 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

### Hvordan måle med NC° termometer (Gen2)

1. Trykk på strømknappen på ditt Bluetooth-termometer NC°-termometer (Gen2) og vent til du hører et pip og/eller bakgrunnsbelysningen blinker. Dette er et signal fra termometeret om at det er klart til å starte målingen.
2. Plasser termometeret i munnen og under tungen, så langt tilbake som mulig, ved siden av roten på tungen din som vist på diagrammene nedenfor.
3. Prøv å holde deg stille mens du måler, lukk munnen for å holde kjølig luft ute og pust gjennom nesene.
4. Vent til du hører et langt pip og/eller bakgrunnsbelysningen blinker (ca. 30 sekunder).
5. Temperaturen skal vises automatisk i appen. Du kan også velge å legge til temperaturen manuelt eller synkronisere den senere.

Du kan bruke 'Målingstrening' og 'Måleveiledning' i appen for å sjekke dine målekunnskaper.

Termometeret lagrer lesingen din, slik at du kan sjekke avlesningen igjen senere. For å gjøre dette trykker du på "på" -knappen en gang; den lagrede avlesningen vises i noen sekunder før temperaturen tilbakestilles.

### Hvordan måle med NC° termometer (Gen3)

1. Trykk på strømknappen og plasser deretter termometeret i munnen for å begynne å måle.
2. Plasser sonden under tungen så nær som mulig en varmelomme på baksiden av munnen, som angitt i diagrammet ovenfor.
3. Hold termometeret på plass under målingen; ikke bit ned på termometeret. Munnen må forbli lukket for å sikre nøyaktige resultater. Avlesningen bør ta omtrent 40 sekunder.
4. Når målingen er fullført, gir termometeret tilbakemelding. Tilbakemeldingen kan være lys og/eller lyd basert på brukerinnstillinger. Den endelige temperaturverdien vises på termometerskjermen.
5. Etter at en måling er fullført, trykk ganske enkelt på strømknappen for å slå av termometeret, ellers vil

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.

termometeret slå seg av automatisk. Temperaturen skal vises automatisk i appen. Du kan også velge å legge til temperaturen manuelt eller synkronisere den senere.

Termometeret lagrer avlesningen din slik at du kan sjekke den senere. For å gjøre dette, trykk på "historikk"-knappen; den siste temperaturen vil vises på skjermen i historikkmodus.

### **Når skal man måle**

Mål temperaturen en gang om dagen, på så mange dager som mulig, slik at algoritmen raskt kan bli kjent med din unike syklus. Målet er å måle minst 5 dager i uken. Et tips for å hjelpe deg med å huske er å plassere termometeret på toppen av telefonen før du legger deg.

Mål det første om morgenen når du våkner, før du står opp og ut av sengen. Mål helst på omtrent samme tid hver dag (innen +/- 2 timer).

### **Når skal temperaturen utelukkes**

Enkelte omstendigheter kan påvirke basaltemperaturen din. Dette kan føre til varierende temperaturer og gjøre det vanskeligere for algoritmen å spore syklusen din. For å hjelpe algoritmen vår til å lære om syklusen din og finne egglosning nøyaktig, bruk funksjonen "Ekskluder temperatur" i appen hvis du:

- Føl deg sulten
- Sov annerledes (> 2 timer mer/mindre enn vanlig)
- Føl deg syk

Husk at alle er forskjellige med forskjellige rutiner, og for eksempel kan liten søvn påvirke deg mer eller mindre enn andre. Utelukk temperaturen bare hvis du føler at noe var utenom det vanlige for deg og du føler deg annerledes i morges på grunn av det.

Medisiner kan også påvirke temperaturen din. Hvis du regelmessig tar medisiner eller febernedssettende midler, bør du rådføre deg med legen din for å finne ut hvordan de påvirker kroppstemperaturen din.



## 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

## Skifter termometer

Hvis du trenger å bytte ut termometeret, gjør du dette i begynnelsen av menstruasjonen. Et basalt termometer er svært nøyaktig, men fra et termometer til et annet kan det være en liten forskjell i hvordan hver måler. For eksempel, hvis ett termometer viser en temperatur, kan den andre vise en forskjell på 0,1 ° C. Siden appen ser etter de minste temperaturforskjellene for å kunne finne hvor du er i syklusen din, bør du bare bruke ett termometer om gangen. Ikke endre disse i løpet av en syklus, i stedet vent til en ny syklus har startet før du bytter termometer.

## Naturlige sykluser og Oura Ring

### Hvordan sette opp

Når du logger på Natural Cycles-appen for første gang, blir du automatisk sendt til tilkoblingsflyten som hjelper deg med å konfigurere synkroniseringen mellom Natural Cycles og Oura. Hvis du går over fra å bruke Natural Cycles med et termometer til å bruke Natural Cycles med Oura Ring, bør du starte med Oura Ring ved starten av mensesen.

### Slik bruker du

Følg brukerveiledningen fra Oura for å måle temperaturutviklingen i løpet av natten. Om morgenen følger du disse trinnene for å få fruktbarhetsstatusen din for dagen:

1. Synkroniser Oura Ring din med Oura-appen. Avlesningen synkroniseres automatisk med Natural Cycles-appen din så snart den automatisk lastes opp til "Oura on the Web"-skylagring i Oura Cloud. Når avlesningen er registrert, vil Natural Cycles-appen indikere tidspunktet da den ble synkronisert med Oura.
2. Åpne Natural Cycles-appen og legg til andre data, som LH-testresultater eller menstruasjon.
3. Sjekk din oppdaterte fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen.

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.

Merk: Oura Ring gir Natural Cycles temperaturtrender som Natural Cycles behandler til en enkelt, absolutt temperaturverdi som brukes av Natural Cycles algoritmen. Ikke bruk disse verdiene til å ta medisinske avgjørelser (f.eks.x: diagnostisere feber).

Merk: Hvis du har en tilstand som påvirker nattlig hudtemperatur, anbefales det ikke å bruke en Oura Ring som inngangskilde til Natural Cycles.

