

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

Gebruikershandleiding / gebruiksaanwijzing

Lees deze handleiding voordat u Natural Cycles gaat gebruiken.

Gebruiksaanwijzingen

Natural Cycles is een stand-alone softwaretoepassing, bedoeld voor vrouwen van 18 jaar en ouder, om hun vruchtbaarheid te controleren. Natural Cycles kan worden gebruikt om een zwangerschap te voorkomen (anticonceptie) of het plannen van een zwangerschap (conceptie).

Beoogde doelgroep

De beoogde doelgroep zijn vrouwen in de reproductieve leeftijd. De pediatrische populatie <18 jaar is uitgesloten van de doelgroep. De gebruiker moet in staat zijn deze gebruikershandleiding te lezen en de Natural Cycles-applicatie te bedienen.

Beoogde gebruiksomgeving

Het apparaat is bedoeld voor gebruik in een niet-medische omgeving.

Contra-indicaties

Er zijn geen contra-indicaties bekend voor het gebruik van Natural Cycles.

Bijwerkingen

Het product heeft geen bekende directe bijwerkingen op het menselijk lichaam.

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 is mogelijk niet geschikt voor u als

- U heeft een medische aandoening waarbij zwangerschap gepaard gaat met een aanzienlijk risico voor de moeder of de foetus. Het gebruik van Natural Cycles garandeert niet 100% dat u niet zwanger zult worden. Als zwangerschap een aanzienlijk risico met zich meebrengt, moet u met uw arts praten over de beste anticonceptieoptie voor u.
- U gebruikt momenteel hormonale anticonceptie of ondergaat een hormonale behandeling die de eisprong remt. Natural Cycles zorgt voornamelijk voor rode dagen als je niet ovuleert. U kunt de app verkennen in de demomodus totdat u stopt met uw hormonale anticonceptie of behandeling.

Waarschuwingen

- ⚠ Geen enkele anticonceptiemethode is 100% effectief. Natural Cycles garandeert niet dat u niet zwanger kunt worden, het informeert u alleen of en wanneer u zwanger kunt worden op basis van de informatie die u invoert in de aanvraag.
- ⚠ Zelfs als je de app perfect gebruikt, kun je nog steeds een onbedoelde zwangerschap hebben. Natural Cycles is 93% effectief bij normaal gebruik, wat betekent dat 7 van de 100 vrouwen zwanger worden gedurende 1 jaar gebruik. Bij perfect gebruik van de app, dwz als je nooit onbeschermd geslachtsgemeenschap hebt op rode dagen, is Natural Cycles 98% effectief, wat betekent dat 2 op de 100 vrouwen zwanger worden gedurende 1 jaar gebruik.
- ⚠ Op rode dagen moet u zich onthouden of bescherming gebruiken, zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming, om zwangerschap te voorkomen. Als u nog niet eerder een niet-hormonale anticonceptiemethode heeft gebruikt, zorg er dan voor

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.

dat u een methode bij de hand heeft om te gebruiken tijdens rode dagen.

- ⚠ Uit onze gegevens blijkt dat vrouwen die overstappen op Natural Cycles van hormonale anticonceptie een hoger risico hebben om zwanger te worden omdat ze over het algemeen nog niet gewend zijn aan het gebruik van andere vormen van bescherming, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming.
- ⚠ Als u stopt met hormonale anticonceptie, kunt u eerst een onttrekkingsbloeding krijgen, die veel lichter is dan uw werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijgt u uw echte menstruatie een paar weken later. Onttrekkingsbloeding mag niet worden ingevoerd als 'ongesteldheid'. Als u niet zeker weet of u last heeft van een onttrekkingsbloeding of een menstruatie, raadpleeg dan uw arts.
- ⚠ Natural Cycles biedt geen bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's). Gebruik een condoom ter bescherming tegen soa's.
- ⚠ Controleer altijd uw vruchtbaarheidsstatus voor de dag. Houd er rekening mee dat vruchtbaarheidsvoorspellingen voor de komende dagen slechts voorspellingen zijn en in de toekomst kunnen veranderen. Als je niet zeker bent van je vruchtbaarheidsstatus en geen toegang hebt tot de app, onthoud je dan of gebruik in de tussentijd bescherming.
- ⚠ Als u de demoversie van de app verkent, is dit alleen voor informatieve of instructieve doeleinden en worden geen echte gegevens weergegeven. Gebruik de informatie die wordt weergegeven in de demomodus niet voor anticonceptiedoeleinden.
- ⚠ Als u de noodanticonceptiepil heeft geslikt, geeft u dit dan aan in de app. Je kunt dan gewoon je temperatuur blijven meten en het algoritme houdt rekening met de extra hormonen uit de pil. Houd er rekening mee dat de bloeding die u een paar dagen na het nemen van noodanticonceptie kunt krijgen, niet hetzelfde is als uw normale menstruatie en niet in de app moet worden ingevoerd. Als uw menstruatie meer dan een week te laat is nadat deze normaal gesproken zou beginnen, moet u een zwangerschapstest doen.

Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:
 - **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
 - **If you 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

Preventieve maatregelen

- Als anticonceptiemiddel is Natural Cycles mogelijk minder geschikt voor u als u onregelmatige menstratiecycli heeft (dwz cycli met een lengte van minder dan 21 dagen of langer dan 35 dagen) en/of fluctuerende temperaturen, aangezien het voorspellen van vruchtbaarheid in deze omstandigheden moeilijker is. De doeltreffendheid van Natural Cycles als anticonceptiemiddel wordt niet beïnvloed door onregelmatige cycli, maar u zult een groter aantal rode dagen ervaren, wat uw tevredenheid over Natural Cycles kan verminderen. Dit kan het geval zijn:
 - Als u stopt met hormonale anticonceptie. Na het stoppen met hormonale anticonceptie kan het meerdere cycli duren voordat het weer regelmatig wordt. U kunt tijdens deze cycli meer rode dagen verwachten en daarom vaker bescherming gebruiken of u onthouden.
 - **Als u medische aandoeningen heeft die leiden tot onregelmatige cycli, zoals polycysteus ovariumsyndroom (PCOS) of schildkliergerelateerde aandoeningen.**
 - **Als u symptomen van de menopauze ervaart.**
- Na de bevalling raden wij u aan weer NC te gaan gebruiken als u uw eerste periode terug, ongeacht of u borstvoeding geeft of niet. Als u wilt beginnen met het gebruik van NC eerder, moet je rekenen op slechts rode dagen tot je eerste ovulatie is bevestigd. Hoe lang het kan duren om je eerste menstruatie terug te krijgen, kan sterk verschillen van persoon tot persoon, en het is over het algemeen langer voor zogende moeders. Houd er rekening mee dat u het risico loopt op zwanger worden zelfs voordat je eerste menstruatie terugkomt, en je moet wat als u een nieuwe zwangerschap wilt voorkomen. Als u volledig borstvoeding en u bent minder dan 6 maanden geleden bevallen, LAM (Lactational Amenorrhoe-methode) kan dienen als een effectieve anticonceptiemethode na de bevalling.
- Wanneer u Natural Cycles begint te gebruiken, kan het even duren voordat u uw unieke cyclus leert kennen, wat resulteert in een groter aantal rode dagen tijdens uw eerste 1-3 cycli. Dit is om ervoor te zorgen dat de app effectief is vanaf de eerste dag van gebruik, en zodra Natural Cycles uw ovulatie heeft gedetecteerd, krijgt u waarschijnlijk meer groene dagen. Het is belangrijk op te

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 fulfils 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.

