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

Uživatelská příručka / Návod k použití

Než začnete používat Natural Cycles, přečtěte si prosím tuto příručku.

Indikace pro použití

Natural Cycles je samostatná softwarová aplikace určená pro ženy starší 18 let,
sledovat jejich plodnost. Natural Cycles lze použít k prevenci těhotenství
(antikoncepce) nebo plánování těhotenství (koncepce).

Zamýšlená cílová skupina

Zamýšlenou cílovou skupinou jsou ženy v reprodukčním věku. Pediatrická populace ve věku < 18 let je z cílové skupiny vyloučena. Uživatel musí být schopen přečíst tuto uživatelskou příručku a ovládat aplikaci Natural Cycles.

Prostředí zamýšleného použití

Zařízení je určeno pro použití v nelékařských zařízeních.

Kontraindikace

Nejsou známy žádné kontraindikace pro použití přípravku Natural Cycles.

Vedlejší účinky

Přípravek nemá žádné známé přímé vedlejší účinky na lidský organismus.

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 nemusí být pro vás to pravé, pokud

- Máte zdravotní stav, kdy by těhotenství bylo spojeno s významným rizikem pro matku nebo plod. Použití Natural Cycles nezaručuje 100%, že neotěhotníte. Pokud těhotenství představuje významné riziko, měli byste se poradit se svým lékařem o nejlepší možnosti antikoncepce pro vás.
- V současné době užíváte hormonální antikoncepci nebo podstupujete hormonální léčbu, která brání ovulaci. Natural Cycles bude poskytovat hlavně červené dny, pokud nebudete ovulovat. Aplikaci můžete prozkoumávat v demo režimu, dokud nepřerušíte hormonální antikoncepci nebo léčbu.

Varování

⚠ Žádná metoda antikoncepce není 100% účinná. Natural Cycles nezaručuje, že nemůžete otěhotnět, pouze vás informuje, zda a kdy můžete otěhotnět na základě informací, které zadáte do žádosti.

⚠ I když aplikaci používáte perfektně, stále můžete mít nechtěné těhotenství. Natural Cycles je 93% účinný při typickém používání, což znamená, že 7 žen ze 100 otěhotní během 1 roku používání. Díky perfektnímu používání aplikace, tj. Pokud nikdy nemáte nechráněný styk v červených dnech, je Natural Cycles 98% efektivní, což znamená, že 2 ženy ze 100 otěhotní během 1 roku používání.

⚠ V červených dnech musíte buď abstinovat, nebo použít ochranu, jako jsou kondomy nebo jinou formu bariérové ochrany, abyste zabránili otěhotnění. Pokud jste dříve nepoužívala nehormonální metodu antikoncepce, ujistěte se, že máte po ruce metodu pro použití během červených dnů.

⚠ Data Naše data ukazují, že ženy přecházející na Natural Cycles z hormonální antikoncepce mají vyšší riziko

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

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

⚠ Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.

⚠ Always check your fertility status for the day. Be aware that fertility predictions for upcoming days are only predictions and may change in the future. If you are unsure of your fertility status and can’t access the app, abstain or use protection in the meantime.

⚠ If you are exploring the demo version of the app, this is for informational or instructional purposes only and does not display real data. Do not use the information displayed in Demo Mode for contraceptive purposes.

⚠ If you have taken the emergency contraceptive pill, you should indicate it in the app. You can then continue measuring as normal and the algorithm will take the additional hormones from the pill into account. Note that the bleeding you may experience a few days after taking emergency contraception is not the same as your regular period and should not be entered into the app. If your period is more than one week late after it normally would start you should take a pregnancy test.

Precautions

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

otěhotnění, protože obecně ještě nejsou zvyklé používat jiné formy ochrany, jako je kondom nebo jiná forma bariérové ochrany.

⚠ Pokud vysazujete hormonální antikoncepci, můžete nejprve pocítit krvácení z vysazení, které je mnohem lehčí než vaše skutečné období. Normálně dostanete svou skutečnou menstruaci o několik týdnů později. Krvácení z vysazení by nemělo být zadáváno jako „tečka“. Pokud si nejste jisti, zda dochází k krvácení z vysazení nebo k menstruaci, poraďte se se svým lékařem.

⚠ Natural Cycles nechrání před pohlavně přenosnými infekcemi (STI). K ochraně před pohlavně přenosnými chorobami použijte kondom.

⚠ Vždy zkontrolujte svůj stav plodnosti pro daný den. Uvědomte si, že předpovědi plodnosti pro nadcházející dny jsou pouze předpovědi a mohou se v budoucnu změnit. Pokud si nejste jisti svým stavem plodnosti a nemůžete se k aplikaci dostat, mezitím se zdržejte hlasování nebo používejte ochranu.

⚠ Pokud zkoumáte demo verzi aplikace, slouží pouze k informačním nebo instruktážním účelům a nezobrazuje skutečná data. Nepoužívejte informace zobrazené v demo režimu pro antikoncepční účely.

⚠ Pokud jste užili nouzovou antikoncepční pilulku, měli byste to uvést v aplikaci. Poté můžete pokračovat v měření teploty jako obvykle a algoritmus vezme v úvahu další hormony z pilulky. Všimněte si, že krvácení, které můžete pocítit několik dní po použití nouzové antikoncepce, není stejné jako vaše pravidelné období a nemělo by být zadáno do aplikace. Pokud se vaše menstruace opozdí o více než jeden týden poté, co by normálně začala, měli byste si udělat těhotenský test.

Opatření

- Jako antikoncepce pro vás může být přípravek Natural Cycles méně vhodný, pokud máte nepravidelné menstruační cykly (tj. Cykly s délkou kratší než 21 dní nebo delší než 35 dnů) a/nebo kolísající teploty, protože predikce plodnosti je za těchto okolností obtížnější. Účinnost Natural Cycles jako antikoncepce není

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 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

ovlivněna nepravidelnými cykly, ale zaznamenáte zvýšený počet červených dnů, což může snížit vaši spokojenost s přípravkem Natural Cycles. To může být tento případ:

- Pokud vysadíte hormonální antikoncepci . Po vysazení hormonální antikoncepce může trvat několik cyklů, než se opět stane pravidelnější. Během těchto cyklů byste měli očekávat více červených dnů, a proto očekávat, že budete používat ochranu nebo se zdržíte častěji.
- **Pokud máte zdravotní potíže, které vedou k nepravidelným cyklům, jako je syndrom polycystických vaječníků (PCOS) nebo stavy související se štítnou žlázou .**
- **Pokud pocítíte příznaky menopauzy.**