Merk: Hvis du av en eller annen grunn må bytte ring, bør du begynne å bruke den nye ringen ved menstruasjonens begynnelse.

### Når temperaturvariasjonsdata skal utelukkes

Visse omstendigheter kan påvirke dataene dine. Dette kan gjøre det vanskeligere for algoritmen å spore syklusen din. For å hjelpe algoritmen vår med å lære om syklusen din og finne eggløsningen nøyaktig, kan du bruke funksjonen "Ekskluder temperatur" i appen hvis du:

- Føler deg bakfull
- Føler deg syk

Ekskluder temperaturvariasjonsdataene dine bare hvis du føler at noe var utenom det vanlige for deg og du føler deg annerledes denne morgenen på grunn av det.

Medisiner kan også påvirke temperaturen din. Hvis du regelmessig tar febernedsettende medisiner, bør du rådføre deg med legen din for å finne ut hvordan de påvirker hudtemperaturen din.

## Natural Cycles og Apple Watch

### Hvordan sette opp

Etter å ha logget på Natural Cycles -appen for første gang, blir du automatisk dirigert til tilkoblingen som vil hjelpe deg med å sette opp synkroniseringen mellom Natural Cycles og Apple Health. Hvis du går over fra å bruke Natural Cycles med et annet termometer til å bruke Natural Cycles med Apple Watch, bør du begynne med Apple Watch ved starten

## 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.

av menssen.

## Hvordan å bruke

Følg brukerveiledningen fra Apple for å måle temperaturen om natten. Temperaturen vil automatisk overføres til Natural Cycles. Følg disse instruksjonene om morgenen for å få din fruktbarhetsstatus for dagen:

1. Åpne Natural Cycles appen og legg til andre data, som LH-testresultater eller menstruasjon.
2. Sjekk din oppdaterte fruktbarhetsstatus for dagen i Natural Cycles -appen
3. Sjekk din oppdaterte fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen.

Merk: Ikke bruk temperaturverdiene fra Apple Watch til å ta medisinske avgjørelser (f.eks. diagnostisere feber).

Merk: Hvis du har en tilstand som påvirker hudtemperaturen om natten, anbefales det ikke å bruke Apple Watch til å måle temperatur til Natural Cycles .

Merk: Hvis du trenger å bytte Apple Watch av en eller annen grunn, bør du begynne å bruke den nye enheten ved starten av menssen.

## Når skal data for temperaturvariasjoner ekskluderes

Visse omstendigheter kan påvirke dataene dine. Dette kan gjøre det vanskeligere for algoritmen å spore syklusen din. For å hjelpe algoritmen vår å lære om syklusen din og finne eggløsning nøyaktig, bruk "Ekskluder temperatur"-funksjonen i appen hvis du:

- Føler deg bakfull
- Føler deg syk

Ekskluder temperaturvariasjonsdataene dine bare hvis du føler at noe var utenom det vanlige for deg og du føler deg annerledes denne morgenen på grunn av det.

Medisiner kan også påvirke temperaturen din. Hvis du regelmessig tar febernedsettende medisiner, bør du rådføre deg med legen din for å finne ut hvordan de påvirker hudtemperaturen din.

## 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 produkter

Natural Cycles tilbyr fire moduser som brukerne våre kan velge mellom avhengig av deres fruktbarhetsmål:

- NC° Birth Control - for å forhindre graviditet
- NC° Plan Pregnancy - for å øke sjansene for unnfangelse
- NC° Follow Pregnancy - for å overvåke graviditetsforløpet
- NC° Postpartum - for å komme seg etter fødsel

Disse fire modusene kan velges av brukeren før registrering og deretter i appen, hvis brukeren ønsker å bytte mellom moduser.

## Prevensjon: NC° Birth Control

### Hvordan det fungerer

Din daglige morgenrutine med Natural Cycles er som følger:

1. Med termometer: Mål temperaturen når du våkner som beskrevet i delen "Natural Cycles og termometer"  
Med Oura Ring: Synkroniser dataene dine når du våkner som beskrevet i delen "Natural Cycles og Oura Ring".  
Med Apple Watch: Synkroniser dataene dine når du våkner som beskrevet i delen "Natural Cycles og Apple Watch".
2. Legg til temperaturen din (hvis du bruker et termometer) og om du har menses i appen. Visningen for å legge til data åpnes automatisk, eller du kan trykke på "+"-ikonet øverst til høyre. Du kan også legge til tilleggsdata, for eksempel resultatet av egglosningstesten (LH). Når du har lagret dagens data, beregner appen statusen din for dagen.
3. Sjekk fertilitetsstatusen din for dagen - hver dag. Appen viser fertilitetsstatusen din umiddelbart etter at du har lagt inn det første settet med data. Din status for dagen vises i røde og grønne farger i hele appen.

**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

**Grønn = Ikke fruktbar**

Grønne dager indikerer at du ikke er fruktbar og kan ha sex uten beskyttelse. Grønne dager er angitt med en grønn omriss med ordene "Ikke fruktbar" inni.

**Rød = Bruk beskyttelse**

Røde dager indikerer at du sannsynligvis vil være fruktbar og risikerer å bli gravid. Bruk beskyttelse (for eksempel kondomer eller annen form for barrierebeskyttelse) eller avstå for å forhindre graviditet. Røde dager er angitt med en rød skissert sirkel med ordene "Bruk beskyttelse" inni.

Appen vil indikere egglosningen din, så vel som når du har angitt og forventes å ha menstruasjon. Programmet viser også prediksjoner for kommende dager og måneder. Prediksjonerne kan endres og bør ikke brukes som det endelige resultatet, og derfor bør du sjekke statusen din for dagen - hver dag.

### Sammendrag av kliniske studier - hvor effektiv er Natural Cycles for prevensjon?

Natural Cycles er 93% effektiv ved vanlig bruk. Under perfekt bruk, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 98% effektiv.