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

You can access Natural Cycles via your web browser, by visiting www.naturalcycles.com.

For access via the app, download the app on your Android, iPhone or iPad on Google Play or the App Store. Follow the registration steps to create your personal account. Make 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, Gen3 or Gen4) or an Apple Watch with temperature sensors (series 8, 9, 10, or Ultra)

merken dat u vanaf de eerste dag van gebruik kunt vertrouwen op de vruchtbaarheidsstatus die door de app wordt aangegeven.

- Zorg er altijd voor dat u uw software-app bijwerkt, zodat u over de nieuwste versie beschikt. Natural Cycles raadt u aan uw smartphone in te stellen om de app automatisch bij te werken.
- Voor een nauwkeurige gegevensinvoer in Natural Cycles moet u altijd een thermometer of wearable gebruiken die voldoet aan de specificaties in het hoofdstuk "Checklist".
- Volg altijd de instructies in de betreffende hoofdstukken 'Natural Cycles en Oura Ring', 'Natural Cycles en Apple Watch' of 'Natural Cycles en Thermometer' om de nauwkeurigheid van de ovulatiedetectie te vergroten.

Controlelijst

Om aan de slag te gaan met Natural Cycles heb je het volgende nodig:

1. Een Natural Cycles-account

U hebt toegang tot Natural Cycles via uw webbrowser door naar www.naturalcycles.com te gaan .

Voor toegang via de app download je de app op je Android, iPhone of iPad via Google Play of de App Store. Volg de registratiestappen om uw persoonlijke account aan te maken. Zorg ervoor dat het apparaat dat u gebruikt om toegang te krijgen tot Natural Cycles is verbonden met internet. Uw Natural Cycles-account is persoonlijk en mag door niemand behalve u worden gebruikt.

2. Een thermometer, een Oura-ring of een Apple Watch

Om te beginnen hebt u een mondtethermometer nodig die met 2 decimalen meet en een nauwkeurigheid heeft van +/- 0,10 (C) of +/- 0,10 (F). U kunt de nauwkeurigheid van uw thermometer controleren aan de hand van de specificaties in de gebruiksaanwijzing van de thermometer. U kunt ook een Oura Ring (Gen2, Gen3 of Gen4) gebruiken of een Apple Watch met temperatuursensoren (Series 8, 9, 10 of 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 or from within the app itself.

Natural Cycles and Thermometer

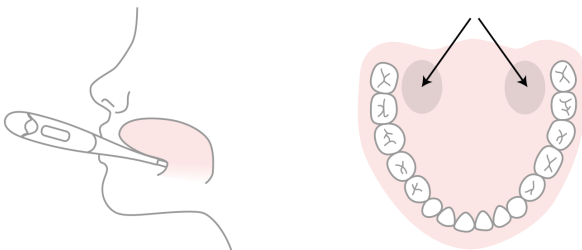
How to measure

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.



3. Ovulatietesten (optioneel)

Ovulatietesten (LH) zijn urineteststrips die de toename van luteïniserend hormoon detecteren die 1-2 dagen voor de eisprong optreedt. Het is optioneel om LH-tests te gebruiken met Natural Cycles, maar ze kunnen helpen om de nauwkeurigheid van het detecteren van ovulatie te vergroten en kunnen daarom het aantal groene dagen verhogen dat u zult zien als u een zwangerschap voorkomt. Het gebruik van LH-tests heeft geen invloed op de effectiviteit van Natural Cycles als anticonceptiemiddel. Als je zwanger wilt worden, raden we je aan om LH-tests te gebruiken, omdat deze kunnen helpen om je meest vruchtbare dagen te vinden. U kunt LH-tests kopen op shop.naturalcycles.com of vanuit de app zelf.

Natural Cycles en thermometer

Hoe te meten

Volg de gebruikershandleiding die bij uw basale lichaamstemperatuurthermometer is geleverd. Als de thermometer aan u is geleverd door Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 of Gen3**), raden we u aan de onderstaande stappen voor uw thermometer te volgen bij het meten van uw temperatuur.

Let op: voor **NC° Thermometer Gen2 en Gen3** moet u de thermometer koppelen met de app vóór het eerste gebruik om uw temperaturen te kunnen synchroniseren. Instructies over hoe u kunt koppelen, vindt u in de gebruiksaanwijzing van de thermometer en in de Natural Cycles -app.

Hoe meet je met de NC° Thermometer (Gen1)

1. Plaats de thermometer in uw mond en onder uw tong, zo ver mogelijk naar achteren, naast de wortel van uw tong zoals weergegeven in de onderstaande diagrammen.



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.

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.

2. Druk pas op de aan/uit-knop als de thermometer in je mond zit en op zijn plaats zit.
3. Probeer stil te blijven tijdens het meten, sluit je mond om koele lucht buiten te houden en adem door je neus.
4. Wacht tot het piept (ongeveer 30 seconden).
5. Zodra u uw meting hebt, voegt u de temperatuur toe aan de app.

Je kunt de 'Meettraining' en de 'Meetgids' in de app gebruiken om je meetvaardigheden te controleren.

De thermometer slaat uw meting op, zodat u uw meting later opnieuw kunt controleren. Druk hiervoor één keer op de "aan"-knop; de opgeslagen meetwaarde verschijnt enkele seconden voordat de temperatuur wordt gereset.

Hoe meet je met de NC° Thermometer (Gen2)

1. Druk op de aan/uit-knop op uw Bluetooth-thermometer NC° Thermometer (Gen2) en wacht tot u een pieptoon hoort en/of de achtergrondverlichting knippert. Dit is een signaal van de thermometer dat deze klaar is om de meting te starten.
2. Plaats de thermometer in uw mond en onder uw tong, zo ver mogelijk naar achteren, naast de wortel van uw tong zoals weergegeven in de onderstaande diagrammen.
3. Probeer stil te blijven tijdens het meten, sluit je mond om koele lucht buiten te houden en adem door je neus.
4. Wacht totdat u een lange pieptoon hoort en/of de achtergrondverlichting knippert (ongeveer 30 seconden).
5. De temperatuur zou automatisch in de app moeten verschijnen. Je kunt er ook voor kiezen om de temperatuur handmatig toe te voegen of later te synchroniseren.

Je kunt de 'Meettraining' en de 'Meetgids' in de app gebruiken om je meetvaardigheden te controleren.

De thermometer slaat uw meting op, zodat u uw meting later opnieuw kunt controleren. Druk hiervoor één keer op de "aan"-knop; de opgeslagen meetwaarde verschijnt enkele seconden voordat de temperatuur wordt gereset.

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 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

Hoe meet je met de NC° Thermometer (Gen3)

1. Druk op de aan/uit-knop en plaats de thermometer in uw mond om te beginnen met meten.
2. Plaats de sonde onder de tong, zo dicht mogelijk bij een warmteplekje achterin de mond, zoals aangegeven in het diagram hierboven.
3. Houd de thermometer op zijn plaats tijdens de meting; bijt niet op de thermometer. De mond moet gesloten blijven om nauwkeurige resultaten te garanderen. De meting duurt ongeveer 40 seconden.
4. Wanneer de meting is voltooid, geeft de thermometer feedback. De feedback kan licht en/of geluid zijn, afhankelijk van de instellingen van de gebruiker. De uiteindelijke temperatuurwaarde wordt weergegeven op het thermometerscherm.
5. Nadat een meting is voltooid, drukt u eenvoudig op de aan/uit-knop om de thermometer uit te schakelen, anders schakelt de thermometer automatisch uit. De temperatuur zou automatisch in de app moeten verschijnen. U kunt er ook voor kiezen om de temperatuur handmatig toe te voegen of deze later te synchroniseren.