- Po porodu doporučujeme, abyste NC začala znovu používat, až dostanete první menstruaci
, bez ohledu na to, zda kojíte, nebo ne. Pokud si přejete začít používat
NC předtím, měli byste očekávat, že do potvrzení první ovulace budete mít pouze červené dny.
Doba, za jak dlouho se vám vrátí první menstruace, se může u jednotlivých osob výrazně lišit a u kojících matek je zpravidla delší. Vezměte prosím na vědomí, že jste vystaveni riziku otěhotnět ještě předtím, než se vrátí první menstruace, a měla byste používat nějakou antikoncepci, pokud chcete zabránit novému těhotenství. Pokud kojíte a porodila jste před méně než 6 měsíci, LAM (Metoda laktační amarrózy) může sloužit jako účinná metoda antikoncepce po porodu.
- Když začnete používat Natural Cycles, může nějakou dobu trvat, než se seznámíte se svým jedinečným cyklem, což má za následek zvýšený počet červených dnů během prvních 1-3 cyklů. To má zajistit, aby byla aplikace účinná od prvního dne používání, a jakmile Natural Cycles zjistí vaši ovulaci, pravděpodobně získáte více zelených dní. Je důležité si uvědomit, že se můžete spolehnout na stav plodnosti indikovaný aplikací od prvního dne použití.
- Vždy aktualizujte svou softwarovou aplikaci, abyste měli nejnovější verzi. Natural Cycles doporučuje nastavit svůj smartphone na automatickou aktualizaci aplikace.
- Pro zajištění přesného zadávání údajů do systému Natural Cycles vždy používejte teploměr nebo nositelný přístroj, který splňuje specifikace uvedené v části "Kontrolní seznam".

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)

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.

- Vždy se řiďte pokyny v příslušných částech „Natural Cycles a prsten Oura", „Natural Cycles a Apple Watch" nebo „Natural Cycles a teploměr", abyste zvýšili přesnost detekce ovulace.

Kontrolní seznam

Chcete -li začít s Natural Cycles, budete potřebovat následující:

1. Účet Natural Cycles

Do Natural Cycles se dostanete prostřednictvím webového prohlížeče na adrese www.naturalcycles.com .
Chcete -li získat přístup prostřednictvím aplikace, stáhněte si aplikaci do svého zařízení Android, iPhone nebo iPad na Google Play nebo App Store. Při vytváření osobního účtu postupujte podle pokynů k registraci. Ujistěte se, že zařízení, které používáte pro přístup k Natural Cycles, je připojeno k internetu. Váš účet Natural Cycles je osobní a neměl by ho používat nikdo kromě vás.

2. Teploměr, prsten Oura nebo Apple Watch

Pro začátek budete potřebovat ústní teploměr, který měří na dvě desetinná místa a má přesnost +/- 0,10 (C) nebo +/-0,10 (F). Přesnost teploměru si můžete ověřit ve specifikacích uvedených v návodu k použití teploměru.

Alternativně můžete použít Oura Ring (Gen2, Gen3 nebo Gen4)
nebo Apple Watch s teplotními senzory (řada 8, 9, 10 nebo Ultra)

3. Ovulační testy (volitelně)

Testy ovulace (LH) jsou testovací proužky moči, které detekují nárůst luteinizačního hormonu, ke kterému dochází 1–2 dny před ovulací. Je možné použít testy LH s Natural Cycles, ale mohou pomoci zvýšit přesnost detekce ovulace a mohou tedy zvýšit počet zelených dní, které uvidíte, pokud předcházíte těhotenství. Použití testů LH neovlivní účinnost Natural Cycles jako antikoncepce. Pokud plánujete těhotenství, doporučujeme použít testy LH, protože mohou pomoci najít vaše nejplodnější dny. Testy LH můžete zakoupit na shop.naturalcycles.com nebo v samotné

Natural Cycles and Thermometer

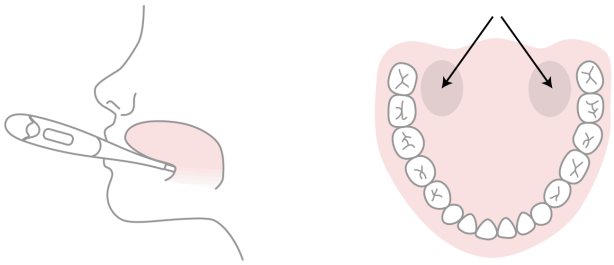
How to measure

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

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

How to measure with NC° Thermometer (Gen1)

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



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

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

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

aplikaci.

Natural Cycles a teploměr

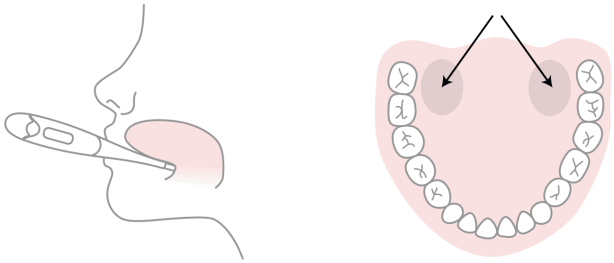
Jak měřit

Postupujte podle uživatelské příručky dodané s teploměrem bazální tělesné teploty. Pokud vám teploměr poskytla společnost Natural Cycles **(NC° Thermometer Gen1, Gen2 nebo Gen3)**, doporučujeme při měření teploty postupovat podle níže uvedených kroků pro váš teploměr.

Uvědomte si, že pro **NC° teploměr Gen2 a Gen3** musíte před prvním použitím teploměr spárovat s aplikací, abyste mohli synchronizovat své teploty. Pokyny k párování jsou uvedeny v návodu k použití teploměru a v aplikaci Natural Cycles .

Jak měřit teploměrem NC° (Gen1)

1. Umístěte teploměr do úst a pod jazyk, co nejdále dozadu, vedle kořene jazyka, jak je znázorněno na obrázcích níže.



2. Tlačítko napájení stiskněte pouze tehdy, když je teploměr v ústech a na svém místě.
3. Při měření se snažte zůstat v klidu, zavřete ústa, aby ven nešel chladný vzduch a dýchejte nosem.
4. Počkejte, až pípne (přibližně 30 sekund).
5. Jakmile si přečtete, přidejte teplotu do aplikace.

Ke kontrole svých měřících schopností můžete v aplikaci použít 'Školení měření' a 'Průvodce měřením'.

Teploměr uloží vaše údaje, takže si je můžete znovu zkontrolovat později. Chcete -li to provést, stiskněte jednou tlačítko „zapnuto"; uložené hodnoty se zobrazí na několik

How to measure with NC° Thermometer (Gen2)

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

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

The thermometer will save your reading so you can check it later. To do this press the "bluetooth" button for at least 5 seconds; the saved reading will appear on the screen in the memory mode.

How to measure with NC° Thermometer (Gen3)

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

sekund, než se teplota resetuje.

Jak měřit teploměrem NC° (Gen2)

1. Stiskněte tlačítko napájení na teploměru Bluetooth NC° Thermometer (Gen2) a počkejte, dokud neuslyšíte pípnutí a/nebo zabliká podsvícení. Toto je signál z teploměru, že je připraven zahájit měření.
2. Umístěte teploměr do úst a pod jazyk, co nejdále dozadu, vedle kořene jazyka, jak je znázorněno na obrázcích níže.
3. Při měření se snažte zůstat v klidu, zavřete ústa, aby ven nešel chladný vzduch a dýchejte nosem.
4. Počkejte, dokud neuslyšíte dlouhé pípnutí a/nebo blikání podsvícení (přibližně 30 sekund).
5. Teplota by se měla v aplikaci objevit automaticky. Můžete se také rozhodnout přidat teplotu ručně nebo ji synchronizovat později.