Kliniske studier har blitt utført for å evaluere effektiviteten av Natural Cycles for prevensjon. Den nåværende versjonen av algoritmen (v.3) har blitt undersøkt på 15 570 kvinner (i gjennomsnitt 29 år). På slutten av studien ble følgende ofte brukte feilrater bestemt:

1. Appen har en metodefeilrate på 0,6, som er en måling av hvor ofte appen feilaktig viser en grønn dag når kvinnen faktisk er fruktbar og blir gravid etter å ha hatt ubeskyttet samleie på denne grønne dagen. Dette betyr at 0,6 av 100 kvinner som bruker

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)

appen i ett år blir gravide på grunn av denne typen feil.

2. Appen har en perfekt bruk Pearl Index på 1, noe som betyr at 1 av 100 kvinner som bruker appen i ett år og som blir gravide vil gjøre det enten fordi:
  - a. De hadde ubeskyttet samleie på en grønn dag som feilaktig ble tilskrevet som ikke-fruktbar (dvs. metodesvikt); eller
  - b. De hadde beskyttet samleie på en rød dag, men den valgte prevensjonsmetoden mislyktes.
3. Appen har en vanlig bruk Pearl Index på 6,5, noe som betyr at totalt 6,5 kvinner av 100 blir gravide i løpet av ett års bruk på grunn av alle mulige årsaker (f.eks. Feilaktig tilskrevne grønne dager, ubeskyttet samleie på røde dager og svikt i prevensjonsmetoden som brukes på røde dager).

**Sammendrag av kliniske data fra 15 570 kvinner om effektiviteten av Natural Cycles i den nåværende algoritmeversjonen.**

<b>Algoritme Versjon</b>	v.3
<b>Studiedato</b>	September 2017 - April 2018
<b># kvinner</b>	15,570
<b>Eksposeringstid (kvinneår)</b>	7,353
<b># svangerskap [verst tenkelige tilfelle]</b>	475 [584]
<b>Typisk bruk PI (95% konfidensintervall) [verst tenkelige tilfelle]</b>	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
<b>Metodefeilrate (95% konfidensintervall)</b>	0.6 (0.4-0.8)

**Effektiviteten av Natural Cycles for to undergrupper - kvinner som brukte hormonell prevensjon innen 60 dager før de brukte**

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

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

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

**Instructions if you are discontinuing hormonal contraception**

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

**appen og kvinner som ikke brukte hormonell prevensjon innen 12 måneder før de brukte appen.**

Undergruppe	Typisk bruk PI (95% konfidensintervall)
Nylig hormonell prevensjon 3779 kvinner	8.6 % (7.2-10.0)
Ingen hormonell prevensjon 8412 kvinner	5.0 % (4.3-5.7)

Du finner en oversikt over effektiviteten av forskjellige prevensjonsmetoder i vedlegget til denne håndboken. Dette vil hjelpe deg å forstå den forventede effektiviteten til alle former for prevensjon.

**Instruksjoner hvis du avbryter hormonell prevensjon**

Type prevensjon	Når kan du starte Natural Cycles?
Pillen (kombinert, middels eller mini)	Vi anbefaler at du fullfører alle de aktive pillene i pakken. Du kan begynne å bruke Natural Cycles så snart du er ferdig. Du vil ha et stort antall røde dager til å begynne med, men dette vil forbedre seg over tid.
Hormonal spiral (intrauterin enhet)	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Prevensjonsimplantat	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Hormonal patch, hormonell prevensjonsring	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med dette, men dette vil forbedre seg over tid.
Prevensjon	Du kan begynne å bruke Natural Cycles når effekten av injeksjonen er

worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had.

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

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

### If you become pregnant on Natural Cycles

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

## NC° Plan Pregnancy

When you are planning a pregnancy, select 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

borte. Dette tar 8-13 uker avhengig av hvilken injeksjon du hadde.

Hvis du avbryter hormonell prevensjon, kan du først oppleve en abstinensblødning, som er mye lettere enn din sanne menstruasjon. Du vil normalt få den sanne mensesen noen uker senere. Tilbaketrekkingsblødning bør ikke angis i appen som "periode".

Merk: en kobberspiral inneholder ikke hormoner og hemmer derfor ikke egglosning. Du kan dermed bruke Natural Cycles sammen med en kobberspiral for å få innsikt i kroppen din og menstruasjonssyklusen uten å måtte bruke en barriere-metode på røde dager.

### Hvis du blir gravid på Natural Cycles

Hvis mensesen er forsinket og temperaturen ikke synker, kan du være gravid, og appen vil oppfordre deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten. Hvis testen er positiv, kan du snakke med legen din og angi den i appen.

## NC° Plan Pregnancy

Når du planlegger en graviditet, velger du NC° Plan Pregnancy mens du registrerer deg i appen. Hvis du allerede er logget på appen, kan du gå til innstillingssiden og velge NC° Plan Pregnancy. I denne modusen blir fruktbarheten din vist som en skala, slik at du kan identifisere dagene det er mest sannsynlig at du blir gravid. Den samme morgenrutinen som i NC° Birth Control -modus gjelder også her - mål, legg til data og sjekk fruktbarhetsstatusen din.



Topp fruktbarhet



Svært høy fruktbarhet



Høy fruktbarhet





Medium fertility



Low fertility



Fertility unlikely



More data needed



Not fertile

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

## NC° Follow Pregnancy

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

## 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



Middels fruktbarhet



Lav fruktbarhet



Fruktbarhet usannsynlig



Mer data trengs



Ikke fruktbar

Når du planlegger graviditet, anbefaler vi å ta LH -tester siden forekomsten av LH faller sammen med dine mest fruktbare dager. Hvis menses er forsinket og temperaturen ikke synker, vil appen oppfordre deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten.

## NC° Follow Pregnancy

Når du er gravid, kan appen brukes som en graviditetskalender, og du kan følge din ukentlige utvikling og utviklingen av babyen din.