De thermometer slaat uw meting op, zodat u deze later kunt controleren. Druk hiervoor op de knop "geschiedenis"; de laatste temperatuur verschijnt op het scherm in de geschiedenismodus.

Wanneer meten?

Meet één keer per dag je temperatuur, op zoveel mogelijk dagen, zodat het algoritme jouw unieke cyclus snel kan leren kennen. Streef ernaar om minimaal 5 dagen per week te meten. Een tip om je eraan te herinneren is om je thermometer op je telefoon te leggen voordat je naar bed gaat.

Meet 's morgens als eerste wanneer u wakker wordt, voordat u opstaat en uit bed gaat. Meet idealiter elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip (binnen +/- 2 uur).

Wanneer temperaturen uitsluiten?

Bepaalde omstandigheden kunnen uw basale temperatuur beïnvloeden. Dit kan leiden tot wisselende temperaturen en

learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

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

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

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

Changing your thermometer

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

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

het moeilijker maken voor het algoritme om je cyclus te volgen. Om ons algoritme te helpen meer te weten te komen over uw cyclus en nauwkeurig de ovulatie te vinden, gebruikt u de functie 'Temperatuur uitsluiten' in de app als u:

- • Een kater voelen
- • Anders geslapen (>2 uur meer/minder dan normaal)
- • Voel je ziek

Onthoud dat iedereen anders is met verschillende routines en dat bijvoorbeeld weinig slaap u meer of minder kan beïnvloeden dan anderen. Sluit je temperatuur alleen uit als je het gevoel hebt dat er iets ongewoons voor je was en je je daardoor vanmorgen anders voelt.

Ook medicijnen kunnen uw temperatuur beïnvloeden. Als u regelmatig medicijnen of antipyretica (koortsverlagende middelen) gebruikt, is het de moeite waard met uw arts te overleggen over de invloed daarvan op uw basale lichaamstemperatuur.

Uw thermometer vervangen

Als je je thermometer moet vervangen, doe dit dan aan het begin van je menstruatie. Een basale thermometer is zeer nauwkeurig, maar van de ene thermometer naar de andere kan er een klein verschil zijn in hoe elke thermometer meet. Als één thermometer bijvoorbeeld één temperatuur aangeeft, kan de tweede een verschil van 0,1°C aangeven. Omdat de app op zoek is naar de kleinste temperatuurverschillen om te kunnen bepalen waar u zich in uw cyclus bevindt, moet u slechts één thermometer tegelijk gebruiken. Verander deze niet tijdens een cyclus, maar wacht tot een nieuwe cyclus is begonnen voordat u uw thermometer vervangt.

Natural Cycles en Oura Ring

Hoe in te stellen

Na de eerste keer inloggen op de Natural Cycles app, wordt u automatisch naar de verbindingstroom geleid die u helpt bij het instellen van de synchronisatie tussen Natural Cycles en Oura. Als u overstapt van het gebruik van Natural Cycles met een thermometer naar het gebruik van Natural Cycles

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

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:

met de Oura Ring, moet u aan het begin van uw menstruatie beginnen met de Oura Ring.

Hoe gebruikt u

Volg de gebruiksaanwijzing van Oura om het verloop van de temperatuurgegevens gedurende de nacht te meten. Volg 's ochtends deze stappen om uw vruchtbaarheidsstatus voor die dag te verkrijgen:

1. Synchroniseer uw Oura Ring met de Oura App. De meting wordt automatisch gesynchroniseerd met uw Natural Cycles app zodra deze automatisch wordt geüpload naar "Oura on the Web" cloudopslag in de Oura Cloud. Wanneer de meting is geregistreerd, zal de Natural Cycles app het tijdstip aangeven waarop deze met Oura is gesynchroniseerd.
2. Open je Natural Cycles app en voeg andere gegevens toe, zoals LH-testresultaten of menstruatie.
3. Controleer uw bijgewerkte vruchtbaarheidsstatus voor de dag in de Natural Cycles app

Opmerking: Oura Ring voorziet Natural Cycles van temperatuurtrends die Natural Cycles verwerkt tot een enkele, absolute temperatuurwaarde die door het Natural Cycles-algoritme wordt gebruikt. Gebruik deze waarden niet om medische beslissingen te nemen (bijv.)

Opmerking: Als u een aandoening heeft die de nachtelijke huidtemperatuur beïnvloedt, wordt het gebruik van een Oura Ring als invoerbron voor Natural Cycles afgeraden.

Opmerking: Als u om welke reden dan ook uw ring moet vervangen, moet u uw nieuwe ring gaan gebruiken aan het begin van uw menstruatie.

Wanneer temperatuurvariatiegegevens buiten beschouwing worden gelaten

Bepaalde omstandigheden kunnen uw gegevens beïnvloeden. Dit kan het moeilijker maken voor het algoritme om je cyclus te volgen. Om ons algoritme te helpen leren over je cyclus en de ovulatie nauwkeurig te vinden, gebruik je de functie "Temperatuur uitsluiten" in de app als je:

- 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.

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.

- Een kater voelen
- Zich ziek voelen

Laat uw temperatuurvariatiegegevens alleen buiten beschouwing als u vindt dat er voor u iets ongewoons was en u zich daardoor vanmorgen anders voelt.

Ook medicijnen kunnen uw temperatuur beïnvloeden. Als u regelmatig antipyretica (koortsverlagende middelen) gebruikt, is het de moeite waard met uw arts te overleggen over de invloed daarvan op uw huidtemperatuur.

Natural Cycles en Apple Watch

Hoe in te stellen

Nadat u voor de eerste keer bent ingelogd op de Natural Cycles app, wordt u automatisch doorgestuurd naar de verbindingstroom die u zal helpen bij het opzetten van de synchronisatie tussen Natural Cycles en Apple Health. Als u overstapt van het gebruik van Natural Cycles met een andere temperatuurbron naar het gebruik van Natural Cycles met Apple Watch, moet u aan het begin van uw menstruatie beginnen met Apple Watch.

Hoe te gebruiken

Volg de gebruikershandleiding van Apple om de temperatuur 's nachts te meten. De temperatuur wordt automatisch overgedragen naar Natural Cycles. Volg 's ochtends deze stappen om uw vruchtbaarheidsstatus voor die dag te bepalen:

1. Open uw Natural Cycles app en voeg eventuele andere gegevens toe, zoals LH-testresultaten of menstruatie.
2. Controleer uw bijgewerkte vruchtbaarheidsstatus voor de dag in de Natural Cycles -app
3. Controleer uw bijgewerkte vruchtbaarheidsstatus voor de dag in de Natural Cycles app

Opmerking: Gebruik de temperatuurwaarden van Apple Watch niet om medische beslissingen te nemen (bijvoorbeeld: koorts diagnosticeren).

Opmerking: Als u een aandoening heeft die de nachtelijke huidtemperatuur beïnvloedt, wordt het gebruik van Apple

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.

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.

