

# 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

## Kasutusjuhend / Kasutusjuhend

Enne Natural Cycles kasutamist lugege palun seda kasutusjuhendit.

### Näidustused kasutamiseks

Natural Cycles on iseseisev tarkvararakendus, mis on mõeldud 18-aastastele ja vanematele naistele, nende viljakust jälgida. Natural Cycles saab kasutada raseduse vältimiseks (rasestumisvastased vahendid) või raseduse planeerimine (kontseptsioon).

### Ettenähtud sihtrühm

Sihtrühm on viljakas eas naised. Sihtrühmast on välja jäetud alla 18-aastased tüdrukud. Kasutaja peab käesoleva kasutusjuhendi hoolikalt läbi lugema ja õppima rakendust Natural Cycles kasutama.

### Ettenähtud kasutuskeskkond

Rakendus on mõeldud kasutamiseks meditsiinivälistes tingimustes.

### Vastunäidustused

Natural Cycles kasutamisel pole teadaolevaid vastunäidustusi.

### Kõrvaltoimed

Tootel ei ole teadaolevaid otseseid kõrvaltoimeid inimkehale.

## 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.

## Natural Cycles ei pruugi teile sobida, kui

- Teil on tervislik seisund, mille puhul rasedus on seotud olulise ohuga emale või lootele. Natural Cycles kasutamine ei taga 100%, et te ei jää rasedaks. Kui rasedus kujutab endast märkimisväärset ohtu, peaksite oma arstiga rääkima, milline on teie jaoks parim rasestumisvastane vahend.
- Te võtate praegu hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid või saate hormonaalset ravi, mis pärsib ovulatsiooni. Natural Cycles pakub peamiselt punaseid päevi, kui te ovulatsiooni ei tee. Rakendust saate tutvuda demorežiimis, kuni lõpetate hormonaalse rasestumisvastase ravi või ravi.

## Hoiatused

- ⚠ nr rasestumisvastast meetodit on 100% efektiivne. Natural Cycles ei garanteeri, et te ei saa rasestuda, vaid annab teile teada, kas ja millal võite rasestuda, tuginedes avalduses sisestatud teabele.
- ⚠ Isegi kui kasutate rakendust ideaalselt, võib teil siiski olla soovimatu rasedus. Natural Cycles on tavalisel kasutamisel 93% efektiivne, mis tähendab, et 7 naist 100 -st rasestuvad üheaastase kasutamise ajal. Kui kasutate rakendust ideaalselt, st kui te ei ole kunagi punastel päevadel kaitsmata vahekorras, on Natural Cycles 98% efektiivne, mis tähendab, et 2 naist 100 -st rasestuvad 1 -aastase kasutamise ajal.
- ⚠ Red Punastel päevadel peate raseduse vältimiseks kas hoiduma või kasutama kaitset, näiteks kondome või mõnda muud kaitset. Kui te pole varem kasutanud mittehormonaalset rasestumisvastast meetodit, siis olge kindlasti punaste päevade ajal kasutatav meetod.

- ⚠ Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection, such as a condom or another form of barrier protection.
- ⚠ If you are discontinuing hormonal contraception, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period”. If you are unsure if 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'

- ⚠ Data Meie andmed näitavad, et naistel, kes siirduvad hormonaalsetest rasestumisvastastest vahenditest Natural Cycles, on suurem rasestumisoht, kuna nad ei ole tavaliselt veel harjunud kasutama muid kaitsemeetodeid, näiteks kondoomi või muud kaitset.
- ⚠ Hormonal Kui lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise, võib teil esmalt tekkida verejooks, mis on palju kergem kui teie tegelik menstruatsioon. Tavaliselt saate oma tõelise menstruatsiooni paar nädalat hiljem. Tühistamisveritsust ei tohiks märkida kui „perioodi”. Kui te pole kindel, kas teil esineb verejooks või menstruatsioon, pidage nõu oma arstiga.
- ⚠ Natural Cycles ei kaitse sugulisel teel levivate nakkuste (STI) eest. Kasutage STI -de eest kaitsmiseks kondoomi.
- ⚠ Kontrollige alati oma päeva viljakust. Pidage meeles, et järgmiste päevade viljakuse ennustused on ainult ennustused ja võivad tulevikus muutuda. Kui te pole oma viljakuse staatuses kindel ja ei saa rakendusele juurde pääseda, hoiduge sellest ajast või kasutage kaitset.
- ⚠ Kui uurite rakenduse demoversiooni, on see mõeldud ainult informatiivsel või õpetlikul eesmärgil ega kuva tegelikke andmeid. Ärge kasutage demorežiimis kuvatavat teavet rasestumisvastastel eesmärkidel.
- ⚠ Kui olete võtnud erakorralise rasestumisvastase tableti, peaksite selle rakenduses märkima. Seejärel võite jätkata mõõtmist tavapäraselt ja algoritm võtab arvesse rasestumisvastasest tabletist pärit täiendavaid hormoone. Pange tähele, et veritsus, mis võib tekkida mõni päev pärast erakorralise rasestumisvastase vahendi võtmist, ei ole sama kui teie tavaline menstruatsioon ja seda ei tohiks rakendusse sisestada. Kui menstruatsioon hilineb rohkem kui nädal pärast selle algust, peaksite tegema rasedustesti.

## Ettevaatusabinõud

- Rasestumisvastase vahendina võib Natural Cycles teile vähem sobida, kui teil on ebaregulaarne menstruaaltsükkel (st tsüklid, mille pikkus on alla 21

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:

- o **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.
- o **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
- o **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

päeva või üle 35 päeva) ja/või kõikumad temperatuurid, kuna viljakust on sellistes olukordades keerulisem ennustada. Natural Cycles 'rasestumisvastase vahendi efektiivsust ei mõjuta ebaregulaarsed tsüklid, kuid teil tekib rohkem punaseid päevi, mis võib vähendada teie rahulolu Natural Cycles -ga. See võib olla nii:

- o Kui te lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise . Pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi katkestamist võib kuluda mitu tsüklit, enne kui see muutub regulaarsemaks. Nende tsüklite ajal peaksite ootama rohkem punaseid päevi ja seetõttu eeldama, et kasutate kaitset või hoidute sagedamini.
- o **Kui teil on meditsiinilisi seisundeid, mis põhjustavad ebaregulaarseid tsükleid, näiteks polütsüstiliste munasarjade sündroom (PCOS) või kilpnääre .**
- o **Kui teil tekivad menopausi sümptomid.**
- Pärast sünnitust soovitame alustada uuesti rakenduse Natural Cycles kasutamist siis, kui menstruatsioon taastub, olenemata sellest, kas toidate last rinnaga või mitte. Kui soovite alustada rakenduse Natural Cycles kasutamist enne seda, peate arvestama, et kuni esimese ovulatsiooni kinnitamiseni on alles vaid ohtlikud päevad. See, kui kaua võib menstruatsiooni taastumine aega võtta, võib inimeseti oluliselt erineda ja imetavatel emadel on asjaomane periood üldiselt pikem. Pange tähele, et teil on oht rasestuda juba enne menstruatsiooni taastumist ja te peaksite kasutama rasestumisvastaseid vahendeid, kui soovite vältida uut rasedust. Kui toidate last rinnaga ja olete sünnitanud vähem kui kuus kuud tagasi, võib LAM (laktatsiooni amenorröa meetod) olla tõhus rasestumisvastane meetod pärast sünnitust.
- Kui alustate Natural Cycles kasutamist, võib teie ainulaadse tsükli tundmaõppimine võtta veidi aega, mille tulemusel suureneb punaste päevade arv esimese 1-3 tsükli jooksul. Selle eesmärk on tagada, et rakendus oleks tõhus alates esimesest kasutuspäevast ja kui Natural Cycles on teie ovulatsiooni tuvastanud, saate tõenäoliselt rohkem rohelisi päevi. Oluline on märkida, et saate tugineda rakenduse näidatud viljakuse seisundile alates esimesest kasutuspäevast.
- Värskendage alati oma tarkvararakendust, et teil oleks uusim versioon. Natural Cycles soovib seadistada nutitelefoni rakendust automaatselt värskendama.

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](http://www.naturalcycles.com).

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

### 2. A thermometer, an Oura Ring, or an Apple Watch

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

You can alternatively use an Oura Ring (Gen2, 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

- Rakendusse Natural Cycles andmete täpse sisestamise tagamiseks kasutage alati kraadiklaasi või nutikella mõõtevahendit, mis vastab jaotises „Kontrollnimekiri“ esitatud tehnilistele nõuetele.
- Ovulatsiooni tuvastamise täpsuse suurendamiseks järgige alati vastavates jaotistes „Natural Cycles ja Oura ring“, „Natural Cycles ja Apple Watch“ või „Natural Cycles ja termomeeter“ antud juhiseid.