## NC° Postpartum

Etter at du har født, har du muligheten til å gå inn i NC° Postpartum-modus. NC° Postpartum guider deg gjennom den fysiske og mentale utvinningen av fødselen med ressurser skreddersydd for å støtte din generelle helse og velvære i denne midlertidige overgangsfasen. Selv om det ikke er nødvendig å måle temperaturen, oppfordres det til å måle, da det hjelper algoritmen vår med å oppdage når fruktbarheten din kommer tilbake, slik at du bedre kan forberede deg. Inntil NC°-appen oppdager eggløsningen din, vil den gi deg røde dager.

Du kan avslutte NC°-postpartum-modusen når som helst.

## Demomodus

I demomodus kan du ta en tur i appen. Dette er kun for demonstrasjonsformål. Demomodus kan ikke gi deg

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.

## Problems/ Troubleshooting

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

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

## Application Overview

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

### Calendar tab

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

fruktbarhetsinformasjon.

Hvis du for tiden bruker hormonell prevensjon, får du tilgang til appen i demomodus. Når du slutter å bruke hormonell prevensjon, kan du enkelt få tilgang til hele versjonen av appen. Appen vil nå fungere for prevensjon eller for planlegging av en graviditet.

## Problemer/ feilsøking

Hvis du ikke får tilgang til programmet, fungerer programmet feil, eller hvis du mistenker at noe er galt med din nåværende fruktbarhetsstatus, kan du følge trinnene nedenfor:

1. Bruk beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barrierebeskyttelse, til feilen er rettet.
2. Ta kontakt med vår servicedesk via [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com), og våre utdannede supportagenter hjelper deg.
3. Alvorlige hendelser som involverer denne enheten bør rapporteres både til Natural Cycles og til den kompetente myndigheten i landet ditt. En 'alvorlig hendelse' betyr enhver hendelse som direkte eller indirekte ledet, kan ha ledet eller kan føre til noe av følgende:
  - d. død av en pasient, bruker eller annen person,
  - e. midlertidig eller permanent alvorlig forverring av pasientens, brukers eller annen persons helsestilstand,
  - f. en alvorlig trussel mot folkehelsen;

## Oversikt over applikasjoner

Din fruktbarhetsstatus for dagen vises gjennom forskjellige visninger i appen.

### Fanen Kalender

Denne fanen gir oversikten over dagens fruktbarhet og gir innsikt i dataene som er logget tidligere gjennom forskjellige visninger som beskrevet nedenfor.

### 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.

### 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

### Dagens visning

På denne skjermen får du all informasjonen du trenger med ett blikk. En skjerm for å angi temperaturen dukker opp automatisk når du åpner appen om morgenen. Når du har lagt inn dataene dine, vil fruktbarhetsstatusen din vises som en farget sirkel med tilleggsinformasjon inne. Under sirkelen vil du se de ukentlige prediksjonerne. Du kan når som helst legge til eller oppdatere inndataene dine, for eksempel temperatur-, periode- eller LH -tester ved å trykke på+-ikonet.

### Månedsviisning

Trykk på "Måned" -fanen i kalendervisningen for å få tilgang til månedsviisningen. Her kan du se de forventede røde og grønne dagene for måneden, samt når du blir spådd egglosning og ha menstruasjon. Disse kan endres over tid, så du bør bare stole på informasjonen som er gitt i "Today" -visningen for prevensjon eller graviditetsplanlegging. Du kan enkelt få tilgang til tidligere data ved å trykke på en hvilken som helst siste dag.

### Grafvisning

Grafen er en visualisering av temperaturkurven din som vil fortsette å utvikle seg etter hvert som du måler gjennom hele syklusen. Informasjon om egglosning, menstruasjon og fruktbare dager er også synlig. Sveip fra venstre til høyre for å se tidligere sykluser, og zoom inn og ut for å sammenligne dem med hverandre. Du kan også få tilgang til sammenligningsmodus for å sammenligne mensens og sykluslengde, temperaturvariasjon, egglosningsvindu og -dag og spningsgraf.

### Toppmeny

Under toppmenyen kan du få tilgang til og administrere all informasjon om din personlige profil, appen og personverninnstillingene og kontoen din inkludert abonnemeter. Her kan du også styre om du vil få påminnelser om når du skal bruke beskyttelse, ta en LH -test, forvent PMS, måle temperaturen og sjekke brystene dine. Vær oppmerksom på at du må aktivere Natural Cycles for å sende deg push -varsler i enhetsinnstillingene for å motta disse.

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

## Platform description

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

## Frakoblet modus

Når du er frakoblet, kan du fortsette å legge til temperaturen og andre data i appen. Når den er frakoblet, beregner ikke appen fruktbarhetsstatusen din. I stedet viser appen en oransje skissert sirkel som indikerer statusen din som "Bruk beskyttelse". Bruk beskyttelse (for eksempel kondomer eller annen form for barrierebeskyttelse) eller avstå til du er online igjen og appen har beregnet dagens fruktbarhetsstatus.

## Plattformsbeskrivelse

Natural Cycles applikasjonsversjon: 5.0.0 og nyere

**Versjon av medisinsk utstyr: D**

Enheter som kan brukes for å få tilgang til applikasjonen:

- En mobiltelefon med Android OS (minimum versjon 7) eller iOS (minimum versjon 14 eller nyere eller minimum versjon 16 for Apple Watch-integrasjon), 250 kbps eller raskere internett.
- En datamaskin eller et nettbrett med en nettleser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller raskere internett.

## Få tilgang til bruksanvisningen

Bruksanvisningen finner du online på Natural Cycles nettstedet og i appen din under "Regulatory" -siden. Hvis du ønsker en papirkopi av bruksanvisningen, sender vi deg en gratis. Kontakt kundestøtte med forespørselen din.

## Slutt å bruke Natural Cycles

Når du registrerer deg for Natural Cycles, enten det gjelder et månedlig eller årlig abonnement, må du kansellere det hvis du ikke vil at abonnementet ditt skal fornyes automatisk for neste fornyelsesperiode. Kansellering av abonnementet må skje minst 24 timer før abonnementet er planlagt fornyet. Se [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) for en fullstendig beskrivelse av hvordan du avslutter abonnementet ditt. Se vår

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

## Security

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

It is strongly recommended that you choose a strong password to protect your account from unauthorized use. While not recommended, if you should choose to share your login with somebody, you do so at your own risk. Keep in mind that you can always revoke access by changing the password to your account and contacting support in order to close existing sessions.