Watch als invoerbron voor Natural Cycles niet aanbevolen.

Let op: Als u om welke reden dan ook uw Apple Watch moet vervangen, moet u uw nieuwe apparaat aan het begin van uw menstruatie gaan gebruiken.

Wanneer temperatuurvariatiegegevens uitsluiten?

Bepaalde omstandigheden kunnen van invloed zijn op uw gegevens. Dit kan het voor het algoritme moeilijker maken om uw cyclus te volgen. Om ons algoritme te helpen meer te weten te komen over je cyclus en de ovulatie nauwkeurig te kunnen bepalen, kun je de functie 'Temperatuur uitsluiten' in de app gebruiken als je:

- Een kater voelen
- Zich ziek voelen

Laat uw temperatuurvariatiegegevens alleen buiten beschouwing als u vindt dat er voor u iets ongewoons was en u zich daardoor vanmorgen anders voelt.

Ook medicijnen kunnen uw temperatuur beïnvloeden. Als u regelmatig antipyretica (koortsverlagende middelen) gebruikt, is het de moeite waard met uw arts te overleggen over de invloed daarvan op uw huidtemperatuur.

Natural Cycles producten

Natural Cycles biedt vier modi waaruit onze gebruikers kunnen kiezen, afhankelijk van hun vruchtbaarheidsdoel:

- NC° Birth Control - voor het voorkomen van zwangerschap
- NC° Plan Pregnancy - voor het vergroten van de kans op bevruchting
- NC° Follow Pregnancy - voor het volgen van het verloop van een zwangerschap
- NC° Postpartum - voor herstel na de bevalling

Deze vier modi kunnen door de gebruiker worden geselecteerd voordat hij zich aanmeldt en vervolgens in de app, als hij tussen de modi wil schakelen.

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.



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

Anticonceptie: NC° Birth Control

Hoe het werkt

Uw dagelijkse ochtendroutine met Natural Cycles is als volgt:

1. Met thermometer: Meet uw temperatuur als u wakker wordt, zoals beschreven in het gedeelte ' Natural Cycles en thermometer'
Met Oura Ring: Synchroniseer uw gegevens wanneer u wakker wordt, zoals beschreven in het gedeelte ' Natural Cycles en Oura Ring'.
Met Apple Watch: Synchroniseer uw gegevens wanneer u wakker wordt, zoals beschreven in het gedeelte ' Natural Cycles en Apple Watch'.
2. Voeg je temperatuur (als je een thermometer gebruikt) en of je ongesteld bent toe aan de app. De weergave om gegevens toe te voegen wordt automatisch geopend, of je kunt op het '+'-pictogram rechtsboven drukken. Je kunt ook extra gegevens toevoegen, zoals het resultaat van de ovulatietest (LH). Zodra je de gegevens van vandaag opslaat, berekent de app je status voor die dag.
3. Controleer uw vruchtbaarheidsstatus voor de dag - elke dag. De app geeft uw vruchtbaarheidsstatus direct nadat uw eerste set gegevens is ingevoerd. Uw status voor de dag wordt in de hele app in rode en groene kleuren weergegeven.



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

outlined circle with the words “Use protection” inside.

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

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

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

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

1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.
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

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.

De app geeft je eisprong aan en ook wanneer je bent binnengekomen en naar verwachting je menstruatie hebt. De applicatie toont ook voorspellingen voor de komende dagen en maanden. De voorspellingen kunnen veranderen en mogen niet worden gebruikt als het uiteindelijke resultaat, daarom moet u uw status voor de dag controleren - elke dag.

Samenvatting van klinische onderzoeken - hoe effectief is Natural Cycles voor anticonceptie?

Natural Cycles is 93% effectief bij normaal gebruik. Bij perfect gebruik, dwz als je nooit onbeschermd geslachtsgemeenschap hebt op rode dagen, is Natural Cycles 98% effectief.

Er zijn klinische onderzoeken uitgevoerd om de werkzaamheid van Natural Cycles voor anticonceptie te evalueren. De huidige versie van het algoritme (v.3) is onderzocht bij 15.570 vrouwen (gemiddeld 29 jaar oud). Aan het einde van het onderzoek werden de volgende veelgebruikte faalpercentages bepaald:

1. De app heeft een methodefout van 0,6, wat een maat is voor hoe vaak de app ten onrechte een groene dag weergeeft waarop de vrouw daadwerkelijk vruchtbaar is en zwanger wordt na onbeschermd geslachtsgemeenschap op deze groene dag. Dit betekent dat 0,6 van de 100 vrouwen die de app een jaar gebruiken, zwanger worden door dit soort mislukkingen.
2. De app heeft een perfect gebruik Pearl Index van 1, wat betekent dat 1 op de 100 vrouwen die de app een jaar gebruiken en zwanger worden, dit zal doen omdat:
 - a. Ze hadden onbeschermd geslachtsgemeenschap op een groene dag die ten onrechte als niet-vruchtbaar werd bestempeld (dwz mislukte methode); of

pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

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

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

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

- b. Ze hadden de geslachtsgemeenschap beschermd op een rode dag, maar de gekozen anticonceptiemethode faalde.
3. De app heeft een typische Pearl-index van 6,5, wat betekent dat in totaal 6,5 van de 100 vrouwen zwanger worden gedurende een jaar van gebruik vanwege alle mogelijke redenen (bijvoorbeeld ten onrechte toegeschreven groene dagen, onbeschermd geslachtsgemeenschap op rode dagen en het falen van de anticonceptiemethode die op rode dagen wordt gebruikt).

Samenvatting van klinische gegevens van 15.570 vrouwen over de effectiviteit van Natural Cycles van de huidige algoritmeversie.

Algoritme Versie	v.3
Studiedatumbereik	september 2017 - April 2018
# Dames	15,570
Blootstellingstijd (vrouwenjaren)	7,353
# zwangerschappen [het slechtste geval]	475 [584]
Typisch gebruik PI (95% betrouwbaarheidsinterval) [worst-case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Methode faalpercentage: (95% betrouwbaarheidsinterval)	0.6 (0.4-0.8)

Effectiviteit van Natural Cycles voor twee subgroepen - vrouwen die binnen 60 dagen voorafgaand aan het gebruik van de app hormonale anticonceptie gebruikten en vrouwen die binnen 12 maanden voorafgaand aan het gebruik van de app geen hormonale anticonceptie gebruikten.

Subgroep	Typisch gebruik PI (95% betrouwbaarheidsinterval)
Recente hormonale anticonceptie 3779 vrouwen	8.6 % (7.2-10.0)
Geen hormonale anticonceptie 8412 vrouwen	5.0 % (4.3-5.7)

will help you to understand the expected effectiveness of all forms of contraception.

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

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

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

Een overzicht van de effectiviteit van verschillende anticonceptiemethoden vindt u in de bijlage van deze handleiding. Dit zal u helpen de verwachte effectiviteit van alle vormen van anticonceptie te begrijpen.