## Kontrollnimekiri

Natural Cycles -ga alustamiseks vajate järgmist.

### 1. Natural Cycles konto

Natural Cycles pääsete juurde oma veebibrauseri kaudu, külastades veebisaiti [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

Rakenduse kaudu juurdepääsu saamiseks laadige rakendus alla Androidist, iPhone'ist või iPadist Google Playst või App Store'ist. Järgige isikliku konto loomiseks registreerimisetappe. Veenduge, et seade, millega pääsete juurde Natural Cycles, on Internetiga ühendatud. Teie konto Natural Cycles on isiklik ja seda ei tohiks kasutada keegi peale teie.

### 2. Termomeeter, Oura Ring või Apple Watch

Alustamiseks on vaja suukaudset kraadiklaasi, mis mõõdab täpsusega kaks kohta pärast koma ja mille täpsus on  $\pm 0,10$  (C) või  $\pm 0,10$  (F). Kraadiklaasi täpsust saate kontrollida kraadiklaasi kasutusjuhendis toodud tehniliste nõuete alusel. Teise võimalusena võite kasutada seadet Oura Ring (Gen2, Gen3 või Gen4) või temperatuurianduritega Apple Watch (8, 9, 10 seeria või Ultra)

### 3. Ovulatsioonitestid (valikuline)

Ovulatsiooni (LH) testid on uriinianalüüsid, mis tuvastavad luteiniseeriva hormooni tõusu 1-2 päeva enne ovulatsiooni. LH -testide kasutamine koos valikuga Natural Cycles on valikuline, kuid need võivad aidata suurendada ovulatsiooni tuvastamise täpsust ja võivad seega suurendada roheliste päevade arvu, mida näete, kui hoiate rasedust ära. LH -testide kasutamine ei mõjuta Natural Cycles tõhusust rasestumisvastase vahendina. Kui planeerite rasedust,

recommend using LH tests as they can help to find your most fertile days. You can purchase LH tests at [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) or from within the app itself.

## Natural Cycles and Thermometer

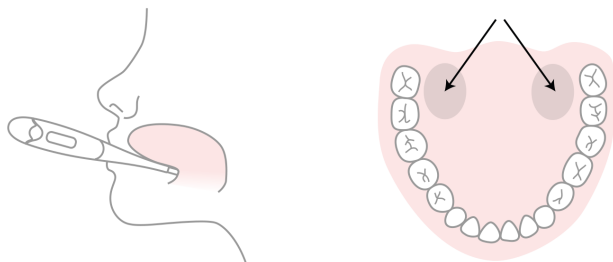
### How to measure

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

soovitame kasutada LH -teste, kuna need võivad aidata leida teie kõige viljakamad päevad. LH -teste saate osta saidilt [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) või rakendusest endast.

## Natural Cycles ja kraadiklaas

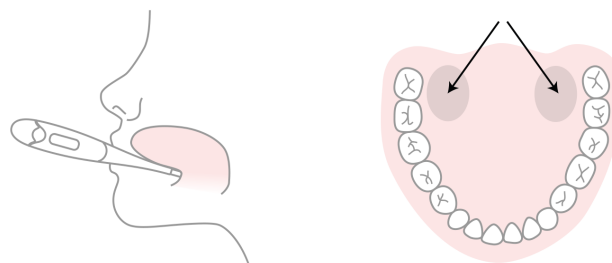
### Kuidas mõõta

Järgige oma basaaltermatuuri termomeetriga kaasasolevat kasutusjuhendit. Kui termomeetri andis teile Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 või Gen3**), soovitame temperatuuri mõõtmisel järgida termomeetri puhul allolevaid juhiseid.

>Pange tähele, et **NC° Thermometer Gen2 ja Gen3** puhul peate temperatuuride sünkronimiseks enne esimest kasutamist termomeeter rakendusega siduma. Sidumisjuhised on toodud termomeetri kasutusjuhendis ja rakenduses Natural Cycles .

### Kuidas mõõta NC° termomeetriga (Gen1)

1. Asetage termomeeter suhu ja keele alla nii kaugele kui võimalik, keele juure kõrvale, nagu on näidatud allolevatel skeemidel.



2. Vajutage toitenuppu alles siis, kui termomeeter on suus ja paigas.
3. Proovige mõõtmise ajal paigal hoida, sulgege suu, et jahe õhk välja ei pääseks ja hingata nina kaudu.
4. Oodake, kuni kostab piiks (umbes 30 sekundit).
5. Kui olete lugemise lõpetanud, lisage temperatuur rakendusse.

Mõõtmisostkuste kontrollimiseks saate rakenduses kasutada mõõtmisõpetust ja mõõtmisjuhendit.

Termomeeter salvestab teie näidu, nii et saate oma näitu

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.

### 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.

hiljem uuesti kontrollida. Selleks vajutage üks kord nuppu “sees”; salvestatud näit ilmub mõneks sekundiks, enne kui temperatuur taastub.

### Kuidas mõõta NC° termomeetriga (Gen2)

1. Vajutage oma Bluetooth-termomeetril NC° Thermometer (Gen2) toitenuppu ja oodake, kuni kuulete piiksu ja/või taustvalgus vilgub. See on signaal termomeetrilt, et see on mõõtmise alustamiseks valmis.
2. Asetage termomeeter suhu ja keele alla nii kaugele kui võimalik, keele juure kõrvale, nagu on näidatud allolevatel skeemidel.
3. Proovige mõõtmise ajal paigal hoida, sulgege suu, et jahe õhk välja ei pääseks ja hingata nina kaudu.
4. Oodake, kuni kuulete pikka piiksu ja/või taustvalgustuse vilkumist (umbes 30 sekundit).
5. Temperatuur peaks rakenduses automaatselt ilmuma. Samuti saate lisada temperatuuri käsitsi või sünkroonida selle hiljem.

Termomeeter salvestab teie näidu, nii et saate oma näitu hiljem uuesti kontrollida. Selleks vajutage üks kord nuppu “sees”; salvestatud näit ilmub mõneks sekundiks, enne kui temperatuur taastub.

### Kuidas mõõta NC° termomeetriga (Gen3)

1. Mõõtmise alustamiseks vajutage toitenuppu ja asetage termomeeter suhu.
2. Asetage sond keele alla võimalikult lähedale suu tagaosas olevale kuumataskule, nagu on näidatud ülaltoodud diagrammil.
3. Hoidke termomeetrit mõõtmise ajal paigal; ärge hammustage termomeetrit. Suu peab jääma suletuks, et tagada täpsed tulemused. Lugemine peaks kestma umbes 40 sekundit.
4. Kui mõõtmine on lõppenud, annab termomeeter tagasisidet. Tagasiside võib olla valguse ja/või helina vastavalt kasutaja seadetele. Temperatuuri lõplik väärtus kuvatakse termomeetri ekraanil.
5. Pärast mõõtmise lõpetamist vajutage lihtsalt toitenuppu, et termomeeter välja lülitada, vastasel juhul lülitub termomeeter automaatselt välja.

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 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

Temperatuur peaks rakenduses automaatselt ilmuma. Samuti saate lisada temperatuuri käsitsi või sünkroonida selle hiljem.

Termomeeter salvestab teie näidu, et saaksite seda hiljem kontrollida. Selleks vajutage nuppu "ajalugu"; viimane temperatuur ilmub ekraanile ajaloorežiimis.

## Millal mõõta

Mõõtkte oma temperatuuri üks kord päevas võimalikult paljudel päevadel, et algoritm saaks teie ainulaadse tsükliga kiiresti tuttavaks. Eesmärk on mõõta vähemalt 5 päeva nädalas. Näpunäide, mis aitab teil meeles pidada, on enne magamaminekut asetada termomeeter telefoni peale.

Mõõtkte esmalt hommikul ärgates, enne ärkamist ja voodist tõusmist. Ideaalis mõõtkte iga päev umbes samal ajal (+/- 2 tunni jooksul).

## Millal temperatuuri välistada

Teatud asjaolud võivad teie baastemperatuuri mõjutada. See võib põhjustada temperatuuri muutumist ja muuta algoritmi teie tsükli jälgimise raskemaks. Et aidata meie algoritmil teie tsüklist teada saada ja ovulatsiooni täpselt leida, kasutage rakenduses funktsiooni „Välista temperatuur“, kui:

- Tunne pohmelli
- Magasite teisiti (> 2 tundi rohkem/vähem kui tavaliselt)
- tunnete end haigena

Pidage meeles, et igaüks on erinevate rutiinidega erinev ja näiteks vähene uni võib teid rohkem või vähem mõjutada kui teised. Välistage oma temperatuur ainult siis, kui tunnete, et midagi on teie jaoks ebatavalist ja tunnete end täna hommikul teisiti.

