

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

Εγχειρίδιο χρήσης / Οδηγίες χρήσης

Διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη Natural Cycles.

Ενδείξεις χρήσης

τη Natural Cycles είναι μια αυτόνομη εφαρμογή λογισμικού, που προορίζεται για γυναίκες 18 ετών και άνω, με σκοπό να παρακολουθούν τη γονιμότητά τους. Η Natural Cycles μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη της εγκυμοσύνης (αντισύλληψη) ή τον προγραμματισμό μιας εγκυμοσύνης (σύλληψη).

Προβλεπόμενος πληθυσμός-στόχος

Η προβλεπόμενη ομάδα-στόχος είναι οι γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Ο παιδιατρικός πληθυσμός <18 ετών εξαιρείται από την ομάδα-στόχο. Ο χρήστης πρέπει να είναι ικανός να διαβάσει το παρόν εγχειρίδιο χρήσης και να χειρίζεται την εφαρμογή Natural Cycles.

Προβλεπόμενο περιβάλλον χρήσης

Η συσκευή προορίζεται για χρήση σε μη ιατρικά περιβάλλοντα.

Αντενδείξεις

Δεν υπάρχουν γνωστές αντενδείξεις για τη χρήση του Natural Cycles.

Παρενέργειες

Το προϊόν δεν έχει γνωστές άμεσες παρενέργειες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Natural Cycles may not be right for you if

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

Warnings

- ⚠ No method of contraception is 100% effective. Natural Cycles does not guarantee that you cannot get pregnant, it only informs you whether and when you can become pregnant based on the information that you enter into the application.
- ⚠ Even with using the app perfectly, you can still have an unintended pregnancy. Natural Cycles is 93% effective under typical use, which means that 7 women out of 100 get pregnant during 1 year of use. With using the app perfectly, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective, which means that 2 women out of 100 get pregnant during 1 year of use.
- ⚠ On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms or another form of barrier protection, to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal method of contraception before, make sure to have a method on hand to use during red days.
- ⚠ Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being

To Natural Cycles μπορεί να μην είναι κατάλληλο για εσάς εάν

- Έχετε μια ιατρική πάθηση που η εγκυμοσύνη θα μπορούσε να συνεπάγεται σημαντικό κίνδυνο για τη μητέρα ή το έμβρυο. Η χρήση της Natural Cycles δεν εγγυάται 100% ότι δεν θα μείνετε έγκυος. Εάν η εγκυμοσύνη παρουσιάζει σημαντικό κίνδυνο, θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας για την καλύτερη επιλογή αντισύλληψης για εσάς.
- Λαμβάνετε επί του παρόντος ορμονικό αντισυλληπτικό ή υποβάλλεστε σε ορμονική θεραπεία που αναστέλλει την ωορρηξία. Το Natural Cycles θα σας παρέχει κυρίως κόκκινες ημέρες εάν δεν έχετε ωορρηξία. Μπορείτε να εξερευνήσετε την εφαρμογή σε κατάσταση επίδειξης μέχρι να διακόψετε τον ορμονικό έλεγχο ή τη θεραπεία σας.

Προειδοποιήσεις

- ⚠ Καμία μέθοδος αντισύλληψης δεν είναι 100% αποτελεσματική. Το Natural Cycles δεν εγγυάται ότι δεν μπορείτε να μείνετε έγκυος, σας ενημερώνει μόνο για το αν και πότε μπορείτε να μείνετε έγκυος με βάση τις πληροφορίες που εισάγετε στην εφαρμογή.
- ⚠ Ακόμα και αν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή τέλεια, μπορεί να έχετε μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Το Natural Cycles είναι 93% αποτελεσματικό υπό τυπική χρήση, πράγμα που σημαίνει ότι 7 γυναίκες στις 100 μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια 1 έτους χρήσης. Με τέλεια χρήση της εφαρμογής, δηλαδή αν δεν έχετε ποτέ σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη τις κόκκινες ημέρες, το Natural Cycles είναι 98% αποτελεσματικό, πράγμα που σημαίνει ότι 2 γυναίκες στις 100 μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια 1 έτους χρήσης.
- ⚠ Τις κόκκινες ημέρες, πρέπει είτε να απέχετε είτε να χρησιμοποιείτε προστασία, όπως προφυλακτικά ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού, για να αποφύγετε την εγκυμοσύνη. Εάν δεν έχετε χρησιμοποιήσει μη ορμονική μέθοδο αντισύλληψης στο παρελθόν,

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.

φροντίστε να έχετε μια μέθοδο πρόχειρη για να τη χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια των κόκκινων ημερών.