Instructies als u stopt met hormonale anticonceptie

Type anticonceptie	Wanneer kun je beginnen met Natural Cycles?
De pil (gecombineerd, medium of mini)	We raden u aan alle actieve pillen van uw pakket af te maken. U kunt Natural Cycles gaan gebruiken zodra u klaar bent. U zult in het begin een groot aantal rode dagen hebben, maar dit zal na verloop van tijd verbeteren.
Hormonaal spiraaltje (intra-uterien apparaat)	U kunt Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd gaan gebruiken.
Anticonceptie-implantaat	U kunt Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd gaan gebruiken.
Hormonale pleister, hormonale anticonceptie ring	U kunt Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd gaan gebruiken. U zult een groot aantal rode dagen hebben om hiermee te beginnen, maar dit zal na verloop van tijd verbeteren.
Anticonceptie-injectie	U kunt Natural Cycles gaan gebruiken wanneer het effect van de injectie is uitgewerkt. Dit duurt 8-13 weken, afhankelijk van welke injectie u heeft gehad.

Als u stopt met hormonale anticonceptie, kunt u eerst een onttrekkingsbloeding krijgen, die veel lichter is dan uw werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijgt u uw echte menstruatie een paar weken later. Onttrekkingsbloeding mag niet in de app worden ingevoerd als 'ongesteldheid'.

Let op: een koperspiraaltje bevat geen hormonen en remt

and menstrual cycle without having to use a barrier method on red days.

If you become pregnant on Natural Cycles

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

NC° Plan Pregnancy

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

-  Peak fertility
-  Very high fertility
-  High fertility
-  Medium fertility
-  Low fertility
-  Fertility unlikely
-  More data needed

dus niet de eisprong. U kunt dus Natural Cycles naast een koperspiraaltje gebruiken om inzicht te krijgen in uw lichaam en menstruatiecyclus zonder dat u op rode dagen een barrièremethode hoeft te gebruiken.

Als u zwanger wordt op Natural Cycles

Als je menstruatie te laat is en je temperatuur niet daalt, ben je mogelijk zwanger en zal de app je aanmoedigen om een zwangerschapstest te doen om de zwangerschap te bevestigen. Als de test positief is, neem dan contact op met uw arts en geef dit aan in de app.

NC° Plan Pregnancy

Als je een zwangerschap plant, selecteer je NC° Plan Pregnancy terwijl je je aanmeldt in de app. Als u al bent aangemeld bij de app, kunt u naar de instellingenpagina gaan en NC° Plan Pregnancy kiezen. In deze modus wordt uw vruchtbaarheid weergegeven als een schaal, zodat u kunt bepalen op welke dagen de kans het grootst is dat u zwanger wordt. Dezelfde ochtendroutine als in de NC° Birth Control-modus is ook hier van toepassing - meet, voeg gegevens toe en controleer uw vruchtbaarheidsstatus.

-  Piekvruchtbaarheid
-  Zeer hoge vruchtbaarheid
-  Hoge vruchtbaarheid
-  Gemiddelde vruchtbaarheid
-  Lage vruchtbaarheid
-  Vruchtbaarheid onwaarschijnlijk
-  Meer gegevens nodig



Not fertile

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

NC° Follow Pregnancy

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

NC° Postpartum

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

Demo Mode

In Demo Mode you can see how the app could look with a few cycles of data, but you cannot add any of your own data. This is for demonstration purposes only, demo mode cannot provide you with any fertility information.

If you are currently on hormonal contraception you will access the app in Demo Mode. Once you stop using hormonal contraception you can then easily access the full version of the app. The app will now function for contraception or for planning a pregnancy.



niet vruchtbaar

Als je zwanger wilt worden, raden we aan om LH-testen te doen, aangezien het optreden van LH samenvalt met je meest vruchtbare dagen. Als je menstruatie te laat is en je temperatuur niet daalt, zal de app je aanmoedigen om een zwangerschapstest te doen om de zwangerschap te bevestigen.

NC° Follow Pregnancy

Als je eenmaal zwanger bent, kan de app worden gebruikt als zwangerschapskalender en kun je je wekelijkse ontwikkeling en de ontwikkeling van je baby volgen.

NC° Postpartum

Nadat je bevallen bent, heb je de mogelijkheid om de NC° Postpartum-modus te activeren. NC° Postpartum begeleidt je door het fysieke en mentale herstel van de bevalling met hulpmiddelen die zijn afgestemd op het ondersteunen van je algehele gezondheid en welzijn tijdens deze tijdelijke overgangsfase. Hoewel het meten van je temperatuur niet vereist is, wordt het wel aangeraden om dit te doen, omdat het ons algoritme helpt detecteren wanneer je vruchtbaarheid terugkeert, zodat je je beter kunt voorbereiden. Totdat de NC°-app je ovulatie detecteert, krijg je Rode Dagen. Je kunt de NC° Postpartum-modus op elk gewenst moment verlaten.

Demonstratie modus

In Demo Mode kunt u een rondleiding door de app volgen. Dit is alleen voor demonstratiedoeleinden, de demomodus kan u geen vruchtbaarheidsinformatie geven.

Als u momenteel hormonale anticonceptie gebruikt, krijgt u toegang tot de app in de demomodus. Zodra u stopt met het gebruik van hormonale anticonceptie, heeft u eenvoudig toegang tot de volledige versie van de app. De app werkt nu voor anticonceptie of voor het plannen van een zwangerschap.

Problems/ Troubleshooting

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

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

Application Overview

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

Calendar tab

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

Today view

On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up automatically when you open your app in the morning. Once you've entered your data, your fertility status will

Problemen/Problemen oplossen

Als je geen toegang hebt tot de applicatie, de applicatie niet goed werkt, of als je vermoedt dat er iets mis is met je huidige vruchtbaarheidsstatus, volg dan de onderstaande stappen:

1. Gebruik bescherming, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming, totdat de fout is verholpen.
2. Neem contact op met onze servicedesk via help.naturalcycles.com en onze getrainde ondersteuningsmedewerkers zullen u helpen.
3. Ernstige incidenten met dit apparaat moeten zowel aan Natural Cycles als aan de bevoegde autoriteit in uw land worden gemeld. Een 'ernstig incident' betekent elk incident dat direct of indirect heeft geleid, zou kunnen leiden of zou kunnen leiden tot een van de volgende situaties:
 - d. het overlijden van een patiënt, gebruiker of andere persoon,
 - e. de tijdelijke of blijvende ernstige verslechtering van de gezondheidstoestand van een patiënt, gebruiker of ander persoon,
 - f. een ernstige bedreiging voor de volksgezondheid;

Toepassingsoverzicht

Je vruchtbaarheidsstatus voor de dag wordt weergegeven via verschillende weergaven in de app.

Tabblad Agenda

Dit tabblad geeft het overzicht van de vruchtbaarheid van vandaag en geeft inzicht in de gegevens die in het verleden zijn gelogd via verschillende weergaven zoals hieronder beschreven.

Vandaag weergave

Op dit scherm krijg je in één oogopslag alle informatie die je nodig hebt. Er verschijnt automatisch een scherm om je temperatuur in te voeren als je 's ochtends je app opent. Nadat u uw gegevens hebt ingevoerd, wordt uw vruchtbaarheidsstatus weergegeven als een gekleurde

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 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

cirkel met aanvullende informatie erin. Onder de cirkel ziet u de wekelijkse voorspellingen. U kunt uw invoergegevens, zoals temperatuur-, menstruatie- of LH-tests, op elk gewenst moment toevoegen of bijwerken door op het '+'-pictogram te tikken.