Ravimid võivad mõjutada ka teie temperatuuri. Kui võtate

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 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.

regulaarselt ravimeid või palavikualandajaid, tasub konsulteerida oma arstiga, et selgitada välja nende mõju teie keha põhitemperatuurile.

## Termomeetri vahetamine

Kui teil on vaja termomeeter välja vahetada, tehke seda menstruatsiooni alguses. Basaaltermomeeter on ülitäpne, kuid ühelt termomeetrilt teisele võib iga mõõtmisviisi veidi erineda. Näiteks kui üks termomeeter näitab ühte temperatuuri, võib teine näidata 0,1 ° C erinevust. Kuna rakendus otsib väiksemaid temperatuuride erinevusi, et leida oma tsükli asukoht, peaksite korraga kasutama ainult ühte termomeetrit. Ärge muutke neid tsükli jooksul, vaid oodake uue tsükli algust enne termomeetri vahetamist alanud.

## Natural Cycles ja Oura Ring

### Kuidas seadistada

Pärast esimest korda rakendusse Natural Cycles sisselogimist suunatakse teid automaatselt ühendusvoole, mis aitab teil rakenduse Natural Cycles ja Oura vahelist sünkroonimist seadistada. Kui soovite rakenduse Natural Cycles kasutamisel koos kraadiklaasiga üle minna rakenduse Natural Cycles kasutamisele koos seadmega Oura Ring, tuleb sellega algust teha menstruatsiooni alguses.

### Kasutamine

Järgige Oura esitatud kasutusjuhendit, et mõõta temperatuuriandmete suundumusi öösel. Järgige hommikul järgmisi samme, et saada teada oma päevane viljakuse staatus.

1. Sünkroonige seadet Oura Ring rakendusega Oura App. Näit sünkroonitakse automaatselt rakendusega Natural Cycles, niipea kui see on automaatselt üles laaditud Oura Cloudi pilvesse „Oura on the Web“. Kui näit on registreeritud, kuvab rakendus Natural Cycles aega, mil see Oura seadmega sünkrooniti.

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:

- 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.

2. Avage rakendus Natural Cycles ja lisage muud andmed, näiteks LH-testi tulemused või menstruatsioonivahemik.
3. Vaadake oma ajakohastatud viljakusstaatust rakenduse Natural Cycles kaudu.

Märkus. Oura Ring edastab rakendusse Natural Cycles temperatuuriga seotud suundumused, mille tulemusena saadakse rakenduse algoritmis kasutatav konkreetne temperatuuriväärtus. Ärge kasutage neid väärtusi meditsiiniliste otsuste tegemiseks (nt palaviku diagnoosimine).

Märkus. Kui teil esineb tervislik seisund, mis mõjutab naha õist temperatuuri, ei ole soovitatav seadet Oura Ring kasutada rakenduse Natural Cycles sisendina.

Märkus. Kui teil on mingi põhjusel vaja nutisõrmust vahetada, tuleb uut nutisõrmust kasutada alates menstruatsiooni algusest.

### Temperatuuri kõikumisega seotud andmete välistamine

Teatud asjaolud võivad teie andmeid mõjutada. See võib raskendada algoritmil teie tsükli jälgimist. Selleks et aidata meie algoritmil õppida teie tsükli tundma ja tuvastada ovulatsiooniaeg, kasutage rakenduses funktsiooni „Temperatuuri välistamine“, kui:

- tunnete pohmelli;
- tunnete end haigena.

Välistage temperatuuri kõikumisega seotud andmed ainult siis, kui tunnete end tavapäraselt erinevalt ja seetõttu on ka hommikune tunne erinev.

Ka ravimid võivad mõjutada teie temperatuuri. Kui võtate regulaarselt ravimeid või palavikualandajaid, tasub konsulteerida oma arstiga, et selgitada välja nende mõju teie naha temperatuurile.

## 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.

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:

## Natural Cycles ja Apple Watch

### Kuidas seadistada

Pärast esmakordset rakendusse Natural Cycles sisselogimist suunatakse teid automaatselt ühenduse voogu, mis aitab teil seadistada sünkroonimist Natural Cycles ja Apple Healthi vahel. Kui olete üle minemas Natural Cycles kasutamiselt erineva temperatuuriallikaga Natural Cycles kasutamisele Apple Watchiga, peaksite alustama Apple Watchiga menstruatsiooni alguses.

### Kuidas kasutada

Öösel temperatuuri mõõtmiseks järgige Apple'i kasutusjuhendit. Temperatuur edastatakse automaatselt rakendusse Natural Cycles. Järgige hommikul neid samme, et näha oma päeva viljakuse olekut.

1. Avage rakendus Natural Cycles ja lisage kõik muud andmed, nt LH-testi tulemused või periood.
2. Kontrollige oma päeva värskendatud viljakuse seisundit rakenduses Natural Cycles
3. Vaadake oma ajakohastatud viljakusstaatust rakenduse Natural Cycles kaudu.

Märkus. Ärge kasutage Apple Watchi pakutavaid temperatuuriväärtusi meditsiiniliste otsuste tegemiseks (nt palaviku diagnoosimiseks).

Märkus. Kui teil on seisund, mis mõjutab öist nahatemperatuuri, ei ole Apple Watchi kasutamine Natural Cyclesi sisendallikana soovitatav.

Märkus. Kui teil on mingil põhjusel vaja oma Apple Watch välja vahetada, peaksite oma uut seadet kasutama menstruatsiooni alguses.

### Millal temperatuuri kõikumise andmed välistada?

Teatud asjaolud võivad teie andmeid mõjutada. See võib muuta algoritmi jaoks teie tsükli jälgimise raskemaks. Selleks et aidata meie algoritmil teie tsükli tundma õppida ja ovulatsiooni täpselt tuvastada, kasutage järgmistel juhtudel rakenduses funktsiooni „Välista temperatuur”.

- 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.

## 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.

- tunnete pohmelli;
- tunnete end haigena.

Välistage temperatuuri kõikumisega seotud andmed ainult siis, kui tunnete end tavapäraselt erinevalt ja seetõttu on ka hommikune tunne erinev.

Ka ravimid võivad mõjutada teie temperatuuri. Kui võtate regulaarselt ravimeid või palavikualandajaid, tasub konsulteerida oma arstiga, et selgitada välja nende mõju teie naha temperatuurile.

## Natural Cycles toodet

Natural Cycles pakub meie kasutajatele nelja režiimi vahel, mille vahel valida olenevalt nende viljakuse eesmärgist:

- NC° Birth Control - raseduse vältimiseks
- NC° Plan Pregnancy - rasestumisvõimaluste suurendamiseks
- NC° Follow Pregnancy - raseduse kulgu jälgimiseks
- NC° Postpartum – sünnitusest taastumiseks

Need neli režiimi saab kasutaja valida enne registreerumist ja seejärel rakenduses, kui kasutaja soovib režiimide vahel vahetada.

## Rasestumisvastased vahendid: NC° Birth Control

### Kuidas see töötab

Teie igapäevane hommikurutiin Natural Cycles -ga on järgmine.

1. Termomeetriga: mõõtke oma temperatuuri pärast ärkamist, nagu on kirjeldatud jaotises „Natural Cycles ja termomeeter”.  
Oura Ringiga: sünkroonige oma andmed pärast ärkamist, nagu on kirjeldatud jaotises „Natural Cycles ja Oura ring”.  
Apple Watchiga: sünkroonige oma andmed pärast ärkamist, nagu on kirjeldatud jaotises „Natural Cycles ja Apple Watch”.
2. Lisage rakendusse oma temperatuur (kui kasutate kraadiklaasi) ja kas teil on menstruatsioon. Andmete

Once you save today's data, the app will calculate your status for the day.

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



**Green = Not fertile**

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



**Red = Use protection**

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

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

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

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

lisamise vaade avaneb automaatselt või võite vajutada paremas ülanurgas ikooni „+”. Samuti saate lisada täiendavaid andmeid, näiteks ovulatsiooni (LH) testi tulemus. Kui olete tänased andmed salvestanud, arvutab rakendus teie päeva oleku välja.

3. Kontrollige oma päeva viljakuse seisundit - iga päev. Rakendus annab teie viljakuse oleku kohe pärast esimese andmekogumi sisestamist. Teie päeva olek kuvatakse kogu rakenduses punase ja rohelse värviga.