Watch out for emails or messages asking you to provide your Natural Cycles login details. Natural cycles will not usually send you emails asking for your password, unless you have initiated this process yourself via support or a password reset.

## General information

### Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

personvernerklæring for mer informasjon om hvordan Natural Cycles behandler dataene dine.

## Sikkerhet

Natural Cycles opprettholder et høyt sikkerhets- og personvern nivå i applikasjonen vår. Programmet overvåkes for sikkerhendelser og brudd på data. Hvis det skulle oppstå en sikkerhendelse eller databrudd, vil problemet bli innhentet og løst snarest i henhold til våre etablerte prosesser, og du som bruker vil motta informasjonen du trenger om din fortsatte trygge bruk av programmet.

Det anbefales på det sterkeste at du velger et sterkt passord for å beskytte kontoen din mot uautorisert bruk. Selv om det ikke er anbefalt, gjør du det på egen risiko hvis du velger å dele påloggingen din med noen. Husk at du alltid kan tilbakekalle tilgangen ved å endre passordet til kontoen din og kontakte brukerstøtte for å lukke eksisterende økter.

Se opp for e-post eller meldinger som ber deg om å oppgi Natural Cycles påloggingsdetaljer. Natural Cycles vil vanligvis ikke sende deg e-post med spørsmål om passordet ditt, med mindre du selv har startet denne prosessen via støtte eller tilbakestilling av passord.

## Generell informasjon

### Forklaring av symboler



Produsent

CE 0123 CE -merke



Forsiktighet



Brukerhåndbok/bruksanvisning

## EC Declaration of Conformity

**Name of the Manufacturer:**

NaturalCycles Nordic AB

**Address of the Manufacturer:**

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Sweden

**Customer support:**

help.naturalcycles.com

**Device Name:**

Natural Cycles

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

**Date of publication:**

September 2024

**Document version:**

EU v2.21

## EF -samsvarserklæring

**Produsentens navn:**

NaturalCycles Nordic AB

**Adresse til produsenten:**

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Sverige

**Kundeservice:**

help.naturalcycles.com

Enhetsnavn: Natural Cycles

Vi erklærer at dette produktet oppfyller alle gjeldende krav i forordning (EU) 2017/745 for medisinsk utstyr (MDR) og er merket CE0123.

Publiseringsdato: september 2024

**Dokumentversjon:**

NO v2.21

## Onboarding information/Ombordinformasjon

Engelsk	Norsk
<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>Hvordan vil du bruke Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Forebygge graviditet</li><li>● Planlegg en graviditet</li><li>● Følg graviditeten din</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Set your date of birth</li><li>● You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Angi fødselsdato</li><li>● Du må være 18 år eller eldre for å bruke Natural Cycles.</li></ul>

<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>Hvilke målinger ønsker du å bruke i appen?</p> <p>Høyde og vekt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metrisk (kg / cm)</li> <li>• Imperial (lb / fot)</li> </ul>
<p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celsius</li> <li>• Fahrenheit</li> </ul>	<p>Temperatur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celsius</li> <li>• Fahrenheit</li> </ul>
<p>Have you been diagnosed with any of the following?</p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)</li> <li>• Endometriosis</li> <li>• A Thyroid-Related Condition</li> </ul>	<p>Har du blitt diagnostisert med noe av det følgende?</p> <p>Visse medisinske tilstander kan påvirke syklusen din, så å vite om dem hjelper oss med å tilpasse oss og lære mer om deg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polycystisk ovariesyndrom (PCOS)</li> <li>• Endometriose</li> <li>• En skjoldbruskkjertel-relatert tilstand</li> </ul>
<p>Have you experienced symptoms of Menopause?</p> <p>Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>	<p>Har du opplevd symptomer på overgangsalder?</p> <p>Overgangsalderen kan påvirke syklusen din, så kunnskap om den hjelper oss å tilpasse oss og lære mer om deg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nei</li> </ul>

<p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception, we can optimise the app to best fit your needs. <a href="#">Learn more</a></p> <p>Effects on your menstrual cycle</p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p>If you haven't used it recently</p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes, in the past 12 months</li> <li>• Yes, still on it</li> <li>• Not in the last 12 months</li> <li>• No, never</li> </ul>	<p>Har du nylig brukt hormonell prevensjon?</p> <p>Hvis du bruker eller nylig har brukt hormonell prevensjon, kan vi optimalisere appen slik at den passer best mulig til dine behov. Finn ut mer</p> <p>Virkninger på menstruasjonssyklusen din</p> <p>Hormonell prevensjon kan hemme eggløsningen og forårsake uregelmessigheter i syklusen din opptil ett år etter at du har sluttet å bruke den.</p> <p>Hvis du ikke har brukt det nylig</p> <p>Hvis du sluttet å bruke hormonell prevensjon for et år siden og har fått mensene igjen, svarer du "Ikke i løpet av de siste 12 månedene".</p> <p>Har du nylig brukt hormonell prevensjon?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, i løpet av de siste 12 månedene</li> <li>• Ja, fortsatt på saken</li> <li>• Ikke i løpet av de siste 12 månedene</li> <li>• Nei, aldri</li> </ul>
<p>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</p> <p>When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.</p> <p>While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use in Demo Mode</li> </ul>	<p>Bruk av Natural Cycles mens du fortsatt bruker hormonell prevensjon</p> <p>Når du bruker hormonell prevensjon (som p-piller, et implantat eller en vaginalring), har du ikke eggløsning. Dette betyr at Natural Cycles ikke kan spore menstruasjonssyklusen din.</p> <p>Mens du bruker hormonell prevensjon, anbefaler vi at du utforsker demoversjonen av appen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruk i demomodus</li> </ul>
<p>Approximately how long does your cycle usually last?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Omtrent hvor lenge varer syklusen din vanligvis?</p> <p>En syklus er tidsrommet mellom en periode og den neste.</p>