Teploměr uloží vaše údaje, takže si je můžete znovu zkontrolovat později. Chcete -li to provést, stiskněte jednou tlačítko „zapnuto"; uložené hodnoty se zobrazí na několik sekund, než se teplota resetuje.

Jak měřit teploměrem NC° (Gen3)

1. Stiskněte tlačítko napájení a poté vložte teploměr do úst, abyste mohli začít měřit.
2. Umístěte sondu pod jazyk co nejblíže k tepelné kapse v zadní části úst, jak je uvedeno na obrázku výše.
3. Během měření držte teploměr na místě; nekousejte do teploměru. Pro zajištění přesných výsledků musí ústa zůstat zavřená. Čtení by mělo trvat přibližně 40 sekund.
4. Po dokončení měření teploměr poskytne zpětnou vazbu. Zpětná vazba může být světelná a/nebo zvuková na základě uživatelského nastavení. Konečná hodnota teploty se zobrazí na obrazovce teploměru.

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 variating temperatures and make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

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

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

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

5. Po dokončení měření jednoduše vypněte teploměr stisknutím tlačítka napájení nebo se teploměr vypne automaticky. Teplota by se měla v aplikaci objevit automaticky. Můžete se také rozhodnout přidat teplotu ručně nebo ji synchronizovat později.

Teploměr uloží vaše naměřené hodnoty, abyste si je mohli později zkontrolovat. Chcete-li to provést, stiskněte tlačítko „historie“; poslední teplota se objeví na obrazovce v režimu historie.

Kdy měřit

Změřte si teplotu jednou denně, co nejvíce dní, aby se algoritmus rychle seznámil s vaším jedinečným cyklem. Zaměřte se na měření alespoň 5 dní v týdnu. Tip, který si zapamatujete, je umístit si teploměr na telefon před spaním.

Změřte první věc ráno, když se probudíte, než vstanete a vstanete z postele. Ideálně měřte přibližně ve stejnou dobu každý den (do +/- 2 hodin).

Kdy vyloučit teploty

Některé okolnosti mohou ovlivnit vaši bazální teplotu. To může vést ke změnám teplot a ztěžuje algoritmu sledování vašeho cyklu. Chcete -li, aby se náš algoritmus dozvěděl o vašem cyklu a přesně našel ovulaci, použijte v aplikaci funkci „Vyloučit teplotu“, pokud:

- Cítit kocovinu
- Spal jinak (> 2 hodiny více/méně než obvykle)
- Cítit se špatně

Pamatujte, že každý je jiný s různými rutinami a například málo spánku vás může ovlivnit více či méně než ostatní. Vylučte svou teplotu pouze tehdy, pokud máte pocit, že pro vás bylo něco neobvyklého a cítíte se kvůli tomu dnes ráno jinak.

Vaši teplotu mohou ovlivnit také léky. Pokud pravidelně užíváte léky nebo antipyretika (látky snižující horečku), je vhodné se poradit s lékařem a zjistit jejich vliv na bazální tělesnou teplotu.

Changing your thermometer

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

Natural Cycles and Oura Ring

How to set up

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

How to use

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

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

Výměna teploměru

Pokud potřebujete vyměnit teploměr, proveďte to na začátku menstruace. Bazální teploměr je vysoce přesný, ale od jednoho teploměru k druhému může být malý rozdíl v tom, jak každý měří. Pokud například jeden teploměr ukazuje jednu teplotu, druhý může ukazovat rozdíl 0,1 ° C. Protože aplikace hledá nejmenší rozdíly teplot, aby dokázala zjistit, kde se ve vašem cyklu nacházíte, měli byste používat pouze jeden teploměr najednou. Neměňte je v průběhu cyklu, místo toho počkejte na nový cyklus začalo před změnou teploměru.

Natural Cycles a Oura Ring

Jak nastavit

Po prvním přihlášení do aplikace Natural Cycles budete automaticky přesměrováni na proces připojení, který vám pomůže nastavit synchronizaci mezi aplikacemi Natural Cycles a Oura. Pokud přecházíte z používání Natural Cycles s teploměrem na používání Natural Cycles s prstenem Oura Ring, měli byste začít s používaním prstene Oura Ring na začátku menstruace.

Jak používat

Při měření trendů teplotních údajů během noci postupujte podle uživatelské příručky dodané společností Oura. Ráno postupujte podle následujících kroků a zjistěte stav své plodnosti pro daný den:

1. Synchronizujte svůj prsten Oura s aplikací Oura. Údaje budou automaticky synchronizovány s aplikací Natural Cycles, jakmile budou automaticky nahrány do cloudového úložiště "Oura on Web" v Oura Cloudu. Po zaregistrování dat se v aplikaci Natural Cycles zobrazí čas, kdy byli data synchronizované s aplikací Oura.
2. Otevřete aplikaci Natural Cycles a přidejte další údaje, například výsledky LH testů nebo menstruaci.
3. Zkontrolujte si aktualizovaný stav plodnosti pro daný den v aplikaci Natural Cycles.

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

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

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

When to exclude temperature variation data

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

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature variation data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

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

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

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

Poznámka: Oura Ring poskytuje Natural Cycles teplotní trendy, které Natural Cycles zpracovává do jediné absolutní hodnoty teploty používané algoritmem Natural Cycles. Nepoužívejte tyto hodnoty k lékařským rozhodnutím (např. diagnóza horečky).

Poznámka: Pokud trpíte onemocněním, které ovlivňuje noční teplotu pokožky, nedoporučuje se používat prsten Oura Ring jako vstupní zdroj pro Natural Cycles.

Poznámka: Pokud potřebujete z jakéhokoli důvodu vyměnit prsten Oura, měla byste nový prsten začít používat na začátku menstruace.

Kdy vyloučit údaje o změnách teploty

Vaše údaje mohou být ovlivněny určitými okolnostmi. To může algoritmu ztížit sledování vašeho cyklu. Chcete-li našemu algoritmu pomoci poznat váš cyklus a přesně najít ovulaci, použijte v aplikaci funkci "Vyloučit teplotu", pokud:

- Pocitujete kocovinu
- Se cítíte špatně

Údaje o změnách teploty vylučte pouze v případě, že máte pocit, že pro vás bylo něco neobvyklého a že se kvůli tomu dnes ráno cítíte jinak.

Teplotu mohou ovlivnit také léky. Pokud pravidelně užíváte léky proti horečce (látky snižující horečku), je vhodné se poradit s lékařem a zjistit jejich vliv na teplotu kůže.