**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.

Rakendus näitab nii teie ovulatsiooni kui ka seda, kui olete sisenenud ja eeldatavasti on teil menstruatsioon. Rakendus näitab ka tulevaste päevade ja kuude ennustusi. Ennustused võivad muutuda ja neid ei tohiks kasutada lõpptulemusena, mistõttu peaksite oma päeva olekut kontrollima - iga päev.

### **Kliiniliste uuringute kokkuvõte - kui tõhus on Natural Cycles rasestumisvastaste vahendite puhul?**

**Natural Cycles on tavalisel kasutamisel 93% efektiivne. Täiusliku kasutamise korral, st kui teil pole punastel päevadel kunagi kaitsmata vahekorda, on Natural Cycles 98% tõhus.**

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

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

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| <b>Algorithm Version</b> | v.3                  |
| <b>Study Date Range</b>  | Sept 2017 - Apr 2018 |
| <b># women</b>           | 15,570               |

On tehtud kliinilisi uuringuid, et hinnata Natural Cycles efektiivsust rasestumisvastaste vahendite kasutamisel. Algoritmi praegust versiooni (v.3) on uuritud 15 570 naisel (keskmiselt 29 -aastaselt). Uuringu lõpus määrati järgmised tavaliselt kasutatavad ebaõnnestumiste määrad:

1. Rakenduse meetodi ebaõnnestumiste määr on 0,6, mis näitab, kui sageli kuvab rakendus valesti rohelist päeva, kui naine on tegelikult viljakas ja rasestub pärast kaitsmata vahekorda sel rohelisel päeval. See tähendab, et 0,6 naist 100st, kes kasutasid rakendust ühe aasta jooksul, jäävad seda tüüpi ebaõnnestumise tõttu rasedaks.
2. Rakendusel on täiuslikult kasutatav pärliindeks 1, mis tähendab, et üks 100 -st naisest, kes rakendust ühe aasta jooksul kasutavad ja rasestuvad, teeb seda kas seetõttu, et:
  - a. Neil oli rohelisel päeval kaitsmata vahekord, mida loeti valesti viljatuks (st meetodi ebaõnnestumine); või
  - b. Nad olid kaitsnud vahekorda punasel päeval, kuid valitud rasestumisvastane meetod ebaõnnestus.
3. Rakendusel on tavaliselt kasutatav pärliindeks 6,5, mis tähendab, et kokku 6,5 naist sajast rasestub üheaastase kasutamise ajal kõikidel võimalikel põhjustel (nt valesti määratud rohelised päevad, kaitsmata vahekord punastel päevadel ja ebaõnnestumine) punastel päevadel kasutatud rasestumisvastast meetodit).

**15 570 naise kliiniliste andmete kokkuvõte praeguse algoritmiversiooni Natural Cycles tõhususe kohta.**

|                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <b>Algoritm Versioon</b>       | v.3                             |
| <b>Uuringu kuupäevavahemik</b> | September 2017 -<br>Aprill 2018 |
| <b># naised</b>                | 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<br>3779 women | 8.6 % (7.2-10.0)                         |
| No Hormonal Contraception<br>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? |
|-----------------------|------------------------------------|

|                                                               |                     |
|---------------------------------------------------------------|---------------------|
| Kokkupuuteaeg (naised-aastad)                                 | 7,353               |
| # rasedused [halvimal juhul]                                  | 475 [584]           |
| Tüüpiline kasutamine PI (95% usaldusvahemik) [halvimal juhul] | 6.5 (5.9-7.1) [7.9] |
| Meetodi ebaõnnestumise määr (95% usaldusintervall)            | 0.6 (0.4-0.8)       |

Natural Cycles tõhusus kahes alarühmas - naised, kes kasutasid hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid 60 päeva jooksul enne rakenduse kasutamist, ja naised, kes ei kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid 12 kuu jooksul enne rakenduse kasutamist.

|                                                                |                                     |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Alagrupp                                                       | Tüüpiline PI (95% usaldusintervall) |
| Hiljutised hormonaalsed rasestumisvastased vahendid 3779 naist | 8.6 % (7.2-10.0)                    |
| Hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid pole 8412 naist    | 5.0 % (4.3-5.7)                     |

Ülevaate erinevate rasestumisvastaste meetodite tõhususest leiate käesoleva juhendi lisast. See aitab teil mõista kõigi rasestumisvastaste vahendite eeldatavat tõhusust.

Juhised hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetamiseks

|                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| Rasestumisvastaste vahendite tüüp | Millal saate Natural Cycles alustada? |
|-----------------------------------|---------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| The Pill<br>(Combined,<br>Medium or<br>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. | Pill<br>(kombineeritud, keskmine või mini)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Soovitame lõpetada kõik pakendis olevad aktiivsed pillid. Natural Cycles kasutamist saate alustada kohe, kui olete lõpetanud. Alustuseks on teil palju punaseid päevi, kuid see paraneb aja jooksul. |
| Hormonal IUD<br>(Intrauterine Device)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.                                                                                                                                              | Hormonaalne IUD<br>(emakasisene seade)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Natural Cycles saate hakata kasutama järgmisel päeval pärast selle eemaldamist.                                                                                                                      |
| Contraceptive Implant                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |
| Hormonal Patch,<br>Hormonal Contraceptive Ring                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.                                                       | Rasestumisvastane implantaat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Natural Cycles saate hakata kasutama järgmisel päeval pärast selle eemaldamist.                                                                                                                      |
| 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.                                                                      | Hormonaalne plaaster, hormonaalne rasestumisvastane rõngas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Natural Cycles saate hakata kasutama järgmisel päeval pärast selle eemaldamist. Alustuseks on teil palju punaseid päevi, kuid see paraneb aja jooksul.                                               |
| <p>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 <b>not</b> be entered in the app as “period”.</p> <p>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.</p> |                                                                                                                                                                                                                    | Rasestumisvastane süst                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kui hakkate süstima, on Natural Cycles kasutamist võimalik alustada. See võtab 8–13 nädalat, sõltuvalt sellest, millist süsti teile tehti.                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    | <p>Kui lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamist, võib teil esmalt tekkida verejooks, mis on palju kergem kui teie tegelik periood. Tavaliselt saate menstruatsiooni paar nädalat hiljem. Taganemisveritsust ei tohiks rakendusisse sisestada kui „perioodi”.</p> <p>Märkus: vasest spiraal ei sisalda hormoone ja ei pärsi seetõttu ovulatsiooni. Seega saate kasutada Natural Cycles koos vasest spiraaliga, et saada teavet oma keha ja menstruaaltsükli kohta, ilma et peaksite punastel päevadel kasutama barjäärimeetodit.</p> |                                                                                                                                                                                                      |

### 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



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

### Kui jääte rasedaks Natural Cycles

Kui menstruatsioon on hilinenud ja temperatuur ei lange, võite olla rase ja rakendus julgustab teid raseduse kinnitamiseks tegema rasedustesti. Kui test on positiivne, rääkige sellest oma arstiga ja märkige see rakenduses.

## NC° Plan Pregnancy

Kui planeerite rasedust, valige rakenduses registreerumisel NC° Plan Pregnancy. Kui olete rakendusse juba sisse logitud, võite minna seadete lehele ja valida NC° Plan Pregnancy. Selles režiimis kuvatakse teie viljakus skaalana, nii et saate kindlaks teha päevad, mil te kõige tõenäolisemalt rasestute. Siin kehtib sama hommikurutiin nagu NC° Birth Control režiimis - mõõtke, lisage andmeid ja kontrollige oma viljakust.



Maksimaalne viljakus



Väga kõrge viljakus



Kõrge viljakus



Keskmine viljakus



Madal viljakus



Viljakus ebatõenäoline



Vaja on rohkem andmeid



Mitte viljakas

Kui planeerite rasedust, soovitame teha LH -teste, kuna LH esinemine langeb kokku teie kõige viljakamate päevadega. Kui menstruatsioon on hilinenud ja temperatuur ei lange,

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.

## 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:

julgustab rakendus teid raseduse kinnitamiseks tegema rasedustesti.

## NC° Follow Pregnancy

Kui olete rase, saab rakendust kasutada raseduse kalendrina ning saate jälgida oma iganädalast arengut ja beebi arengut.