Maandoverzicht

Tik op het tabblad "Maand" in de kalenderweergave om toegang te krijgen tot de maandweergave. Hier kunt u uw voorspelde rode en groene dagen voor de maand zien, evenals wanneer u wordt voorspeld om te ovuleren en uw menstruatie te krijgen. Deze kunnen in de loop van de tijd veranderen, dus u mag alleen vertrouwen op de informatie in de weergave "Vandaag" voor anticonceptie of zwangerschapsplanning. U kunt eenvoudig toegang krijgen tot uw gegevens uit het verleden door op een willekeurige dag in het verleden te tikken.

Grafiekweergave

De grafiek is een visualisatie van uw temperatuurcurve die zich tijdens uw hele cyclus blijft ontwikkelen. Informatie over ovulatie, menstruatie en vruchtbare dagen is ook zichtbaar. Veeg van links naar rechts om uw eerdere cycli te bekijken, en tik op '3 cycli' of '6 cycli' om ze met elkaar te vergelijken. U kunt ook de vergelijkingsmodus openen om uw menstruatie en cycluslengte, temperatuurvariatie en ovulatievenster en -dag te vergelijken.

Top menu

In het bovenste menu kun je alle informatie over je persoonlijke profiel, de app en privacy-instellingen en je account inclusief abonnementen bekijken en beheren. Hier kunt u ook beheren of u al dan niet herinneringen krijgt over wanneer u bescherming moet gebruiken, een LH-test moet doen, PMS moet verwachten, uw temperatuur moet meten en uw borsten moet controleren. Merk op dat u Natural Cycles moet inschakelen om u pushmeldingen te sturen in uw apparaatinstellingen om deze te ontvangen.

Offline modus

Wanneer u offline bent, kunt u uw temperatuur en andere gegevens aan de app blijven toevoegen. Wanneer u offline bent, berekent de app uw vruchtbaarheidsstatus niet. In plaats daarvan toont de app een oranje omlijnde cirkel die uw status aangeeft als "Gebruik bescherming". Gebruik

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 10 or above) or iOS (version 16 or above), 250 kbps or faster internet.
- A computer or tablet with an Internet browser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps or faster internet.

Accessing the Instructions for Use

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

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

Cease using Natural Cycles

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

Security

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

bescherming (zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming) of onthoud u van uw zaad totdat u weer online bent en de app de vruchtbaarheidsstatus van vandaag heeft berekend.

Platformbeschrijving

Natural Cycles applicatieversie: 5.0.0 en hoger

Medisch apparaatversie: D

Apparaten die kunnen worden gebruikt om toegang te krijgen tot de applicatie:

- Een mobiele telefoon met Android OS (versie 10 of hoger) of iOS (versie 16 of hoger), 250 kbps of sneller internet.
- Een computer of tablet met een internetbrowser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps of sneller internet.

Toegang tot de gebruiksaanwijzing

De gebruiksaanwijzing vindt u online op de Natural Cycles website en in uw app op de pagina "Regelgeving". Als u een papieren exemplaar van de gebruiksaanwijzing wilt, sturen wij u er gratis een toe. Neem contact op met de klantenservice met uw verzoek.

Stop met het gebruik van Natural Cycles

Wanneer u zich aanmeldt voor Natural Cycles, of het nu gaat om een maandelijks of jaarlijks abonnement, moet u het annuleren als u niet wilt dat uw abonnement automatisch wordt verlengd voor de volgende verlengingsperiode. Annulering van uw abonnement moet minimaal 24 uur voordat het abonnement wordt verlengd, worden opgezegd. Raadpleeg help.naturalcycles.com voor een volledige beschrijving over hoe u uw abonnement met succes kunt annuleren. Raadpleeg ons privacybeleid voor meer informatie over hoe Natural Cycles uw gegevens verwerkt.

Veiligheid

Natural Cycles handhaaft een hoog niveau van beveiliging en gegevensprivacy in onze applicatie. De applicatie wordt

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

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b

gemonitord op beveiligingsgebeurtenissen en datalekken. Als zich een beveiligingsgebeurtenis of datalek voordoet, zal het probleem met spoed worden ingeperkt en opgelost volgens onze vastgestelde processen en ontvangt u als gebruiker de informatie die u nodig heeft met betrekking tot uw voortdurende veilige en beveiligde gebruik van de applicatie.

Het wordt sterk aanbevolen om een sterk wachtwoord te kiezen om uw account te beschermen tegen ongeoorloofd gebruik. Hoewel dit niet wordt aanbevolen, doet u dit op eigen risico als u ervoor kiest om uw login met iemand te delen. Houd er rekening mee dat u de toegang altijd kunt intrekken door het wachtwoord voor uw account te wijzigen en contact op te nemen met de ondersteuning om bestaande sessies te sluiten.

Pas op voor e-mails of berichten waarin u wordt gevraagd uw Natural Cycles inloggegevens op te geven. Natural Cycles zal u normaal gesproken geen e-mails sturen waarin om uw wachtwoord wordt gevraagd, tenzij u dit proces zelf heeft gestart via support of een wachtwoordreset.

Algemene informatie

Verklaring van symbolen



Fabrikant

CE 0123 CE-markering



Voorzichtigheid



Gebruikershandleiding/Gebruiksaanwijzing

EG-verklaring van overeenstemming

Naam van de fabrikant:

NaturalCycles Nordic AB

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: October 2024 Document version: EU v2.22	Adres van de fabrikant: St. Eriksgatan 63b 112 34 Stockholm Zweden Klantenservice: help.naturalcycles.com Toestelnaam: Natural Cycles Wij verklaren dat dit product voldoet aan alle toepasselijke eisen van de Verordening (EU) 2017/745 voor medische hulpmiddelen (MDR) en het merkteken CE0123 draagt. Publicatiedatum: oktober 2024 Documentversie: NL v2.22
---	--

Onboarding information/Onboarding-informatie

Engels	Nederlands
How would you like to use Natural Cycles? • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy	Hoe wilt u Natural Cycles gebruiken? • Zwangerschap voorkomen • Plan een zwangerschap • Volg uw zwangerschap
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Stel uw geboortedatum in U moet 18 jaar of ouder zijn om Natural Cycles te gebruiken.
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot)	Welke metingen wilt u in de app gebruiken? Lengte en gewicht • Metrisch (kg / cm) • Imperiaal (lb/voet)

Temperature • Celsius • Fahrenheit	Temperatuur • Celsius • Fahrenheit
Have you been diagnosed with any of the following? Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you. • Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) • Endometriosis • A Thyroid-Related Condition	Bent u gediagnosticeerd met een van de volgende zaken? Bepaalde medische aandoeningen kunnen uw cyclus beïnvloeden, dus als we daarvan op de hoogte zijn, kunnen we ons aanpassen en meer over u te weten komen. • Polycysteus eierstok syndroom (PCOS) • Endometriose • Een schildklier gerelateerde aandoening
Have you experienced symptoms of Menopause? Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you. • Yes • No	Heb je symptomen van de menopauze? De menopauze kan uw cyclus beïnvloeden, dus als we dat weten, kunnen we ons aanpassen en meer over u te weten komen. • Ja • Geen
Have you recently used hormonal contraception? If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception, we can optimise the app to best fit your needs. Learn more Effects on your menstrual cycle Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it. If you haven't used it recently If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.	Heeft u onlangs hormonale anticonceptie gebruikt? Als u momenteel hormonale anticonceptie gebruikt of onlangs hebt gebruikt, kunnen we de app optimaliseren om zo goed mogelijk aan uw behoeften te voldoen. Meer informatie Effecten op uw menstruatiecyclus Hormonale anticonceptie kan uw eisprong remmen en onregelmatigheden in uw cyclus veroorzaken tot een jaar nadat u ermee bent gestopt. Als je het niet recentelijk hebt gebruikt Als u een jaar geleden bent gestopt met hormonale anticonceptie en weer ongesteld bent geworden, antwoord dan "Niet in de afgelopen 12 maanden".