Natural Cycles a Apple Watch

Jak nastavit

Po prvním přihlášení do aplikace Natural Cycles budete automaticky přesměrováni na připojení, které vám pomůže nastavit synchronizaci mezi Natural Cycles a Apple Health. Pokud přecházíte z používání Natural Cycles s jiným zdrojem teploty na používání Natural Cycles s Apple Watch, měli byste začít s Apple Watch na začátku menstruace.

How to use

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

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

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

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

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

When to exclude temperature data

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

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

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

Jak používat

Při měření teploty během noci postupujte podle uživatelské příručky od společnosti Apple. Teplota se automaticky přenese do Natural Cycles. Ráno postupujte podle následujících kroků, abyste získali svůj stav plodnosti pro daný den:

1. Otevřete aplikaci Natural Cycles a přidejte jakákoli další data, jako jsou výsledky testu LH nebo menstruaci.
2. Zkontrolujte svůj aktualizovaný stav plodnosti pro daný den v aplikaci Natural Cycles
3. Zkontrolujte si aktualizovaný stav plodnosti pro daný den v aplikaci Natural Cycles.

Poznámka: Hodnoty teploty poskytované Apple Watch nepoužívejte k lékařským rozhodnutím (např. diagnostikování horečky).

Poznámka: Pokud máte stav, který ovlivňuje noční teplotu pokožky, nedoporučujeme používat Apple Watch jako vstupní zdroj pro Natural Cycles.

Poznámka: Pokud potřebujete z jakéhokoli důvodu změnit své zařízení Apple Watch, měli byste své nové zařízení začít používat na začátku menstruace.

Kdy vyloučit údaje o změnách teploty

Určité okolnosti mohou ovlivnit vaše data. To může ztížit algoritmu sledování vašeho cyklu. Abyste našemu algoritmu pomohli spoznat váš cyklus a přesně najít ovulaci, použijte v aplikaci funkci „Vyloučit teplotu“, pokud:

- Pocitujete kocovinu
- Se cítíte špatně

Údaje o změnách teploty vylučte pouze v případě, že máte pocit, že pro vás bylo něco neobvyklého a že se kvůli tomu dnes ráno cítíte jinak.

Teplotu mohou ovlivnit také léky. Pokud pravidelně užíváte léky proti horečce (látky snižující horečku), je vhodné se poradit s lékařem a zjistit jejich vliv na teplotu kůže.

Natural Cycles products

Natural Cycles offers four modes for our users to choose from depending on their fertility goal:

- NC° Birth Control - for preventing pregnancy
- NC° Plan Pregnancy - for increasing chances of conception
- NC° Follow Pregnancy - for monitoring the course of a pregnancy
- NC° Postpartum - for recovering from childbirth

These four modes can be chosen by the user prior to signing up and then within the app, if the user would like to switch between modes.

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. With thermometer: Measure your temperature when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Thermometer' section
   With Oura Ring: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Oura Ring' section.
   With Apple Watch: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Apple Watch' section.

2. Add your temperature (if using a thermometer) and whether you have your period into the app. The view to add data will automatically open, or you can press the '+' icon in the top right-hand corner. You can also add additional data, such as the result of ovulation (LH) test. Once you save today's data, the app will calculate your status for the day.

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

Natural Cycles produktů

Natural Cycles nabízí našim uživatelům čtyři režimy, ze kterých si mohou vybrat v závislosti na jejich cíli plodnosti:

- NC° Birth Control_ - pro prevenci těhotenství
- NC° Plan Pregnancy - pro zvýšení šancí na početí
- NC° Follow Pregnancy - pro sledování průběhu těhotenství
- NC° Postpartum - pro zotavení z porodu

Tyto čtyři režimy si může uživatel vybrat před registrací a poté v aplikaci, pokud chce přepínat mezi režimy.

Antikoncepce: NC° Birth Control

Jak to funguje

Vaše každodenní ranní rutina s Natural Cycles je následující:

1. S teploměrem: Změřte si teplotu, když se probudíte, jak je popsáno v části „Natural Cycles a teploměr".
   S Oura Ring: Synchronizujte svá data, když se probudíte, jak je popsáno v části „Natural Cycles a Oura Ring".
   S Apple Watch: Synchronizujte svá data, když se probudíte, jak je popsáno v části „Natural Cycles a Apple Watch".

2. Do aplikace zadejte svou teplotu (pokud používáte teploměr) a zda máte menstruaci. Zobrazení pro přidání údajů se otevře automaticky, nebo můžete stisknout ikonu "+" v pravém horním rohu. Můžete také přidat další údaje, například výsledek ovulačního testu (LH). Jakmile uložíte dnešní údaje, aplikace vypočítá váš stav pro daný den.

3. Zkontrolujte svůj plodnost za den - každý den. Aplikace poskytne váš stav plodnosti bezprostředně po zadání první sady dat. Váš stav pro daný den je v celé aplikaci zobrazen červeně a zeleně.

Green = Not fertile

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

Red = Use protection

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

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

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

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

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

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

Green = Not fertile

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

Red = Use protection

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

Aplikace bude indikovat vaši ovulaci a také to, kdy jste vstoupili a očekává se, že budete mít menstruaci. Aplikace také zobrazuje předpovědi pro nadcházející dny a měsíce. Předpovědi se mohou změnit a neměly by být použity jako konečný výsledek, a proto byste měli kontrolovat svůj stav pro daný den - každý den.

Shrnutí klinických studií - jak účinná je Natural Cycles pro antikoncepci?

Účinnost Natural Cycles je 93% při běžném používání. Při dokonalém používání, tj. Pokud nikdy nemáte nechráněný styk v červených dnech, má Natural Cycles účinnost 98%.

Byly provedeny klinické studie s cílem vyhodnotit účinnost přípravku Natural Cycles pro antikoncepci. Aktuální verze algoritmu (v.3) byla zkoumána na 15 570 ženách (v průměru 29 let). Na konci studie byly stanoveny následující běžně používané míry selhání:

1. Aplikace má poruchovost metody 0,6, což je měřítko toho, jak často aplikace nesprávně zobrazuje zelený den, když je žena skutečně plodná a otěhotní poté, co v tento zelený den měla nechráněný styk. To znamená, že 0,6 ze 100 žen, které používají aplikaci

intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.

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

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

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.

po dobu jednoho roku, otěhotní kvůli tomuto typu selhání.

2. Aplikace má perfektní využití Pearl Index 1, což znamená, že 1 ze 100 žen, které aplikaci používají po dobu jednoho roku a které otěhotní, tak učiní buď proto, že:
    a. Měli nechráněný styk v zelený den, který byl falešně přisuzován jako neplodný (tj. Selhání metody); nebo
    b. Měli chráněný styk v červený den, ale zvolená metoda antikoncepce selhala.
3. Aplikace má typický Pearl Index 6,5, což znamená, že celkem 6,5 žen ze 100 otěhotní během jednoho roku používání ze všech možných důvodů (např. Falešně přičítané zelené dny, nechráněný styk v červené dny a selhání antikoncepční metoda používaná v červených dnech).