## NC° Postpartum

Pärast sünnitust on teil võimalus siseneda NC° sünnitusjärgsesse režiimi. NC° Postpartum juhendab teid läbi sünnituse füüsilise ja vaimse taastumise vahenditega, mis on kohandatud teie üldise tervise ja heaolu toetamiseks sellel ajutisel üleminekufaasil. Kuigi temperatuuri mõõtmine pole vajalik, soovitatakse mõõta, kuna see aitab meie algoritmil tuvastada, millal teie viljakus taastub, et saaksite paremini valmistuda. Kuni NC° rakendus teie ovulatsiooni tuvastab, annab see teile punaseid päevi.

Saate NC° sünnitusjärgsest režiimist igal ajal väljuda.

## Demorežiim

Demorežiimis saate tutvuda rakendusega. See on ainult näitlikustamiseks, demorežiim ei saa teile viljakuse kohta teavet anda.

Kui kasutate praegu hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid, pääsete rakendusele juurde demorežiimis. Kui olete hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetanud, pääsete hõlpsalt juurde rakenduse täisversioonile. Rakendus töötab nüüd rasestumisvastaste vahendite või raseduse planeerimise jaoks.

## Probleemid/ tõrkeotsing

Kui te ei pääse rakendusele juurde, on rakendus talitlushäire või kui kahtlustate, et teie praeguse viljakuse seisundiga on midagi valesti, järgige alltoodud samme.

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
2. Please contact our service desk via [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com) and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
  - a. the death of a patient, user or other person,
  - b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
  - c. a serious public health threat;
4. Kasutage kaitset, näiteks kondoomi või mõnda muud kaitset, kuni viga on kõrvaldatud.
5. Võtke ühendust meie teeninduskeskusega aadressil [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com) ja meie koolitatud tugiagendid aitavad teid.
6. Selle seadmega seotud tõsistest juhtumitest tuleks teatada nii Natural Cycles kui ka teie riigi pädevale asutusele. „Tõsine vahejuhtum” - mis tahes vahejuhtum, mis otseselt või kaudselt viis, võis viia või võib viia järgmiste asjaoludeni:
  - a. patsiendi, kasutaja või muu inimese surm,
  - b. patsiendi, kasutaja või muu isiku tervisliku seisundi ajutine või püsiv tõsine halvenemine,
  - c. tõsine oht rahvatervisele;

## Application Overview

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

### Calendar tab

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

#### Today view

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

#### 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

## Rakenduse ülevaade

Teie päeva viljakuse olekut kuvatakse rakenduses erinevate vaadete kaudu.

### Vahekaart Kalender

See vahekaart annab ülevaate tänasest viljakusest ja annab ülevaate minevikus registreeritud andmetest erinevate vaadete kaudu, nagu allpool kirjeldatud.

#### Täna vaade

Sellel ekraanil saate kogu vajaliku teabe ühe pilguga. Temperatuuri sisestamise ekraan avaneb automaatselt, kui avate oma rakenduse hommikul. Kui olete oma andmed sisestanud, kuvatakse teie viljakuse olek värvilise ringina, mille sees on lisateavet. Ringjoone all näete nädalaprognoose. Sisendandmeid, näiteks temperatuuri, perioodi või LH teste, saate igal ajal lisada või värskendada, puudutades ikooni „+”.

#### Kuu vaade

Kuuvaatele pääsemiseks puudutage kalendrivaates vahekaarti „Kuu”. Siin näete oma prognoositud punaseid ja rohelisi päevi kuuks, samuti seda, millal on oodata ovulatsiooni ja menstruatsiooni. Need võivad aja jooksul muutuda, seega peaksite rasestumisvastaste vahendite või rasenduse planeerimise eesmärgil tuginema ainult vaates „Täna” esitatud teabele. Varastele andmetele pääsete hõlpsalt juurde, puudutades mis tahes möödunud päeva.

or pregnancy planning purposes. You can easily access your past data by tapping on any past day.

### Graph view

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

### Top menu

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

### Offline mode

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

## 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.

### Graafiku vaade

Graafik on teie temperatuurikõvera visualiseerimine, mis areneb edasi kogu tsükli vältel. Samuti on nähtav teave ovulatsiooni, perioodi ja viljakate päevade kohta. Libistage sõrmega vasakult paremale, et näha oma varasemaid tsükleid, ning suurendage ja vähendage kuva, et neid omavahel võrrelda. Samuti saate kasutada võrdlusrežiimi, et võrrelda oma menstruatsiooni ja tsükli pikkust, temperatuuri kõikumist ja ovulatsiooniga ja -päeva ning jälgimisgraafikut.

### Ülemine menüü

Ülemise menüü alt pääsete juurde ja saate hallata kogu teavet, mis puudutab teie isiklikku profiili, rakendust ja privaatsusseadeid ning teie kontot, sealhulgas tellimusi. Siin saate ka hallata, kas saate meeldetuletusi selle kohta, millal kaitset kasutada, või teha LH -testi, oodata PMS -i, mõõta oma temperatuuri ja kontrollida rindu. Pange tähele, et nende vastuvõtmiseks peate oma seadme seadetes tõukemärguannete saatmiseks lubama Natural Cycles.

### Võrguühenduseta režiim

Kui olete võrguühenduseta, saate jätkata rakendusele oma temperatuuri ja muude andmete lisamist. Võrguühenduseta ei arvuta rakendus teie viljakuse olekut. Selle asemel kuvatakse rakenduses oranž ringjoon, mis näitab teie olekut „Kasuta kaitset”. Kasutage kaitset (näiteks kondoomi või mõnda muud kaitset) või hoiduge, kuni olete võrgus tagasi ja rakendus on arvutanud tänase viljakuse.

## Platvormi kirjeldus

Rakenduse Natural Cycles versioon: 5.0.0 ja uuemad  
**Meditiiniseadme versioon: D**

Seadmed, mida saab rakendusele juurdepääsuks kasutada:

- Mobiiltelefon, milles töötab Android OS (versioon 10 või uuem) või iOS (versioon 16 või uuem), 250 kbps või kiirem 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](https://help.naturalcycles.com) for a full description on how to cancel your subscription successfully. Please refer to our Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

## Security

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

- Interneti -brauseriga arvuti või tahvelarvuti : Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps või kiirem internet.

## Kasutusjuhendile juurdepääs

Kasutusjuhendi leiate veebist veebisaidilt Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) ja oma rakenduse lehelt „Regulatiivsed”.

Kui soovite kasutusjuhendi paberkoopiat, saadame teile selle tasuta. Võtke oma sooviga ühendust klienditoega.

## Lõpetage Natural Cycles kasutamine

Kui registreerute teenuse Natural Cycles kasutajaks, olgu see siis kuu- või aastatellimus, peate selle tühistama, kui te ei soovi, et teie tellimus järgmiseks uuendusperioodiks automaatselt uueneks. Tellimus tuleb tühistada vähemalt 24 tundi enne tellimuse uuendamist. Täieliku kirjelduse tellimuse eduka tühistamise kohta leiate aadressilt [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com). Palun vaadake meie privaatsuspoliitikat, et saada lisateavet selle kohta, kuidas Natural Cycles teie andmeid töötleb.

## Turvalisus

Natural Cycles säilitage meie rakenduses kõrge turvalisuse ja andmete privaatsuse tase. Rakendust jälgitakse turvaürituste ja andmete rikkumiste suhtes. Kui peaks ilmnenema turvaüritus või andmeturvet, lahendatakse probleem kiiresti ja lahendatakse vastavalt meie väljakujunenud protsessidele ning saate kasutajana vajaliku teabe rakenduse jätkuva turvalise kasutamise kohta.

Konto volitamata kasutamise eest kaitsmiseks on tungivalt soovitatav valida tugev parool. Kuigi te ei soovita seda teha, teete seda omal vastutusel, kui peaksite oma kasutajanime kellegagi jagama. Pidage meeles, et juurdepääsu saate alati tühistada, muutes oma konto parooli ja võttes ühendust toega, et olemasolevad seansid sulgeda.

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  
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:

March 2025

Jälgige e -kirju või sõnumeid, milles palutakse sisestada oma Natural Cycles sisselogimisandmed. Natural Cycles ei saada tavaliselt teile parooli küsivaid kirju, kui te pole seda protsessi ise toe või parooli lähtestamise kaudu algatanud.

## Üldine informatsioon

### Sümbolite selgitus



Tootja

CE 0123 CE -märgis



Ettevaatust



Kasutusjuhend/Kasutusjuhend

### EÜ vastavusdeklaratsioon

#### Tootja nimi:

NaturalCycles Nordic AB

#### Tootja aadress:

Sankt Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Rootsi

#### Klienditugi:

help.naturalcycles.com

#### Seadme nimi:

Natural Cycles

Kinnitame, et see toode vastab kõikidele meditsiiniseadmete (MDR) määruse (EL) 2017/745 kohaldatavatele nõuetele ja kannab märki CE0123.