<p>How much does the length of your cycle vary?</p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 Days</li> <li>● 5-9 Days</li> <li>● 10+ Days</li> <li>● I don't know</li> </ul> <p>How many days are there between the longest and shortest cycle you've had in the last year? A cycle is the time span between one period and the next.</p>	<p>Hvor mye varierer lengden på syklusen din?</p> <p>Å forstå regelmessigheten i syklusene dine hjelper algoritmen til å bli bedre kjent med deg.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 dager</li> <li>● 5-9 dager</li> <li>● 10+ dager</li> <li>● Jeg vet ikke</li> </ul> <p>Hvor mange dager er det mellom den lengste og den korteste syklusen du har hatt det siste året? En syklus er tidsrommet mellom en periode og den neste.</p>
<p>How long have you been on hormonal contraception?</p> <p>You might notice irregularities in your cycle after you've stopped using hormonal birth control. It can take time for things to balance out.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 Years</li> <li>● 1 - 5 Years</li> <li>● 5+ Years</li> </ul>	<p>Hvor lenge har du brukt hormonell prevensjon?</p> <p>Du kan merke uregelmessigheter i syklusen din etter at du har sluttet å bruke hormonell prevensjon. Det kan ta tid før ting kommer i balanse.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 år</li> <li>● 1 - 5 år</li> <li>● 5+ år</li> </ul>
<p>What type of hormonal birth control did you use?</p> <p>What type of hormonal birth control are you using?</p> <p>The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used.</p> <p>The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you're using.</p> <p>Hormonal IUD</p> <p>Implant</p> <p>Mini-pill</p> <p>Other</p> <p>Patch</p> <p>Pill</p> <p>Shot/Injection</p> <p>Vaginal ring</p>	<p>Hvilken type hormonell prevensjon brukte du?</p> <p>Hvilken type hormonell prevensjon bruker du?</p> <p>Starten på reisen din med Natural Cycles kan være litt forskjellig avhengig av hvilken metode du bruker.</p> <p>Starten på reisen din med Natural Cycles kan være litt forskjellig avhengig av hvilken metode du bruker.</p> <p>Hormonspiral</p> <p>Implantat</p> <p>Minipille</p> <p>Annet</p> <p>Lapp</p> <p>Pille</p> <p>Skudd/injeksjon</p> <p>Vaginal ring</p>

<p>Different types of hormonal birth control</p> <p>There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other".</p> <p>The pill and the mini-pill</p> <p>The combined pill is commonly referred to as "the birth control pill" or "the pill". It contains both synthetic estrogen and progesterone and is typically taken for 3 weeks with a 1-week break. The mini pill (also known as the progestogen-only pill) contains only synthetic progesterone. It's taken every day without a break. If you are unsure what method you are using, check your pill packet or ask your doctor.</p>	<p>Ulike typer hormonell prevensjon</p> <p>Det finnes mange forskjellige hormonelle prevensjonsmetoder der ute. Vi har tatt med et utvalg av de mest brukte alternativene. Hvis du ikke finner alternativet ditt på listen, kan du velge "annet".</p> <p>P-pillen og minipillen</p> <p>Den kombinerte p-pillen omtales ofte som "p-piller" eller "p-piller". Den inneholder både syntetisk østrogen og progesteron og tas vanligvis i 3 uker med en ukes pause. Minipillen (også kjent som gestagenpillen) inneholder bare syntetisk progesteron. Den tas hver dag uten pause. Hvis du er usikker på hvilken metode du bruker, sjekk p-pillepakningen eller spør legen din.</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>	<p>Overgang fra hormonell prevensjon til naturlige sykluser</p> <p>I de fleste tilfeller stopper hormonell prevensjon eggløsningen, noe som betyr at du ikke får en syklus mens du bruker denne typen metode.</p> <p>Dette betyr at Natural Cycles ikke vil være i stand til å spore menstruasjonszyklusen din eller vise deg en fertilitetsstatus før du har sluttet å ta hormonell prevensjon.</p> <p>Inntil det er på tide å slutte å bruke din nåværende metode, kan du bare få tilgang til Natural Cycles i demomodus. Vi vil minne deg på datoen du setter for å begynne å måle.</p> <p>Gå inn i demomodus</p>

<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 Control/NC Plan Pregnancy</li> <li>• I'm ready</li> <li>• Go back</li> </ul>	<p>Er du klar til å starte din hormonfrie reise?          Du må ha sluttet å bruke din tidligere metode før du kan begynne å bruke NC Birth Control/NC Plan Pregnancy.</p> <p>Jeg er klar          Gå tilbake</p>
<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>Har du blødd siden du fjernet spiralen?          Har du blødd siden du fjernet implantatet?          Har du blødd siden du sluttet med minipillen?          Har du blødd siden du sluttet å bruke hormonell prevensjon?          Har du blødd siden du sluttet å bruke plasteret?          Har du blødd siden du sluttet å ta p-piller eller i løpet av den siste uken du tok dem?          Har du blødd etter sprøyten/injeksjonen?          Har du blødd siden du fjernet vaginalringen?          Du kan oppleve det som er kjent som en abstinensblødning når du slutter med hormonell prevensjon. Dette er vanligvis kraftigere enn spotting, men ikke så kraftig som en vanlig menstruasjon.</p> <p>Ja          Nei</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> <li>●</li> <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>	<p>Få menses tilbake etter spiralen</p> <p>Få menses tilbake etter implantatet</p> <p>Få menses tilbake etter p-piller</p> <p>Få menses tilbake etter hormonell prevensjon</p> <p>Få menses tilbake etter plasteret</p> <p>Få menses tilbake etter p-piller</p> <p>Få menses tilbake etter sprøyten/injeksjonen</p> <p>Få menses tilbake etter vaginalringen</p> <p>Det ser ut til at du har hatt en abstinensblødning og at menses har kommet tilbake. Dette betyr at du er på vei til å finne din egen naturlige syklus.</p> <p>Du har hatt en abstinensblødning, og den neste blødningen du får skal være menses. Dette betyr at du er på vei til å finne din naturlige syklus.</p> <p>Den neste blødningen du opplever vil sannsynligvis være en abstinensblødning. Etter det bør menstruasjonen din være neste.</p> <p>Du kan legge til abstinensblødning i appen, den vil ikke bli brukt av algoritmen på samme måte som menses.</p>
<p>Adding bleeding to the app</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>Using protection on red days</p>	<p>Legge til blødning i appen</p> <p>Når du slutter med hormonell prevensjon, kan du først oppleve en abstinensblødning, som er mye svakere enn den egentlige menstruasjonen. Du vil normalt få din egentlige menstruasjon noen uker senere.</p> <p>Abstinensblødninger skal ikke registreres som "menstruasjon" i appen. Hvis du er usikker på om du har abstinensblødning eller menstruasjon, bør du kontakte legen din.</p> <p>Bruk av beskyttelse på røde dager</p>