Have you recently used hormonal contraception? • Yes, in the past 12 months • Yes, still on it • Not in the last 12 months • No, never	Heeft u onlangs hormonale anticonceptie gebruikt? • Ja, in de afgelopen 12 maanden • Ja, nog steeds. • Niet in de afgelopen 12 maanden • Nee, nooit.
Using Natural Cycles while still on hormonal birth control When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle. While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app. • Use in Demo Mode	Natuurlijke cycli gebruiken terwijl je nog steeds hormonale anticonceptie gebruikt Wanneer je hormonale geboortebeperring gebruikt (zoals de pil, een implantaat of een vaginale ring), ovuleer je niet. Dit betekent dat Natural Cycles uw menstruatiecyclus niet kan volgen. Als je hormonale anticonceptie gebruikt, raden we je aan de demoversie van de app te verkennen. • Gebruik in demomodus
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Hoe lang duurt je cyclus ongeveer? Een cyclus is de tijdspanne tussen de ene periode en de volgende.
How much does the length of your cycle vary? Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better. • 0-4 Days • 5-9 Days • 10+ Days • I don't know 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.	Hoeveel varieert de lengte van je cyclus? Inzicht in de regelmaat van uw cycli helpt het algoritme u beter te leren kennen. • 0-4 dagen • 5-9 dagen • 10+ dagen • Ik weet het niet. Hoeveel dagen zitten er tussen de langste en kortste cyclus die je het afgelopen jaar hebt gehad? Een cyclus is de tijdspanne tussen de ene menstruatie en de volgende.

How long have you been on hormonal contraception? You might notice irregularities in your cycle after you've stopped using hormonal birth control. It can take time for things to balance out. • 0 - 1 Years • 1 - 5 Years • 5+ Years	Hoe lang gebruikt u al hormonale anticonceptie? U kunt onregelmatigheden in uw cyclus opmerken nadat u bent gestopt met hormonale anticonceptie. Het kan even duren voordat alles in evenwicht is. • 0 - 1 jaar • 1 - 5 jaar • 5+ jaar
What type of hormonal birth control did you use? What type of hormonal birth control are you using? The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used. The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you're using. Hormonal IUD Implant Mini-pill Other Patch Pill Shot/Injection Vaginal ring	Wat voor soort hormonale anticonceptie heb je gebruikt? Wat voor hormonale pil gebruik je? Het begin van je reis met Natural Cycles kan een beetje anders zijn, afhankelijk van de methode die je hebt gebruikt. Het begin van uw reis met Natural Cycles kan een beetje anders zijn, afhankelijk van de methode die u gebruikt. Hormonaal spiraaltje Implantaat Minipil Andere Patch Pill Schot/Injectie Vaginale ring

Different types of hormonal birth control There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other".	Verschillende soorten hormonale anticonceptie Er zijn veel verschillende hormonale anticonceptiemethoden. We hebben een selectie van de meest gebruikte opties opgenomen. Als u uw optie niet in de lijst ziet staan, selecteer dan "andere".
The pill and the mini-pill 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.	De pil en de mini-pil De combinatiepil wordt gewoonlijk "de anticonceptiepil" of "de pil" genoemd. Deze pil bevat zowel synthetisch oestrogeen als progesteron en wordt gewoonlijk 3 weken geslikt met een pauze van 1 week. De minipil (ook wel progestageenpil genoemd) bevat alleen synthetisch progesteron. Deze wordt elke dag ingenomen zonder pauze. Als u niet zeker weet welke methode u gebruikt, kijk dan op de verpakking van uw pil of vraag het uw arts.
• Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles • In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don't get a cycle while you're using this type of method. • • 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. • • 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. • • Enter demo mode	• Overgang van hormonale anticonceptie naar natuurlijke cycli • In de meeste gevallen stopt hormonale anticonceptie de eisprong, wat betekent dat je geen cyclus krijgt als je dit type methode gebruikt. • • Dit betekent dat Natural Cycles uw menstruatiecyclus niet kan volgen en u geen vruchtbaarheidsstatus kan tonen totdat u bent gestopt met de hormonale anticonceptie. • • Totdat het tijd is om te stoppen met uw huidige methode, heeft u alleen toegang tot Natural Cycles in demomodus. We zullen je eraan herinneren op de datum die je hebt ingesteld om te beginnen met meten. • • Ga naar de demomodus

• Are you ready to start your hormone-free journey? • You must have stopped using your previous method before you can start using NC Birth Control/NC Plan Pregnancy • I'm ready • Go back	• Ben je klaar om je hormoonvrije reis te beginnen? • U moet gestopt zijn met uw vorige methode voordat u NC Birth Control/NC Plan Pregnancy kunt gaan gebruiken. • Ik ben er klaar voor. • Ga terug.
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. Yes No	Heb je gebloed sinds je je IUD hebt verwijderd? Heb je gebloed sinds je je implantaat hebt verwijderd? Heb je gebloed sinds je gestopt bent met de mini-pil? Heb je gebloed sinds je gestopt bent met de hormonale pil? Heb je gebloed sinds je gestopt bent met de pleister? Heb je gebloed sinds je gestopt bent met de pil of in de laatste week dat je de pil neemt? Heb je gebloed sinds je injectie? Heb je gebloed sinds je je vaginale ring hebt verwijderd? Als je stopt met de hormonale pil, kun je een zogenaamde onttrekkingsbloeding krijgen. Dit is meestal heviger dan spotting, maar niet zo hevig als een gewone menstruatie. Ja Geen

• Getting your period back after the IUD • Getting your period back after the implant • Getting your period back after the pill • Getting your period back after hormonal birth control • Getting your period back after the patch • Getting your period back after the pill • Getting your period back after the shot/injection • Getting your period back after the vaginal ring • 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. • 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. • The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next. • • You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.	• Weer ongesteld worden na het spiraaltje • Weer ongesteld worden na het implantaat • Weer ongesteld worden na de pil • Weer ongesteld worden na hormonale anticonceptie • Weer ongesteld worden na de pleister • Weer ongesteld worden na de pil • Weer ongesteld worden na de prik/injectie • Weer ongesteld worden na de vaginale ring • Het lijkt erop dat je een onttrekkingsbloeding hebt gehad en dat je menstruatie is teruggekeerd. Dit betekent dat je op weg bent om je eigen natuurlijke cyclus te vinden. • Je hebt een onttrekkingsbloeding gehad en de volgende bloeding die je krijgt zou je menstruatie moeten zijn. Dit betekent dat je op weg bent naar je natuurlijke cyclus. • De volgende bloeding is waarschijnlijk een onttrekkingsbloeding. Daarna zou je menstruatie moeten volgen. • • Je kunt onttrekkingsbloeding toevoegen in de app, het wordt niet gebruikt door het algoritme op dezelfde manier als je menstruatie.
---	---