Souhrn klinických údajů od 15 570 žen o účinnosti Natural Cycles aktuální verze algoritmu.

Algoritmus Verze	v.3
Období studie	Září 2017 - Duben 2018
# ženy	15,570
Doba expozice (ženy-roky)	7,353
# těhotenství [nejhorší případ]	475 [584]
Typické použití PI (95% interval spolehlivosti) [nejhorší případ]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Míra selhání metody (95% interval spolehlivosti)	0.6 (0.4-0.8)

Účinnost přípravku Natural Cycles pro dvě podskupiny - ženy, které používaly hormonální antikoncepci do 60 dnů před použitím aplikace, a ženy, které neužívaly hormonální antikoncepci do 12 měsíců před použitím aplikace.

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

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

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

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

Podskupina	Typické použití PI (95% interval spolehlivosti)
Nedávná hormonální antikoncepce 3779 žen	8.6 % (7.2-10.0)
Žádná hormonální antikoncepce 8412 žen	5.0 % (4.3-5.7)

Přehled účinnosti různých antikoncepčních metod najdete v dodatku této příručky. To vám pomůže pochopit očekávanou účinnost všech forem antikoncepce.

Pokyny, pokud vysazujete hormonální antikoncepci

Typ antikoncepce	Kdy můžete začít Natural Cycles?
Pilulka (kombinovaná, střední nebo mini)	Doporučujeme dokončit všechny aktivní pilulky vašeho paketu. Natural Cycles můžete začít používat, jakmile skončíte. Na začátku budete mít vysoký počet červených dnů, ale postupem času se to zlepší.
Hormonální nitroděložní tělísko (nitroděložní tělísko)	Natural Cycles můžete začít používat den poté, co byl odstraněn.
Antikoncepční implantát	Natural Cycles můžete začít používat den poté, co byl odstraněn.
Hormonální náplast, hormonální antikoncepční prsten	Natural Cycles můžete začít používat den poté, co byl odstraněn. Na začátku budete mít vysoký počet červených dnů, ale postupem času se to zlepší.
Antikoncepční injekce	Natural Cycles můžete začít používat, když účinek injekce odezní. To trvá

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

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

If you become pregnant on Natural Cycles

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

NC° Plan Pregnancy

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

	Peak fertility
	Very high fertility
	High fertility

	8-13 týdnů v závislosti na tom, jakou injekci jste dostali.

Pokud vysazujete hormonální antikoncepci, můžete nejprve pocítit krvácení z vysazení, které je mnohem lehčí než vaše skutečné období. Normálně dostanete svou skutečnou menstruaci o několik týdnů později. Krvácení z výběru by nemělo být v aplikaci zadáváno jako „tečka“.

Poznámka: měděné nitroděložní tělísko neobsahuje hormony, a proto neinhibuje ovulaci. Můžete tedy použít Natural Cycles vedle měděného nitroděložního tělíska, abyste získali přehled o svém těle a menstruačním cyklu, aniž byste museli v červených dnech používat bariérovou metodu.

Pokud otěhotníte v Natural Cycles

Pokud je vaše menstruace po splatnosti a teplota neklesá, můžete být těhotná a aplikace vás vyzve k provedení těhotenského testu k potvrzení těhotenství. Pokud je test pozitivní, promluvte si se svým lékařem a označte jej v aplikaci.

NC° Plan Pregnancy

Když plánujete těhotenství, vyberte při registraci v aplikaci NC° Plan Pregnancy. Pokud jste již do aplikace přihlášeni, můžete přejít na stránku nastavení a zvolit NC° Plan Pregnancy. V tomto režimu se vaše plodnost zobrazuje jako stupnice, takže můžete identifikovat dny, kdy s největší pravděpodobností otěhotníte. I zde platí stejná ranní rutina jako v režimu NC° Birth Control_ - měřte, přidávejte data a kontrolujte svůj stav plodnosti.

	Špičková plodnost
	Velmi vysoká plodnost
	Vysoká úrodnost

Medium fertility

Low fertility

 Fertility unlikely

 More data needed

 Not fertile

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

NC° Follow Pregnancy

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

NC° Postpartum

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

Demo Mode

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

Střední plodnost

Nízká plodnost

 Plodnost nepravděpodobná

 Je zapotřebí více dat

 Ne plodné

Když plánujete těhotenství, doporučujeme provést testy LH, protože výskyt LH se shoduje s vašimi nejplodnějšími dny. Pokud je vaše menstruace po splatnosti a teplota neklesá, aplikace vás vyzve k provedení těhotenského testu k potvrzení těhotenství.

NC° Follow Pregnancy

Jakmile jste těhotná, aplikaci lze použít jako těhotenský kalendář a můžete sledovat svůj týdenní vývoj a vývoj vašeho dítěte.

NC° Postpartum

Po porodu máte možnost vstoupit do NC° poporodního režimu. NC° Postpartum vás provede fyzickou a psychickou obnovou porodu pomocí prostředků přizpůsobených tak, aby vám pomohly podpořit vaše celkové zdraví a pohodu během této dočasné přechodné fáze. Měření teploty není vyžadováno, ale měření doporučujeme, protože pomáhá našemu algoritmu zjistit, kdy se vaše plodnost vrátí, abyste se mohli lépe připravit. Dokud aplikace NC° nezjistí vaši ovulaci, zobrazí vám červené dny.
Poporodní režim NC° můžete kdykoli ukončit.

Demo režim

V demo režimu si můžete aplikaci prohlédnout. Toto je pouze pro demonstrační účely, demo režim vám nemůže

data. This is for demonstration purposes only, demo mode cannot provide you with any fertility information.

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

Problems/ Troubleshooting

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

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
2. Please contact our service desk via help.naturalcycles.com 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.

poskytnout žádné informace o plodnosti.

Pokud aktuálně používáte hormonální antikoncepci, budete k aplikaci přistupovat v demo režimu. Jakmile přestanete používat hormonální antikoncepci, můžete se snadno dostat k plné verzi aplikace. Aplikace nyní bude fungovat pro antikoncepci nebo pro plánování těhotenství.

Problémy/ řešení potíží

Pokud k aplikaci nemáte přístup, aplikace nefunguje správně nebo pokud máte podezření, že s vaším aktuálním stavem plodnosti není něco v pořádku, postupujte podle následujících pokynů:

4. Používejte ochranu, například kondom nebo jinou formu bariérové ochrany, dokud nebude chyba odstraněna.
5. Kontaktujte prosím náš servis prostřednictvím help.naturalcycles.com a naši vyškolení zástupci podpory vám pomohou.
6. Vážné incidenty týkající se tohoto zařízení by měly být hlášeny jak Natural Cycles, tak příslušnému orgánu ve vaší zemi. „Vážným incidentem" se rozumí jakýkoli incident, který přímo nebo nepřímo vedl, mohl vést nebo by mohl vést k některému z následujících:
    a. smrt pacienta, uživatele nebo jiné osoby,
    b. dočasné nebo trvalé závažné zhoršení zdravotního stavu pacienta, uživatele nebo jiné osoby,
    c. vážné ohrožení veřejného zdraví;

Přehled aplikace

Váš stav plodnosti pro daný den se zobrazuje prostřednictvím různých zobrazení v aplikaci.