<p>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>Våre data viser at kvinner som går over til Natural Cycles fra hormonell prevensjon, har høyere risiko for å bli gravide fordi de vanligvis ikke er vant til å bruke andre former for beskyttelse.</p> <p>På røde dager må du enten avstå eller bruke beskyttelse, for eksempel kondom (eller en annen form for barrierebeskyttelse), for å forhindre graviditet. Hvis du ikke har brukt en ikke-hormonell prevensjonsmetode tidligere, må du sørge for å ha en metode tilgjengelig som du kan bruke på røde dager, for eksempel kondom.</p> <p>Det kan ta flere sykluser etter seponering av hormonell prevensjon før mensnen blir mer regelmessig igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene og derfor forvente å bruke beskyttelse, for eksempel kondom (eller en annen form for barrierebeskyttelse), eller avstå oftere.</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>	<p>Hvor mange ganger har du blødd? Å vite hvor mange ganger du har blødd hjelper oss med å finne ut om du har en menstruasjonssyklus eller ikke.</p>
<p>For how long did you use hormonal contraception?</p> <p>If you have recently used hormonal contraception such as the pill, an implant, or a vaginal ring, we can optimise the app to best fit your needs.</p> <p>Effects on your menstrual cycle</p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p>	<p>Hvor lenge brukte du hormonell prevensjon?</p> <p>Hvis du nylig har brukt hormonell prevensjon som p-piller, implantat eller vaginalring, kan vi optimalisere appen slik at den passer best mulig til dine behov.</p> <p>Virkninger på menstruasjonssyklusen din</p> <p>Hormonell prevensjon kan hemme eggløsningen og forårsake uregelmessigheter i syklusen din opptil ett år etter at du har sluttet å bruke den.</p>

<p>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul> <p>Have you had your period since you quit hormonal contraception?</p> <p>When you stop using hormonal contraception, you will first experience a so-called "withdrawal bleeding", which is the effect of the hormones leaving your body. It is lighter than your true period. The following bleeding you will get (a few weeks later) will be your natural period.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding but haven't had your natural period back, answer 'no' to this question.</p> <p>If you have experienced withdrawal bleeding and have had your natural period back, answer 'yes'.</p>	<p>Har du hatt mensesiden du sluttet med hormonell prevensjon?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nei</li> </ul> <p>Har du hatt mensesiden du sluttet med hormonell prevensjon?</p> <p>Når du slutter å bruke hormonell prevensjon, vil du først oppleve en såkalt "abstinensblødning", som er effekten av at hormonene forlater kroppen din. Den er svakere enn den egentlige menstruasjonen. Den neste blødningen du får (noen uker senere) vil være din naturlige menstruasjon.</p> <p>Hvis du har opplevd abstinensblødninger, men ikke har fått din naturlige menstruasjon tilbake, svarer du "nei" på dette spørsmålet.</p> <p>Hvis du har hatt abstinensblødninger og har fått din naturlige menstruasjon tilbake, svarer du "ja".</p>
<p>When did you quit hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I don't know</li> </ul>	<p>Når sluttet du med hormonell prevensjon?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg vet ikke</li> </ul>
<p>When did your last period start?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I don't know</li> </ul>	<p>Når startet din siste menstruasjon?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg vet ikke</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?</li> <li>• A cycle is the time span between one period and the next.</li> </ul>	<p>Hvor mange sykluser har du hatt siden du sluttet med hormonell prevensjon?</p> <p>En syklus er tidsrommet mellom en periode og den neste.</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>Bruk av Natural Cycles etter hormonell prevensjon</p> <p>Våre data viser at kvinner som går over til Natural Cycles fra hormonell prevensjon, har høyere risiko for å bli gravide fordi de vanligvis ikke er vant til å bruke andre former for beskyttelse.</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>På røde dager må du enten avstå eller bruke beskyttelse, for eksempel kondom (eller en annen form for barrierebeskyttelse), for å forhindre graviditet. Hvis du ikke har brukt en ikke-hormonell prevensjonsmetode tidligere, må du sørge for å ha en metode tilgjengelig som du kan bruke på røde dager, for eksempel kondom.</p> <p>Når du slutter med hormonell prevensjon, kan du først oppleve en abstinensblødning, som er mye svakere enn den egentlige menstruasjonen. Du vil normalt få din egentlige menstruasjon noen uker senere. Abstinensblødninger skal ikke registreres som "menstruasjon" i appen. Hvis du er usikker på om du har abstinensblødning eller menstruasjon, bør du kontakte legen din.</p> <p>Det kan ta flere sykluser etter seponering av hormonell prevensjon før mensesen blir mer regelmessig igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene og derfor forvente å bruke beskyttelse, for eksempel kondom (eller en annen form for barrierebeskyttelse), eller avstå oftere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg forstår</li> </ul>
<p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months? 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>Har du vært gravid på noe tidspunkt i løpet av de siste 12 månedene? Hvis du nylig har vært gravid, kan vi optimalisere appen slik at den passer best mulig til dine behov. Etter graviditet kan syklusen din være uregelmessig, og det kan hende du ikke har egglosning.</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>Har du hatt mensesiden siden svangerskapet ble avsluttet? (ikke den første blødningen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nei</li> </ul>
<p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>	<p>Hvor mange sykluser har du hatt siden graviditeten?</p>