Adding bleeding to the app When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period” into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor. Using protection on red days 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. 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. 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.	Bloedingen toevoegen aan de app Als u stopt met hormonale anticonceptie, kunt u eerst een onttrekkingsbloeding krijgen, die veel lichter is dan uw echte menstruatie. Normaal gesproken word je een paar weken later ongesteld. Onttrekkingsbloeding moet niet worden ingevoerd als "periode" in de app. Als je niet zeker weet of je een onttrekkingsbloeding of een menstruatie hebt, raadpleeg dan je arts. Bescherming gebruiken op rode dagen Uit onze gegevens blijkt dat vrouwen die van hormonale anticonceptie overstappen op Natural Cycles een hoger risico lopen om zwanger te worden, omdat zij over het algemeen nog niet gewend zijn aan het gebruik van andere vormen van bescherming. Op rode dagen moet u zich onthouden of bescherming gebruiken, zoals condooms (of een andere vorm van barrièrebescherming), om zwangerschap te voorkomen. Als je niet eerder een niet-hormonale geboorteregeling hebt gebruikt, zorg dan dat je een methode bij de hand hebt die je tijdens rode dagen kunt gebruiken, zoals condooms. Na het stoppen met hormonale anticonceptie kan het enkele cycli duren voordat u weer regelmatig wordt. U moet tijdens deze cycli meer rode dagen verwachten en daarom bescherming gebruiken, zoals condooms (of een andere vorm van barrièrebescherming), of u vaker onthouden.
• How many times have you bled? • Knowing how many times you’ve bled helps us work out whether or not you’re getting a menstrual cycle.	• Hoe vaak heb je gebloed? • Als we weten hoe vaak je gebloed hebt, kunnen we vaststellen of je al dan niet een menstruatiecyclus krijgt.

When did your last period start? • I don't know	Wanneer ben je voor het laatst ongesteld geworden? • Ik weet het niet.
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Hoeveel cycli heb je gehad sinds je gestopt bent met hormonale anticonceptie? Een cyclus is de tijdspanne tussen de ene periode en de volgende.
Using Natural Cycles after hormonal contraception Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection. On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms. When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor. It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.	Natuurlijke cycli gebruiken na hormonale anticonceptie Uit onze gegevens blijkt dat vrouwen die van hormonale anticonceptie overstappen op Natural Cycles een hoger risico lopen om zwanger te worden, omdat zij over het algemeen nog niet gewend zijn aan het gebruik van andere vormen van bescherming. Op rode dagen moet u zich onthouden of bescherming gebruiken, zoals condooms (of een andere vorm van barrièrebescherming), om zwangerschap te voorkomen. Als je niet eerder een niet-hormonale geboorteregeling hebt gebruikt, zorg dan dat je een methode bij de hand hebt die je tijdens rode dagen kunt gebruiken, zoals condooms. Als u stopt met hormonale anticonceptie, kunt u eerst een onttrekkingsbloeding hebben, die veel lichter is dan uw echte menstruatie. Normaal gesproken word je een paar weken later ongesteld. Onttrekkingsbloeding moet niet worden ingevoerd als "periode" in de app. Als je niet zeker weet of je een onttrekkingsbloeding of een menstruatie hebt, raadpleeg dan je arts. Na het stoppen met hormonale anticonceptie kan het enkele cycli duren voordat u weer regelmatig wordt. U moet tijdens deze cycli meer rode dagen verwachten en daarom bescherming gebruiken, zoals condooms (of een andere vorm van barrièrebescherming), of u vaker onthouden.

• I understand	• Ik begrijp het.
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.	Bent u op enig moment in de afgelopen 12 maanden zwanger geweest? Als u onlangs zwanger bent geweest, kunnen we de app optimaliseren om zo goed mogelijk aan uw behoeften te voldoen. Na de zwangerschap kan uw cyclus onregelmatig zijn en is het mogelijk dat u geen eisprong heeft.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) • Yes • No	Ben je ongesteld geweest sinds het einde van je zwangerschap? (niet de eerste bloeding) • Ja • Geen
How many cycles have you had since your pregnancy?	Hoeveel cycli heb je gehad sinds je zwangerschap?
When did your pregnancy end?	Wanneer eindigde je zwangerschap?
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.	Ben je ongesteld geweest sinds het einde van je zwangerschap? (niet de eerste bloeding) Als je sinds je zwangerschap nog niet ongesteld bent geworden, dan is je menstruatiecyclus nog niet begonnen. Het eerste bloedverlies na je zwangerschap wordt veroorzaakt door de bevalling en maakt geen deel uit van je menstruatiecyclus.
Select number of days	Selecteer het aantal dagen
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.	Natuurlijke cycli gebruiken tijdens de borstvoeding Gedurende de eerste 4-6 maanden na de bevalling hebben veel vrouwen die uitsluitend borstvoeding geven geen eisprong. Natural Cycles detecteert je eerste ovulatie 2 weken voor je eerste menstruatie, maar tot die tijd zie je alleen rode dagen in de app. Zelfs als u niet ovuleert, is het toch belangrijk om anticonceptie te gebruiken of u te

Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days. • I understand • Learn more	onthouden van geslachtsgemeenschap op rode dagen. • Ik begrijp het. • Meer informatie
--	---

In-app information for safety and performance 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.	In-app-informatie voor veiligheid en prestaties De volgende woorden en zinnen in de app hebben betrekking op de veiligheid en prestaties van het apparaat en worden daarom hier in de gebruikershandleiding in een vertaalde versie gegeven.
Engels	Lokale taal
NC° Birth Control • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	NC° Birth Control • Gebruik bescherming • Niet vruchtbaar • Noodanticonceptie en tests • Noodanticonceptie • Pill • IUD (Intra-uterine Device) - Intra-uterine Device
NC° Plan Pregnancy • Not fertile • Low fertility • Medium fertility • High fertility • Very high fertility • Peak fertility • Fertility unlikely • More data needed	NC° Plan Pregnancy • Niet vruchtbaar • Lage vruchtbaarheid • Gemiddelde vruchtbaarheid • Hoge vruchtbaarheid • Zeer hoge vruchtbaarheid • Piekvruchtbaarheid • Vruchtbaarheid onwaarschijnlijk • Meer gegevens nodig

General	Algemeen
• Confirmed ovulation • Ovulation • Today • Cycle day • Monday • Tuesday • Wednesday • Thursday • Friday • Saturday • Sunday • Predictions - do not take as result • Exclude temperature • Sick • Slept differently • Hungover • Bleeding • Period • Spotting • Sex • Protected • Unprotected • None • LH test • Positive • Negative • Compare • Pregnancy test • No longer pregnant • More • Less • Save • Done • Clear • Skip • Regulatory • Version	• Bevestigde ovulatie • Ovulatie • Vandaag • Fietsdag • maandag • dinsdag • woensdag • donderdag • vrijdag • zaterdag • zondag • Voorspellingen - niet als resultaat nemen • Exclusief temperatuur • Sick • Anders geslapen • kater • Bloeden • Periode • Spotten • Seks • Beveiligd • Onbeschermd • Geen • LH-test • Positief • Negatief • Vergelijken • Zwangerschapstest • Niet meer zwanger • Meer • Minder • Opslaan • Gedaan • Wissen • Overslaan • Regelgeving • Versie

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

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

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

Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year ³
	Typical use ¹	Perfect use ²	
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	21	16	42
Female Condom ⁶	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm ⁷	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods ⁸	15		47
Ovulation method ⁸	23	3	
TwoDay method ⁸	14	4	
Standard Days method ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermal method ⁸	2	0.4	
Male condom ⁶	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100

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

Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.⁹

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

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

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