Karta Kalendář

Tato karta poskytuje přehled dnešní plodnosti a poskytuje pohledy na data zaznamenaná v minulosti prostřednictvím různých zobrazení, jak je popsáno níže.

Today view
On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up automatically when you open your app in the morning. Once you've entered your data, your fertility status will appear as a colored circle. Below the circle, you will see the weekly predictions and additional information. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

Month view
Tap the "Month" tab in the calendar view to access the monthly view. Here you can see your predicted red and green days for the month, as well as when you are predicted to ovulate and have your period. These may change over time, so you should only rely on the information provided in the "Today" view for contraceptive or pregnancy planning purposes. You can easily access your past data by tapping on any past day.

Graph view
The graph is a visualization of your temperature curve which will continue to develop as you measure throughout your cycle. Information about ovulation, period, and fertile days is also visible. Swipe from left to right to view your past cycles, and zoom in and out to compare them to each other. You can also access the compare mode to compare your period and cycle length, temperature variation, ovulation window and day, and tracker graph.

Top menu

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

Offline mode

When you are offline you can continue to add your temperature and other data to the app. When offline, the

Dnešní pohled
Na této obrazovce získáte všechny potřebné informace jediným pohledem. Když ráno otevřete aplikaci, automaticky se zobrazí obrazovka pro zadání teploty. Jakmile zadáte data, váš stav plodnosti se zobrazí jako barevný kruh s dalšími informacemi uvnitř. Pod kruhem uvidíte týdenní předpovědi. Klepnutím na ikonu '+' můžete kdykoli přidat nebo aktualizovat své vstupní údaje, jako jsou teplota, období nebo testy LH.

Měsíční pohled
Klepnutím na kartu „Měsíc" v zobrazení kalendáře otevřete měsíční zobrazení. Zde můžete vidět předpovídané červené a zelené dny v měsíci a také dobu, kdy se předpokládá ovulace a menstruace. Ty se mohou časem změnit, takže byste se měli spoléhat pouze na informace uvedené v zobrazení „Dnes" pro účely antikoncepce nebo plánování těhotenství. Ke svým minulým datům se snadno dostanete klepnutím na kterýkoli předchozí den.

Zobrazení grafu
Graf je vizualizací vaší teplotní křivky, která se bude vyvíjet v průběhu celého cyklu. Viditelné jsou také informace o ovulaci, menstruaci a plodných dnech. Přejetím zleva doprava si můžete zobrazit své minulé cykly a klepnutím na "3 cykly" nebo "6 cyklů" je vzájemně porovnat. Můžete také vstoupit do režimu porovnání a porovnat délku menstruace a cyklu, kolísání teploty a ovulační okno a den ovulace.

Horní menu

V horním menu máte přístup ke všem informacím o svém osobním profilu, aplikaci a nastavení soukromí a o svém účtu včetně odběrů a můžete je spravovat. Zde můžete také spravovat, zda budete dostávat upomínky o tom, kdy máte použít ochranu, provést LH test, očekávat PMS, měřit si teplotu a kontrolovat prsa. Všimněte si, že pro jejich příjem musíte v nastavení zařízení povolit zasílání push oznámení Natural Cycles.

Režim offline

Když jste offline, můžete do aplikace nadále přidávat údaje o teplotě a další údaje. Když jste offline, aplikace nepočítá stav vaší plodnosti. Místo toho aplikace zobrazí oranžově ohraničený kruh označující váš stav jako "Použít ochranu".

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

Platform description

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

Devices that may be used to access the application:

- A mobile phone running Android OS (version 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 (https://naturalcycles.app/IFU) 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 security events and data breaches. If a security event or

Používejte ochranu (například kondomy nebo jinou formu bariérové ochrany) nebo se zdržte, dokud nebudete opět online a aplikace nevypočítá dnešní stav plodnosti.

Popis platformy

Verze aplikace Natural Cycles : 5.0.0 a novější
Verze zdravotnického zařízení: D

Zařízení, která lze použít pro přístup k aplikaci:

- Mobilní telefon se systémem Android OS (verze 10 nebo vyšší) nebo iOS (verze 16 nebo vyšší), 250 kb/s nebo rychlejší internet.
- Počítač nebo tablet s internetovým prohlížečem: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps nebo rychlejší internet.

Přístup k návodu k použití

Návod k použití najdete online na webu Natural Cycles (https://naturalcycles.app/IFU) a ve vaší aplikaci na stránce „Regulační“.
Pokud si přejete papírovou kopii Návodu k použití, zašleme vám ji bezplatně. Kontaktujte zákaznickou podporu se svým požadavkem.

Přestaňte používat Natural Cycles

Když se zaregistrujete na Natural Cycles, ať už jde o měsíční nebo roční předplatné, budete ho muset zrušit, pokud nechcete, aby se vaše předplatné automaticky obnovovalo na další období obnovení. Zrušení předplatného je nutné provést nejméně 24 hodin před plánovaným obnovením předplatného. Úplný popis úspěšného zrušení předplatného najdete na help.naturalcycles.com . Další informace o tom, jak Natural Cycles zpracovává vaše údaje, najdete v našich zásadách ochrany osobních údajů.

Bezpečnostní

Natural Cycles udržuje v naší aplikaci vysokou úroveň zabezpečení a ochrany osobních údajů. Aplikace je

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 Mark

Caution

User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:
NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:
St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

Customer support:

monitorována z hlediska bezpečnostních událostí a narušení dat. Pokud by došlo k bezpečnostní události nebo narušení dat, bude problém obsažen a vyřešen s naléhavostí podle našich zavedených procesů a vy jako uživatel obdržíte potřebné informace týkající se vašeho dalšího bezpečného a zabezpečeného používání aplikace.

Důrazně doporučujeme zvolit silné heslo, které chrání váš účet před neoprávněným použitím. I když se to nedoporučuje, pokud byste se měli rozhodnout své přihlašovací údaje s někým sdílet, činíte tak na vlastní riziko. Pamatujte, že přístup můžete kdykoli zrušit změnou hesla ke svému účtu a kontaktováním podpory za účelem ukončení stávajících relací.

Dávejte si pozor na e -maily nebo zprávy s žádostí o zadání přihlašovacích údajů do Natural Cycles. Natural Cycles vám obvykle nebude zasílat e -maily s žádostí o heslo, pokud jste tento proces sami nezačali prostřednictvím podpory nebo obnovení hesla.