Avaldamiskuupäev: märts 2025

**Document version:**

EU v2.23

**Dokumendi versioon:**

EL v2.23

## Onboarding information/Lisateave

| Inglise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Eesti Keel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>How would you like to use Natural Cycles?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevent pregnancy</li> <li>• Plan a pregnancy</li> <li>• Follow your pregnancy</li> </ul>                                                                                                                                                   | <p>Kuidas soovite funktsiooni Natural Cycles kasutada?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vältida rasedust</li> <li>• Planeerige rasedus</li> <li>• Jälgige oma rasedust</li> </ul>                                                                                                                                                       |
| <p>Set your date of birth</p> <p>You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Määrake oma sünnikuupäev</p> <p>Natural Cycles kasutamiseks peate olema vähemalt 18 -aastane</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Which measurements would you like to use in the app?</p> <p>Height and weight</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Metric (kg / cm)</li> <li>• Imperial (lb / foot)</li> </ul>                                                                                                                                             | <p>Milliseid mõõtmisi soovite rakenduses kasutada?</p> <p>Kõrgus ja kaal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• meetriline (kg / cm)</li> <li>• Imperial (lb / suu)</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| <p>Temperature</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celsius</li> <li>• Fahrenheit</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Temperatuur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celsiuse järgi</li> <li>• Fahrenheiti järgi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Have you been diagnosed with any of the following?</p> <p>Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)</li> <li>• Endometriosis</li> <li>• A Thyroid-Related Condition</li> </ul> | <p>Kas teil on diagnoositud mõni järgmistest?</p> <p>Teatud haigusseisundid võivad teie tsüklit mõjutada, nii et nende tundmine aitab meil teiega kohaneda ja rohkem teada saada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polütsüstiliste munasarjade sündroom (PCOS)</li> <li>• Endometrioos</li> <li>• Kilpnäärega seotud seisund</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Have you experienced symptoms of Menopause?</p> <p>Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Kas olete kogenud menopausi sümptomeid?</p> <p>Menopaus võib teie tsükli mõjutada, nii et selle teadmine aitab meil kohaneda ja teie kohta rohkem teada saada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jah</li> <li>• Ei</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <p>If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception, we can optimise the app to best fit your needs. Learn more</p> <p><u>Effects on your menstrual cycle</u></p> <p>Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it.</p> <p><u>If you haven't used it recently</u></p> <p>If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'.</p> <p>Have you recently used hormonal contraception?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes, in the past 12 months</li> <li>• Yes, still on it</li> <li>• Not in the last 12 months</li> <li>• No, never</li> </ul> | <p>Kas olete hiljuti kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid?</p> <p>Kui kasutate praegu või olete hiljuti kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid, saame optimeerida rakendust nii, et see vastaks teie vajadustele. Lisateave</p> <p><u>Mõju teie menstruaaltsüklile</u></p> <p>Hormonaalsed rasestumisvastased vahendid võivad pärssida teie ovulatsiooni ja põhjustada tsükli häireid kuni aasta pärast selle kasutamise lõpetamist.</p> <p><u>Kui te pole seda hiljuti kasutanud</u></p> <p>Kui lõpetasite hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise aasta tagasi ja teil on uuesti menstruatsioon, siis vastake „Mitte viimase 12 kuu jooksul“.</p> <p>Kas olete hiljuti kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jah, viimase 12 kuu jooksul</li> <li>• Jah, ikka peal</li> <li>• Mitte viimase 12 kuu jooksul</li> <li>• Ei, mitte kunagi</li> </ul> |
| <p>Using Natural Cycles while still on hormonal birth control</p> <p>When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Natural Cycles kasutamine hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamisel</p> <p>Kui kasutate hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid (nt pillid, implantaadid või tupeseen), ei toimu ovulatsiooni. See tähendab, et Natural Cycles ei saa teie menstruaaltsükli jälgida.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Use in Demo Mode</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Hormonaalse rasestumisvastase vahendi kasutamise ajal soovitame teil tutvuda rakenduse demoversiooniga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kasutage demorežiimis</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Approximately how long does your cycle usually last?</p> <p>A cycle is the time span between one period and the next.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Kui kaua teie tsükkel tavaliselt kestab?</p> <p>Tsükkel on ajavahemik ühe perioodi ja järgmise vahel.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>How much does the length of your cycle vary?</p> <p>Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 Days</li> <li>● 5-9 Days</li> <li>● 10+ Days</li> <li>● I don't know</li> </ul> <p>How many days are there between the longest and shortest cycle you've had in the last year? A cycle is the time span between one period and the next.</p> | <p>Kui palju teie tsükli pikkus varieerub?</p> <p>Tsüklite regulaarsuse mõistmine aitab algoritmil teid paremini tundma õppida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0-4 päeva</li> <li>● 5-9 päeva</li> <li>● 10+ päeva</li> <li>● Ma ei tea</li> </ul> <p>Mitu päeva jääb teie möödunud aasta pikima ja lühima tsükli vahele? Tsükkel on ajavahemik ühe menstruatsiooni ja järgmise vahel.</p> |
| <p>How long have you been on hormonal contraception?</p> <p>You might notice irregularities in your cycle after you've stopped using hormonal birth control. It can take time for things to balance out.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 Years</li> <li>● 1 - 5 Years</li> <li>● 5+ Years</li> </ul>                                                                                                                      | <p>Kui kaua olete kasutanud hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid?</p> <p>Pärast seda, kui olete lõpetanud hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise, võite täheldada oma tsükli ebaregulaarsust. Tsükli tasakaalustumiseks võib kuluda aega.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 0 - 1 aastat</li> <li>● 1 - 5 aastat</li> <li>● 5+ aastat</li> </ul>                        |
| <p>What type of hormonal birth control did you use?</p> <p>What type of hormonal birth control are you using?</p> <p>The start of your journey with Natural Cycles might be a little different</p>                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Millist hormonaalset rasestumisvastast vahendit te kasutasite?</p> <p>Millist hormonaalset rasestumisvastast vahendit te kasutate?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>depending on the method you used.<br/>The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you're using.</p> <p>Hormonal IUD<br/>Implant<br/>Mini-pill<br/>Other<br/>Patch<br/>Pill<br/>Shot/Injection<br/>Vaginal ring</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Sõltuvalt kasutatud meetodist võib teie teekonna algus koos rakendusega Natural Cycles olla veidi erinev.</p> <p>Sõltuvalt kasutatavast meetodist võib teie teekonna algus koos rakendusega Natural Cycles olla veidi erinev.</p> <p>Hormonaalne spiraal<br/>Implantaat<br/>Minisuuruses rasestumisvastane tablett<br/>Muu<br/>Plaaster<br/>Rasestumisvastane tablett<br/>Süst<br/>Tuperõngas</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>Different types of hormonal birth control<br/>There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other".</p> <p>The pill and the mini-pill</p> <p>The combined pill is commonly referred to as "the birth control pill" or "the pill". It contains both synthetic estrogen and progesterone and is typically taken for 3 weeks with a 1-week break. The mini pill (also known as the progestogen-only pill) contains only synthetic progesterone. It's taken every day without a break. If you are unsure what method you are using, check your pill packet or ask your doctor.</p> | <p>Erinevad hormonaalsed rasestumisvastased vahendid</p> <p>Olemas on palju erinevaid hormonaalseid rasestumisvastaseid meetodeid. Oleme lisanud valiku kõige sagedamini kasutatavatest variantidest. Kui te ei näe oma varianti nimekirjas, valige palun „Muu“.</p> <p>Rasestumisvastane tablett ja minisuuruses rasestumisvastane tablett</p> <p>Kombineeritud rasestumisvastast tabletti nimetatakse tavaliselt kui „rasestumisvastane pill“ või lihtsalt „pill“. See sisaldab nii sünteetilist östrogeeni kui ka progesterooni ning seda võetakse tavaliselt kolme nädala jooksul, mille järel tehakse ühenädalane paus. Minipill (tuntud ka kui progesterooni sisaldav pill) sisaldab ainult sünteetilist progesterooni. Seda võetakse iga päev ilma pausi tegemata. Kui te ei ole kindel, millist meetodit kasutate, vaadake oma pillide pakendit või küsige oma arstilt.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles</p> <p>In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don't get a cycle while you're using this type of method.</p> <p>This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle or show you a fertility status until you've stopped taking hormonal birth control.</p> <p>Until it's time to stop using your current method, you can only access Natural Cycles in demo mode. We'll remind you on the date you set to start measuring.</p> <p>Enter demo mode</p> | <p>Üleminek hormonaalsetelt rasestumisvastastelt vahenditelt rakendusele Natural Cycles</p> <p>Enamikul juhtudel peatab hormonaalne rasestumisvastane vahend ovulatsiooni, mis tähendab, et seda tüüpi meetodi kasutamise ajal ei teki menstruatsioonitsüklit.</p> <p>See tähendab, et rakendus Natural Cycles ei saa jälgida teie menstruatsioonitsüklit ega näidata teile viljakuse staatust enne, kui olete lõpetanud hormonaalse rasestumisvastase vahendi võtmise.</p> <p>Kui te pole lõpetanud oma praeguse meetodi kasutamist, saate rakendust Natural Cycles kasutada ainult demorežiimis. Me tuletame teile meelde mõõtmise alustamise kuupäeva.</p> <p>Sisenege demorežiimi</p> |