When did your pregnancy end?	Når ble svangerskapet avsluttet?
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.	Har du hatt menstruasjon siden svangerskapet ble avsluttet? (ikke den første blødningen) Hvis du ikke har hatt mensesiden siden graviditeten, har du ennå ikke startet menstruasjonssyklusen. Den første blødningen etter svangerskapet skyldes fødselen og er ikke en del av menstruasjonssyklusen.
Select number of days	Velg antall dager
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. <ul style="list-style-type: none"> <li>● I understand</li> <li>● Learn more</li> </ul>	Bruk av Natural Cycles mens du ammer De første 4-6 månedene etter fødselen kan det hende at mange kvinner som utelukkende ammer, ikke får egglosning. Natural Cycles vil oppdage din første egglosning 2 uker før din første menstruasjon, men inntil da vil du bare se røde dager i appen. Selv om du ikke har egglosning, er det fortsatt viktig å bruke prevensjon eller avstå fra samleie på røde dager. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jeg forstår</li> <li>● Les mer</li> </ul>

<p><b>In-app information for safety and performance</b></p> <p>The following words and sentences in the app are related to the safety and performance of the device and are therefore provided in a translated version here in the User manual.</p>	<p><b>Informasjon i appen for sikkerhet og ytelse</b></p> <p>Følgende ord og setninger i appen er relatert til sikkerheten og ytelsen til enheten og er derfor gitt i en oversatt versjon her i brukerhåndboken.</p>
---	--



<b>Engelsk</b>	<b>Norsk</b>
<p><b>NC° Birth Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Use protection</li> <li>● Not fertile</li> <li>● Emergency contraception and tests</li> <li>● Emergency contraception</li> <li>● Pill</li> <li>● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device</li> </ul>	<p><b>NC° Birth Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bruk beskyttelse</li> <li>● Ikke fruktbar</li> <li>● Nødprevensjon og tester</li> <li>● Nødprevensjon</li> <li>● Pille</li> <li>● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device</li> </ul>
<p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Not fertile</li> <li>● Low fertility</li> <li>● Medium fertility</li> <li>● High fertility</li> <li>● Very high fertility</li> <li>● Peak fertility</li> <li>● Fertility unlikely</li> <li>● More data needed</li> </ul>	<p><b>NC° Plan Pregnancy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ikke fruktbar</li> <li>● Lav fruktbarhet</li> <li>● Middels fruktbarhet</li> <li>● Høy fruktbarhet</li> <li>● Svært høy fruktbarhet</li> <li>● Topp fruktbarhet</li> <li>● Fruktbarhet usannsynlig</li> <li>● Flere data trengs</li> </ul>
<p><b>General</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Confirmed ovulation</li> <li>● Ovulation</li> <li>● Today</li> <li>● Cycle day</li> <li>● Monday</li> <li>● Tuesday</li> <li>● Wednesday</li> <li>● Thursday</li> <li>● Friday</li> <li>● Saturday</li> <li>● Sunday</li> <li>● Predictions - do not take as result</li> <li>● Exclude temperature</li> <li>● Sick</li> <li>● Slept differently</li> <li>● Hungover</li> <li>● Bleeding</li> <li>● Period</li> <li>● Spotting</li> <li>● Sex</li> <li>● Protected</li> </ul>	<p><b>Generell</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bekreftet eggløsning</li> <li>● Eggløsning</li> <li>● I dag</li> <li>● Syklusdag</li> <li>● mandag</li> <li>● tirsdag</li> <li>● onsdag</li> <li>● torsdag</li> <li>● fredag</li> <li>● lørdag</li> <li>● Søndag</li> <li>● Prediksjon - ikke ta som resultat</li> <li>● Utelat temperatur</li> <li>● Syk</li> <li>● Sov annerledes</li> <li>● Hungover</li> <li>● Blødning</li> <li>● Periode</li> <li>● Spotting</li> <li>● Sex</li> <li>● Beskyttet</li> <li>● Ubeskyttet</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Unprotected</li> <li>● None</li> <li>● LH test</li> <li>● Positive</li> <li>● Negative</li> <li>● Compare</li> <li>● Pregnancy test</li> <li>● No longer pregnant</li> <li>● More</li> <li>● Less</li> <li>● Save</li> <li>● Done</li> <li>● Clear</li> <li>● Skip</li> <li>● Regulatory</li> <li>● Version</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ingen</li> <li>● LH -test</li> <li>● Positiv</li> <li>● Negativt</li> <li>● Sammenlign</li> <li>● Graviditetstest</li> <li>● Ikke lenger gravid</li> <li>● Mer</li> <li>● Mindre</li> <li>● Lagre</li> <li>● Ferdig</li> <li>● Klar</li> <li>● Hopp over</li> <li>● Regulerende</li> <li>● Versjon</li> </ul>
---	--

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

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

<b>Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.</b>			
<b>Method</b>	<b>% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use</b>		<b>% of women continuing use at one year<sup>3</sup></b>
	<b>Typical use<sup>1</sup></b>	<b>Perfect use<sup>2</sup></b>	
No method <sup>4</sup>	85	85	
Spermicides <sup>5</sup>	21	16	42
Female Condom <sup>6</sup>	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm <sup>7</sup>	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods <sup>8</sup>	15		47
Ovulation method <sup>8</sup>	23	3	
TwoDay method <sup>8</sup>	14	4	
Standard Days method <sup>8</sup>	12	5	

Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptothermal method <sup>8</sup>	2	0.4	
Male condom <sup>6</sup>	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100
<b>Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.</b>			
<b>Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.<sup>9</sup></b>			

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly.

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

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