Obecná informace

Vysvětlení symbolů

Výrobce

Značka CE

Pozor

Uživatelská příručka/Návod k použití

ES prohlášení o shodě

Jméno výrobce:
NaturalCycles Nordic AB

Adresa výrobce: St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

help.naturalcycles.com **Device Name:** Natural Cycles We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123. **Date of publication:** March 2025 **Document version:** EU v2.23	**Zákaznická podpora:** help.naturalcycles.com Název zařízení: Natural Cycles Prohlašujeme, že tento výrobek splňuje všechny platné požadavky Nařízení (EU) 2017/745 pro zdravotnické prostředky (MDR) a nese označení CE0123. Datum vydání: březen 2025 **Verze dokumentu:** CZ v2.23

Informace o registraci

Angličtina	čeština
How would you like to use Natural Cycles? • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy	Jak byste chtěli používat přírodní cykly? • Prevence těhotenství • Plánování těhotenství • Sledujte své těhotenství
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Nastavení data narození K používání přírodních cyklů musíte být starší 18 let.
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot)	Která měření byste chtěli v aplikaci používat? Výška a hmotnost • Metrické (kg / cm) • Imperial (lb / stopa)
Temperature • Celsius • Fahrenheit	Teplota • 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	Byla vám diagnostikována některá z následujících diagnóz? Určité zdravotní potíže mohou ovlivnit váš cyklus, takže znalost těchto potíží nám pomůže přizpůsobit se a dozvědět se o vás více. ● Syndrom polycystických vaječníků (PCOS) ● Endometrióza ● Stav související se štítnou žlázou
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	Máte příznaky menopauzy? Menopauza může ovlivnit váš cyklus, takže nám informace o ní pomáhají přizpůsobit se a dozvědět se o vás více. ● Ano ● Ne
Have you recently used hormonal contraception? If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception,we can optimise the app to best fit your needs. Learn more Effects on your menstrual cycle Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it. If you haven't used it recently If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'. Have you recently used hormonal contraception? ● Yes, in the past 12 months ● Yes, still on it ● Not in the last 12 months ● No, never	Používala jste v nedávné době hormonální antikoncepci? Pokud v současné době užíváte hormonální antikoncepci, nebo ste ji užívali v nedávné době, můžeme aplikaci optimalizovat tak, aby co nejlépe vyhovovala vašim potřebám. Zjistěte více Vliv na menstruační cyklus Hormonální antikoncepce může potlačovat ovulaci a způsobovat nepravidelnosti cyklu až rok po ukončení jejího užívání. Pokud jste ji v poslední době nepoužili Pokud jste před rokem přestala užívat hormonální antikoncepci a znovu jste dostala menstruaci, odpovězte "Ne v posledních 12 měsících". Používala jste v nedávné době hormonální antikoncepci? ● Ano, v posledních 12 měsících ● Ano, stále na něm pracuje ● Ne v posledních 12 měsících ● Ne, nikdy

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	Používání přírodních cyklů při užívání hormonální antikoncepce Při užívání hormonální antikoncepce (např. pilulky, implantátu nebo vaginálního kroužku) nedochází k ovulaci. To znamená, že Natural Cycles nebude schopen sledovat váš menstruační cyklus. Pokud používáte hormonální antikoncepci, doporučujeme vám vyzkoušet si demo verzi aplikace. ● Použití v ukázkovém režimu
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Jak dlouho obvykle trvá váš cyklus? Cyklus je časový úsek mezi jedním a dalším obdobím.
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.	Jak moc se liší délka vašeho cyklu? Pochopení pravidelnosti vašich cyklů pomáhá algoritmu lépe vás poznat. ● 0-4 dny ● 5-9 dní ● 10+ dní ● Nevím. Kolik dní dělí nejdelší a nejkratší cyklus, který jste měli v posledním roce? Cyklus je časový úsek mezi jednou menstruací a další.
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	Jak dlouho užíváte hormonální antikoncepci? Po ukončení užívání hormonální antikoncepce můžete zaznamenat nepravidelnosti cyklu. Může trvat nějakou dobu, než se vše vyrovná. ● 0 - 1 rok ● 1 - 5 let ● 5+ let

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	Jaký typ hormonální antikoncepce jste používala? Jaký typ hormonální antikoncepce používáte? Začátek vaší cesty s Natural Cycles se může trochu lišit v závislosti na použité metodě. Začátek vaší cesty s Natural Cycles může být trochu odlišný v závislosti na metodě, kterou používáte. Hormonální nitroděložní tělísko Implantát Minipilulka Další Záplata Pill Injekce Vaginální kroužek
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". 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.	Různé typy hormonální antikoncepce Existuje mnoho různých hormonálních antikoncepčních metod. Zahrnuli jsme výběr nejčastěji používaných možností. Pokud v seznamu nevidíte svou možnost, vyberte možnost "jiná". Pilulka a minipilulka Kombinovaná pilulka se běžně označuje jako "antikoncepční pilulka" nebo "pilulka". Obsahuje syntetický estrogen i progesteron a obvykle se užívá 3 týdny s týdenní přestávkou. Mini pilulka (známá také jako pilulka obsahující pouze progestagen) obsahuje pouze syntetický progesteron. Užívá se každý den bez přestávky. Pokud si nejste jistá, jakou metodu užíváte, podívejte se na obal pilulky nebo se zeptejte svého lékaře.
• Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles • In most cases, hormonal birth	• Přechod z hormonální antikoncepce na přírodní cykly • Ve většině případů hormonální

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	antikoncepce zastavuje ovulaci, což znamená, že během používání tohoto typu metody nemáte cyklus. ● ● To znamená, že přírodní cykly nebudou schopny sledovat váš menstruační cyklus ani zobrazit stav plodnosti, dokud nepřestanete užívat hormonální antikoncepci. ● ● Dokud není čas přestat používat stávající metodu, můžete k přírodním cyklům přistupovat pouze v demo režimu. Připomeneme vám datum, které jste si nastavili pro zahájení měření. ● ● Vstup do demo režimu
● 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	● Jste připraveni vydat se na cestu bez hormonů? ● Než začnete používat NC Antikoncepci/NC Plan Pregnancy, musíte přestat používat předchozí metodu. ● Jsem připraven ● Vrátit se zpět
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	Krvácela jste po vyjmutí nitroděložního tělíska? Krvácela jste po vyjmutí implantátu? Krvácela jste od doby, kdy jste přestala užívat mini-pilulku? Krvácíte od doby, kdy jste přestala užívat hormonální antikoncepci? Krvácela jste od doby, kdy jste přestala používat náplast? Krvácela jste od doby, kdy jste přestala užívat pilulku, nebo v posledním týdnu jejího užívání? Krvácela jste po injekci? Krvácela jste po odstranění vaginálního kroužku? Při vysazení hormonální antikoncepce se může objevit tzv. krvácení z vysazení. To je obvykle silnější než špinění, ale ne tak silné jako