| <p>Are you ready to start your hormone-free journey?</p> <p>You must have stopped using your previous method before you can start using NC Birth Control/NC Plan Pregnancy</p> <p>I'm ready</p> <p>Go back</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Kas olete valmis alustama oma hormoonivaba teekonda?</p> <p>Te peate lõpetama oma eelmise meetodi kasutamise, enne kui saate alustada NC Birth Controli / NC Plan Pregnancy kasutamist</p> <p>Olen valmis</p> <p>Tagasi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Have you bled since you removed your IUD?</p> <p>Have you bled since you removed your implant?</p> <p>Have you bled since you stopped the mini-pill?</p> <p>Have you bled since you stopped using hormonal birth control?</p> <p>Have you bled since you stopped using the patch?</p> <p>Have you either bled since you stopped taking the pill or in the final week of taking it?</p>                                                                                                                                                                              | <p>Kas pärast spiraali eemaldamist on esinenud veritsemist?</p> <p>Kas pärast implantaadi eemaldamist on esinenud veritsemist?</p> <p>Kas pärast minipillide võtmise lõpetamist on esinenud veritsemist?</p> <p>Kas pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi kasutamise lõpetamist on esinenud veritsemist?</p> <p>Kas pärast plaastri kasutamise lõpetamist on esinenud veritsemist?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Have you bled since your shot/injection?<br/>Have you bled since you removed your vaginal ring?</p> <p>You might experience what's known as a withdrawal bleed when you come off hormonal birth control. This is usually heavier than spotting, but not as heavy as a regular period.</p> <p>Yes<br/>No</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Kas pärast pillide võtmise lõpetamist (ka viimasel nädalal) on esinenud veritsemist?</p> <p>Kas pärast süstide saamise lõpetamist on esinenud veritsemist?</p> <p>Kas pärast tuperõnga eemaldamist on esinenud veritsemist?</p> <p>Hormonaalsetest rasestumisvastastest vahenditest loobumisel võib tekkida nn võõrutusverejooks. See on tavaliselt tugevam kui mõningane tilkumine, kuid mitte nii tugev kui tavaline menstruatsioon.</p> <p>Jah<br/>Ei</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>Getting your period back after the IUD<br/>Getting your period back after the implant<br/>Getting your period back after the pill<br/>Getting your period back after hormonal birth control<br/>Getting your period back after the patch<br/>Getting your period back after the pill<br/>Getting your period back after the shot/injection<br/>Getting your period back after the vaginal ring</p> <p>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.</p> <p>You can add withdrawal bleeding in the</p> | <p>Menstruatsiooni taastumine pärast spiraali eemaldamist</p> <p>Menstruatsiooni taastumine pärast implantaadi eemaldamist</p> <p>Menstruatsiooni taastumine pärast pillide võtmise lõpetamist</p> <p>Menstruatsiooni taastumine pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi kasutamise lõpetamist</p> <p>Menstruatsiooni taastumine pärast plaastri kasutamise lõpetamist</p> <p>Menstruatsiooni taastumine pärast pillide võtmise lõpetamist</p> <p>Menstruatsiooni taastumine pärast süstide saamise lõpetamist</p> <p>Menstruatsiooni taastumine pärast tuperõnga eemaldamist</p> <p>Paistab, et teil on tekkinud võõrutusverejooks ja teie menstruatsioon on taastunud. See tähendab, et olete valmis tuvastama oma loomuliku tsükli. Teil on tekkinud võõrutusverejooks ja järgmine verejooks peaks olema teie menstruatsioon. See</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>tähendab, et olete valmis tuvastama oma loomulikku tsüklit. Teie järgmine verejooks on tõenäoliselt võõrutusverejooks. Sellele peaks järgnema menstruatsioon.</p> <p>Rakenduses saate lisada võõrutusverejooksu; algoritm ei võta seda menstruatsioonina arvesse.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Adding bleeding to the app</b><br/>When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.</p> <p><b>Using protection on red days</b><br/>Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal birth control have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection.</p> <p>On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms.</p> <p>It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during</p> | <p><b>Verejooksu lisamine rakendusse</b></p> <p>Kui lõpetate hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise, võib teil esmalt tekkida võõrutusverejooks, mis on palju kergem kui tegelik menstruatsioon. Tavaliselt algab tegelik menstruatsioon paar nädalat hiljem. Võõrutusverejooksu ei tohi rakendusse lisada menstruatsiooni nime all. Kui te ei ole kindel, kas teil on võõrutusverejooks või menstruatsioon, pidage nõu oma arstiga.</p> <p><b>Kaitsevahendite kasutamine ohtlikel päevadel</b></p> <p>Meie andmed näitavad, et naistel, kes vahetavad oma hormonaalsed rasestumisvastased vahendid rakenduse Natural Cycles vastu, on suurem risk rasestuda, sest nad ei ole veel harjunud kasutama teisi kaitsevahendeid.</p> <p>Ohtlikel päevadel peate raseduse vältimiseks vahekorra hoiduma või kasutama kaitsevahendeid, näiteks kondoomi (või muud kaitsevahendit). Kui te ei ole varem mittehormonaalset rasestumisvastast meetodit kasutanud, veenduge, et teil oleks käepärast vahend, mida ohtlikel päevadel kasutada, näiteks kondoomid.</p> <p>Pärast hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetamist võib kuluda mitu tsüklit, enne kui see muutub taas korrapärasemaks. Nende tsüklite ajal esineb rohkem ohtlikke päevi ja seetõttu peaksite kasutama kaitsevahendit, näiteks kondoomi (või</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | muud kaitsevahendit), või hoiduma sagedamini vahekorrast.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| How many times have you bled?<br>Knowing how many times you've bled helps us work out whether or not you're getting a menstrual cycle.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mitu korda on esinenud verejooks?<br><br>Teadmine verejooksudest aitab meil välja selgitada, kas teil on menstruatsioonitsükkel või mitte.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| When did your last period start?<br><ul style="list-style-type: none"><li>• I don't know</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Millal teie viimane menstruatsioon algas?<br><ul style="list-style-type: none"><li>• Ei oska öelda</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| How many cycles have you had since you quit hormonal contraception?<br><br>A cycle is the time span between one period and the next.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mitu tsüklit on teil olnud pärast hormonaalsete rasestumisvastaste vahendite kasutamise lõpetamist?<br><br>Tsükkel on ajavahemik ühe perioodi ja järgmise vahel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Using Natural Cycles after hormonal contraception<br><br>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.<br><br>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.<br><br>When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be | Natural Cycles kasutamine pärast hormonaalset kontratseptsiooni<br><br>Meie andmed näitavad, et naistel, kes siirduvad hormonaalsetest rasestumisvastastest vahenditest Natural Cycles, on suurem risk rasestuda, kuna nad pole üldiselt veel harjunud kasutama muid kaitsemeetmeid.<br><br>Punastel päevadel peate raseduse vältimiseks hoiduma või kasutama kaitset, näiteks kondoomi (või mõnda muud kaitset). Kui te ei ole varem kasutanud mittehormonaalset rasestumisvastast meetodit, siis olge käepärast, kui teil on punaste päevade ajal kasutatav meetod, näiteks kondoomid.<br><br>Hormonaalse rasestumisvastase vahendi katkestamisel võib esmalt tekkida verejooks, mis on palju kergem kui teie tegelik periood. Tavaliselt saate menstruatsiooni paar nädalat hiljem. Tühistamisveritsust ei tohiks rakendusse |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>entered as “period” into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.</p> <p>It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I understand</li> </ul> | <p>sisestada kui „perioodi”. Kui te pole kindel, kas teil esineb verejooks või menstruatsioon, pidage nõu oma arstiga.</p> <p>Pärast hormonaalse rasestumisvastase vahendi katkestamist võib kuluda mitu tsüklit, enne kui see muutub regulaarsemaks. Nende tsüklite jooksul peaksite ootama rohkem punaseid päevi ja seetõttu kasutama kaitset, näiteks kondoomi (või mõnda muud kaitset), või hoiduma sagedamini.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mõistan</li> </ul> |
| <p>Have you been pregnant at any point in the past 12 months?</p> <p>If you have recently been pregnant we can optimise the app to best fit your needs. After pregnancy, your cycle may be irregular and you may not ovulate.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Kas olete viimase 12 kuu jooksul mingil hetkel rase olnud?</p> <p>Kui olete hiljuti olnud rase, saame rakendust optimeerida nii, et see vastaks teie vajadustele kõige paremini. Pärast rasedust võib teie tsükkel olla ebaregulaarne ja teil ei pruugi esineda ovulatsiooni.</p>                                                                                                                                                                                                |
| <p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yes</li> <li>• No</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>Kas teil on olnud menstruatsioon pärast raseduse lõppu? (mitte esialgne verejooks)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jah</li> <li>• Ei</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>How many cycles have you had since your pregnancy?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Mitu tsüklit on teil pärast rasedust olnud?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>When did your pregnancy end?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Millal teie rasedus lõppes?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding)</p> <p>If you have not had your period since your pregnancy then you haven't yet started your menstrual cycle. The initial bleeding after your pregnancy is caused by birth and is not a part of your menstrual cycle.</p>                                                                                                                                                                                                      | <p>Kas teil on olnud menstruatsioon pärast raseduse lõppu? (mitte esialgne verejooks)</p> <p>Kui teil ei ole pärast rasedust olnud menstruatsiooni, siis ei ole teie menstruatsioonitsükkel veel alanud. Esialgne verejooks pärast rasedust on tingitud sünnitusest ega ole osa teie menstruatsioonitsüklist.</p>                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Select number of days                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Valige päevade arv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Using Natural Cycles while breastfeeding</p> <p>For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I understand</li> <li>• Learn more</li> </ul> | <p>Natural Cycles kasutamine rinnaga toitmise ajal</p> <p>Esimesed 4–6 kuud pärast sünnitust ei pruugi paljud naised, kes toidavad ainult rinnaga, ovulatsiooni.</p> <p>Natural Cycles tuvastab teie esimese ovulatsiooni 2 nädalat enne esimest menstruatsiooni, kuid seni näete rakenduses ainult punaseid päevi.</p> <p>Kuigi teil pole ovulatsiooni, on punastel päevadel siiski oluline kasutada rasestumisvastaseid vahendeid või hoiduda vahekorra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mõistan</li> <li>• Lisateave</li> </ul> |