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	pravidelná menstruace. Ano Ne
• 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	• Obnovení menstruace po zavedení nitroděložního tělíska • Obnovení menstruace po zavedení implantátu • Návrat menstruace po vysazení pilulky • Návrat menstruace po hormonální antikoncepci • Návrat menstruace po náplasti • Návrat menstruace po vysazení pilulky • Obnovení menstruace po injekci/injekci • Návrat menstruace po vaginálním kroužku • Vypadá to, že jste zažila krvácení z vysazení a vrátila se vám menstruace. To znamená, že jsi na cestě k nalezení svého přirozeného cyklu. • Zažila jste abstinenční krvácení a další krvácení, které dostanete, by měla být menstruace. To znamená, že jste na cestě k nalezení svého přirozeného cyklu. • Další krvácení, které se u vás objeví, bude pravděpodobně krvácení z vysazení. Poté by měla následovat menstruace. • • V aplikaci můžete přidat krvácení z vysazení, algoritmus ho nepoužije stejně jako vaši periodu.

algorithm in the same way as your period.	
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.	Přidání krvácení do aplikace Při vysazení hormonální antikoncepce se může nejprve objevit krvácení z vysazení, které je mnohem slabší než skutečná menstruace. Pravou menstruaci obvykle dostanete o několik týdnů později. Krvácení z vysazení by nemělo být do aplikace zadáváno jako "menstruace". Pokud si nejste jistá, zda se u vás jedná o krvácení z vysazení nebo o menstruaci, poraďte se se svým lékařem. Používání ochrany v červených dnech Naše údaje ukazují, že ženy, které přecházejí na přírodní cykly z hormonální antikoncepce, mají vyšší riziko otěhotnění, protože většinou ještě nejsou zvyklé používat jiné formy ochrany. V červených dnech musíte buď abstinovat, nebo používat ochranu, například kondom (nebo jinou formu bariérové ochrany), abyste zabránila otěhotnění. Pokud jste předtím nepoužívala antikoncepční metodu, která není založena na hormonální léčbě, ujistěte se, že máte po ruce metodu, kterou můžete použít během červených dnů, například kondomy. Po vysazení hormonální antikoncepce může trvat několik cyklů, než se opět stane pravidelnější. Během těchto cyklů byste měla očekávat více červených dnů, a proto počítejte s nutností používat ochranu, například kondom (nebo jinou formu bariérové ochrany), nebo častěji abstinovat.
● 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	● Kolikrát jste krvácel? ● Znalost toho, kolikrát jste krvácela, nám pomůže zjistit, zda máte menstruační cyklus, nebo ne.

cycle.	
When did your last period start? ● I don't know	Kdy začala vaše poslední menstruace? ● Nevím.
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Kolik cyklů jste měla od ukončení hormonální antikoncepce? Cyklus je časový úsek mezi jedním a dalším obdobím.
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	Používání přírodních cyklů po hormonální antikoncepci Naše údaje ukazují, že ženy, které přecházejí na přirozené cykly z hormonální antikoncepce, mají vyšší riziko otěhotnění, protože většinou ještě nejsou zvyklé používat jiné formy ochrany. V červených dnech musíte buď abstinovat, nebo používat ochranu, například kondom (nebo jinou formu bariérové ochrany), abyste zabránila otěhotnění. Pokud jste předtím nepoužívala antikoncepční metodu, která není založena na hormonální léčbě, ujistěte se, že máte po ruce metodu, kterou můžete použít během červených dnů, například kondomy. Při vysazení hormonální antikoncepce se může nejprve objevit krvácení z vysazení, které je mnohem slabší než skutečná menstruace. Pravou menstruaci obvykle dostanete o několik týdnů později. Krvácení z vysazení by nemělo být do aplikace zadáváno jako "menstruace". Pokud si nejste jistá, zda se u vás jedná o krvácení z vysazení nebo o menstruaci, poraďte se se svým lékařem. Po vysazení hormonální antikoncepce může trvat několik cyklů, než se opět stane pravidelnější. Během těchto cyklů byste měla očekávat více červených dnů, a proto počítejte s nutností používat ochranu, například kondom (nebo jinou formu bariérové ochrany), nebo častěji abstinovat. ● Rozumím.

form of barrier protection), or abstain more frequently. ● I understand	
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.	Byla jste někdy v posledních 12 měsících těhotná? Pokud jste nedávno otěhotněla, můžeme aplikaci optimalizovat tak, aby co nejlépe vyhovovala vašim potřebám. Po otěhotnění může být váš cyklus nepravidelný a nemusí docházet k ovulaci.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) ● Yes ● No	Měla jste menstruaci po skončení těhotenství? (ne počáteční krvácení) ● Ano ● Ne
How many cycles have you had since your pregnancy?	Kolik cyklů jste měla od svého těhotenství?
When did your pregnancy end?	Kdy skončilo vaše těhotenství?

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.	Měla jste menstruaci po skončení těhotenství? (ne počáteční krvácení) Pokud jste od svého těhotenství neměla menstruaci, pak jste ještě nezačala menstruovat. Počáteční krvácení po těhotenství je způsobeno porodem a není součástí menstruačního cyklu.
Select number of days	Zvolte počet dní
Using Natural Cycles while breastfeeding For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days. ● I understand ● Learn more	Používání přírodních cyklů při kojení Prvních 4-6 měsíců po porodu nemusí mít mnoho žen, které výhradně kojí, ovulaci. Přírodní cykly zjistí první ovulaci 2 týdny před první menstruací, ale do té doby se v aplikaci zobrazují pouze červené dny. I když nemáte ovulaci, je důležité používat antikoncepci nebo se v červených dnech zdržet pohlavního styku. ● Rozumím. ● Zjistěte více

Informace o bezpečnosti a výkonu

v aplikaci Následující slova a věty v aplikaci souvisejí s bezpečností a výkonem zařízení, a proto jsou v přeložené verzi k dispozici zde v uživatelské příručce.

Angličtina	čeština
NC° Birth Control ● Use protection ● Not fertile ● Emergency contraception and tests ● Emergency contraception ● Pill ● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	**NC° Birth Control_** ● Používejte ochranu ● Není plodný ● Nouzová antikoncepce a testy ● Nouzová antikoncepce ● Pilulka ● IUD (nitroděložní zařízení) - nitroděložní zařízení
NC° Plan Pregnancy ● Not fertile ● Low fertility ● Medium fertility ● High fertility ● Very high fertility ● Peak fertility ● Fertility unlikely ● More data needed	**NC° Plan Pregnancy** ● Není plodný ● Nízká plodnost ● Střední plodnost ● Vysoká plodnost ● Velmi vysoká plodnost ● Maximální plodnost ● Plodnost nepravděpodobná ● Je zapotřebí více dat

General	Všeobecné
• 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	• Potvrzená ovulace • Ovulace • Dnes • Den cyklu • pondělí • úterý • Středa • Čtvrtek • pátek • sobota • neděle • Předpovědi - neberte to jako výsledek • Vyloučit teplotu • Nemocný • Spal jinak • Hungover • Krvácení • Období • Špinění • Sex • Chráněno • Nechráněný • Žádné • LH test • Pozitivní • Negativní • Porovnávat • Těhotenský test • Už ne těhotná • Více • Méně • Uložit • Hotovo • Vymazat • Přeskočit • Regulační • Verze

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.