## Rakendusesisene teave ohutuse ja jõudluse tagamiseks

Järgmised rakenduses olevad sõnad ja laused on seotud seadme ohutuse ja toimivusega ning on seetõttu siin kasutusjuhendis tõlgitud versioonis.

## Rakendusesisene teave ohutuse ja jõudluse tagamiseks

Järgmised rakenduses olevad sõnad ja laused on seotud seadme ohutuse ja toimivusega ning on seetõttu siin kasutusjuhendis tõlgitud versioonis.

|         |            |
|---------|------------|
| Inglise | Eesti Keel |
|---------|------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use protection</li> <li>• Not fertile</li> <li>• Emergency contraception and tests</li> <li>• Emergency contraception</li> <li>• Pill</li> <li>• IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device</li> </ul>               | <p>NC° Birth Control</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kasutage kaitset</li> <li>• Ei ole viljakas</li> <li>• Erakorralised rasestumisvastased vahendid ja testid</li> <li>• Erakorraline rasestumisvastane vahend</li> <li>• Pill</li> <li>• IUD (emakasisene seade) - emakasisene seade</li> </ul>   |
| <p>NC° Plan Pregnancy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Not fertile</li> <li>• Low fertility</li> <li>• Medium fertility</li> <li>• High fertility</li> <li>• Very high fertility</li> <li>• Peak fertility</li> <li>• Fertility unlikely</li> <li>• More data needed</li> </ul> | <p>NC° Plan Pregnancy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ei ole viljakas</li> <li>• Madal viljakus</li> <li>• Keskmise viljakus</li> <li>• Kõrge viljakus</li> <li>• Väga kõrge viljakus</li> <li>• Maksimaalne viljakus</li> <li>• Viljakus ebatõenäoline</li> <li>• Vaja on rohkem andmeid</li> </ul> |

| General                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kindral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmed ovulation</li> <li>• Ovulation</li> <li>• Today</li> <li>• Cycle day</li> <li>• Monday</li> <li>• Tuesday</li> <li>• Wednesday</li> <li>• Thursday</li> <li>• Friday</li> <li>• Saturday</li> <li>• Sunday</li> <li>• Predictions - do not take as result</li> <li>• Exclude temperature</li> <li>• Sick</li> <li>• Slept differently</li> <li>• Hungover</li> <li>• Bleeding</li> <li>• Period</li> <li>• Spotting</li> <li>• Sex</li> <li>• Protected</li> <li>• Unprotected</li> <li>• None</li> <li>• LH test</li> <li>• Positive</li> <li>• Negative</li> <li>• Compare</li> <li>• Pregnancy test</li> <li>• No longer pregnant</li> <li>• More</li> <li>• Less</li> <li>• Save</li> <li>• Done</li> <li>• Clear</li> <li>• Skip</li> <li>• Regulatory</li> <li>• Version</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinnitatud ovulatsioon</li> <li>• Ovulatsioon</li> <li>• Täna</li> <li>• Tsükli päev</li> <li>• Esmaspäev</li> <li>• teisipäev</li> <li>• Kolmapäev</li> <li>• neljapäev</li> <li>• reede</li> <li>• laupäev</li> <li>• pühapäev</li> <li>• Ennustused - ärge võtke tulemuseks</li> <li>• Välistage temperatuur</li> <li>• Haige</li> <li>• Magas teisiti</li> <li>• Riputus</li> <li>• Verejooks</li> <li>• Periood</li> <li>• Määrumine</li> <li>• Seks</li> <li>• Kaitstud</li> <li>• Kaitsmata</li> <li>• Puudub</li> <li>• LH test</li> <li>• Positiivne</li> <li>• Negatiivne</li> <li>• Võrdle</li> <li>• Rasedustest</li> <li>• Ei ole enam rase</li> <li>• Veel</li> <li>• Vähem</li> <li>• Salvesta</li> <li>• Valmis</li> <li>• Selge</li> <li>• Jäta vahele</li> <li>• Reguleerivad</li> <li>• Versioon</li> </ul> |

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

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

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

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

|                   |      |     |     |
|-------------------|------|-----|-----|
| Mirena (52mg LNG) | 0.1  | 0.1 | 80  |
| Nexplanon         | 0.1  | 0.1 | 89  |
| Tubal occlusion   | 0.5  | 0.5 | 100 |
| Vasectomy         | 0.15 | 0.1 | 100 |

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

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

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

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

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

## Version History / Versiooniajalugu

| Version / Versioon | Date / Kuupäev | Description (English)                                                                                                       | Kirjeldus (Eesti keeles)                                                                                                                                      |
|--------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.19</b>        | 2023-07-25     | Updated iOS requirement, medical device, app version, and release date. Added Apple Watch instructions. Not safety-related. | Uuendatud iOS-i nõue, meditsiiniseadme versioon, rakenduse versioon ja väljalaskekuupäev. Lisatud juhised Apple Watchi kasutamiseks. Ei ole seotud ohutusega. |
| <b>2.20</b>        | 2024-05-02     | Added info about NC° Postpartum Mode. Not safety-related.                                                                   | Lisatud teave NC° sünnitusjärgse režiimi kohta. Ei ole seotud ohutusega.                                                                                      |
| <b>2.21</b>        | 2024-09-24     | Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source. Not safety-related.                                                | Lisatud Apple Watch 10 kui sobiv temperatuuriallikas. Ei ole seotud ohutusega.                                                                                |
| <b>2.22</b>        | 2024-10-24     | Added Oura Ring Gen 4. Updated OS requirements (Android 10+, iOS 16+). Not safety-related.                                  | Lisatud Oura Ring 4. põlvkond. Uuendatud süsteeminõuded (Android 10+, iOS 16+). Ei ole seotud ohutusega.                                                      |
| <b>2.23</b>        | 2025-03-07     | Added URL for Natural Cycles IFU. Not safety-related.                                                                       | Lisatud URL Natural Cycles'i kasutusjuhendi (IFU) vaatamiseks. Ei ole seotud ohutusega.                                                                       |