- ⚠ Τα δεδομένα μας δείχνουν ότι οι γυναίκες που μεταβαίνουν σε Natural Cycles από την ορμονική αντισύλληψη έχουν υψηλότερο κίνδυνο να μείνουν έγκυες λόγω του ότι γενικά δεν έχουν ακόμη συνηθίσει να χρησιμοποιούν άλλες μορφές προστασίας, όπως το προφυλακτικό ή άλλη μορφή προστασίας με φραγμό.
- ⚠ Εάν διακόπτετε την ορμονική αντισύλληψη, μπορεί αρχικά να εμφανίσετε μια αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο μερικές εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης δεν πρέπει να καταχωρείται ως "περίοδος". Εάν δεν είστε σίγουρες αν έχετε αιμορραγία απόσυρσης ή περίοδο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- ⚠ Η Natural Cycles δεν προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ). Χρησιμοποιήστε προφυλακτικό για να προστατευτείτε από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- ⚠ Ελέγχετε πάντα την κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα. Να γνωρίζετε ότι οι προβλέψεις γονιμότητας για τις επόμενες ημέρες είναι μόνο προβλέψεις και μπορεί να αλλάξουν στο μέλλον. Εάν δεν είστε σίγουροι για την κατάσταση γονιμότητάς σας και δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή, απέχετε ή χρησιμοποιήστε προστασία στο μεταξύ.
- ⚠ Εάν εξερευνείτε την έκδοση επίδειξης της εφαρμογής, αυτή έχει μόνο ενημερωτικό ή εκπαιδευτικό σκοπό και δεν εμφανίζει πραγματικά δεδομένα. Μην χρησιμοποιείτε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στη λειτουργία επίδειξης για σκοπούς αντισύλληψης.
- ⚠ Εάν έχετε πάρει το χάπι επείγουσας αντισύλληψης, θα πρέπει να το αναφέρετε στην εφαρμογή. Στη συνέχεια, μπορείτε να συνεχίσετε να μετράτε τη θερμοκρασία σας κανονικά και ο αλγόριθμος θα λάβει υπόψη του τις πρόσθετες ορμόνες από το χάπι. Σημειώστε ότι η αιμορραγία που μπορεί να παρουσιάσετε λίγες ημέρες μετά τη λήψη επείγοντος αντισυλληπτικού δεν είναι ίδια με την κανονική σας περίοδο και δεν πρέπει να

Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:
 - **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
 - **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
 - **If you experience symptoms of menopause.**
- After giving birth, we recommend that you start using Natural Cycles again when you get your first period back, regardless of whether you are breastfeeding or not. If you wish to start using Natural Cycles before, you should expect to have only red days until your first ovulation is confirmed. How long it may take to get your first period back can vary significantly from person to person, and it is generally longer for nursing mothers. Please note that you are at risk of becoming pregnant even before your first period comes back, and you should use some form of contraception if you wish to prevent a new pregnancy. If you are fully breastfeeding and you have given birth less than 6 months ago, LAM (Lactational Amenorrhea Method) can serve as an effective method of contraception postpartum.

καταχωρηθεί στην εφαρμογή. Εάν η περίοδός σας καθυστερήσει περισσότερο από μία εβδομάδα μετά την κανονική της έναρξη, θα πρέπει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης.

Προφυλάξεις

- Ως αντισυλληπτικό, το Natural Cycles μπορεί να είναι λιγότερο κατάλληλο για εσάς εάν έχετε ακανόνιστους εμμηνορροϊκούς κύκλους (δηλ. κύκλους με διάρκεια μικρότερη από 21 ημέρες ή μεγαλύτερη από 35 ημέρες) ή/και διακυμάνσεις της θερμοκρασίας, καθώς η πρόβλεψη της γονιμότητας είναι πιο δύσκολη σε αυτές τις περιπτώσεις. Η αποτελεσματικότητα του Natural Cycles ως αντισυλληπτικό δεν επηρεάζεται από ακανόνιστους κύκλους, αλλά θα βιώσετε αυξημένο αριθμό κόκκινων ημερών, γεγονός που μπορεί να μειώσει την ικανοποίησή σας από τη Natural Cycles. Αυτό μπορεί να συμβεί:
 - **Εάν διακόψετε την ορμονική αντισύλληψη.** Μπορεί να χρειαστούν αρκετοί κύκλοι μετά τη διακοπή της ορμονικής αντισύλληψης για να γίνει και πάλι πιο τακτική. Θα πρέπει να περιμένετε περισσότερες κόκκινες ημέρες κατά τη διάρκεια αυτών των κύκλων και επομένως να περιμένετε να χρησιμοποιείτε προστασία ή να απέχετε συχνότερα.
 - **Εάν έχετε ιατρικές παθήσεις που οδηγούν σε ακανόνιστους κύκλους, όπως το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS) ή παθήσεις που σχετίζονται με τον θυρεοειδή.**
 - **Εάν εμφανίζετε συμπτώματα εμμηνόπαυσης.**
- Μετά τον τοκετό, σας συνιστούμε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε ξανά την εφαρμογή NC αφού έχετε αποκτήσει την πρώτη σας περίοδο, ανεξάρτητα από το αν θηλάζετε ή όχι. Εάν επιθυμείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή NC πιο πριν, θα λαμβάνετε μόνο κόκκινες ημέρες μέχρι να επιβεβαιωθεί η πρώτη σας ωορρηξία. Ο χρόνος που μπορεί να χρειαστεί για να επανέλθει η πρώτη σας περίοδος μπορεί να διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο και είναι γενικά μεγαλύτερη για τις θηλάζουσες μητέρες. Παρακαλείστε να σημειώσετε ότι κινδυνεύετε να μείνετε έγκυος ακόμη και πριν επανέλθει η πρώτη σας περίοδος, και θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε

- 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 Apple Watch' or 'Natural Cycles and Thermometer' in order to increase the accuracy of ovulation detection.

κάποια μορφή αντισύλληψης εάν επιθυμείτε να αποτρέψετε μια νέα εγκυμοσύνη. Εάν θηλάζετε πλήρως και έχετε γεννήσει λιγότερο από 6 μήνες πριν, η LAM (Lactational Μέθοδος αμηνόρροιας) μπορεί να χρησιμεύσει ως αποτελεσματική μέθοδος αντισύλληψης μετά τον τοκετό.

- Όταν αρχίζετε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή Natural Cycles, μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να γνωρίσετε τον μοναδικό σας κύκλο, με αποτέλεσμα να αυξηθεί ο αριθμός των κόκκινων ημερών κατά τους πρώτους 1-3 κύκλους σας. Αυτό γίνεται για να διασφαλιστεί ότι η εφαρμογή είναι αποτελεσματική από την πρώτη ημέρα χρήσης και μόλις το Natural Cycles ανιχνεύσει την ωορρηξία σας, είναι πιθανό να λάβετε περισσότερες πράσινες ημέρες. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι μπορείτε να βασιστείτε στην κατάσταση γονιμότητας που υποδεικνύει η εφαρμογή από την πρώτη ημέρα χρήσης.
- Φροντίζετε πάντα να ενημερώνετε την εφαρμογή λογισμικού σας, ώστε να έχετε την τελευταία έκδοση. Η Natural Cycles συνιστά να ρυθμίσετε το smartphone σας να ενημερώνει αυτόματα την εφαρμογή.
- Για να διασφαλίσετε την ακριβή εισαγωγή δεδομένων στην εφαρμογή Natural Cycles, χρησιμοποιείτε πάντα θερμόμετρο ή φορητό όργανο που πληρεί τις προδιαγραφές που αναφέρονται στην ενότητα "Κατάλογος ελέγχου".
- Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες στις ισχύουσες ενότητες «Natural Cycles και δακτύλιος Oura», «Natural Cycles και Apple Watch» ή «Natural Cycles και θερμόμετρο», προκειμένου να αυξήσετε την ακρίβεια της ανίχνευσης ωορρηξίας.

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

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

For access via the app, download the app on your Android, iPhone or iPad on Google Play or the App Store. Follow the

Κατάλογος ελέγχου

Για να ξεκινήσετε με τη Natural Cycles θα χρειαστείτε τα εξής:

1. Ένας λογαριασμός Natural Cycles

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο Natural Cycles μέσω οποιουδήποτε προγράμματος περιήγησης στο διαδίκτυο, επισκεπτόμενοι τη διεύθυνση www.naturalcycles.com.

registration steps to create your personal account. Make sure the device you use to access Natural Cycles is connected to the internet. Your Natural Cycles account is personal and should not be used by anyone except you.

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

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

You can alternatively use an Oura Ring (Gen2, Gen3, or Gen4) or an Apple Watch with temperature sensors (series 8, 9, 10, or Ultra)

3. Ovulation tests (optional)

Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you will see if you are preventing a pregnancy. Using LH tests will not affect the effectiveness of Natural Cycles as a contraceptive. If you are planning a pregnancy, we recommend using LH tests as they can help to find your most fertile days. You can purchase LH tests at shop.naturalcycles.com or from within the app itself.

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,**

Για πρόσβαση μέσω της εφαρμογής, κατεβάστε την εφαρμογή στο Android, το iPhone ή το iPad σας από το Google Play ή το App Store. Ακολουθήστε τα βήματα εγγραφής για να δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό. Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή που χρησιμοποιείτε για την πρόσβαση στη Natural Cycles είναι συνδεδεμένη στο διαδίκτυο. Ο λογαριασμός σας Natural Cycles είναι προσωπικός και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από κανέναν άλλον εκτός από εσάς.

2. Ένα θερμόμετρο, ένα δαχτυλίδι Oura ή ένα Apple Watch

Για να ξεκινήσετε, θα χρειαστείτε ένα στοματικό θερμόμετρο μέτρησης με 2 δεκαδικά ψηφία και με ακρίβεια +/- 0,10 (C) ή +/- 0,10 (F). Μπορείτε να ελέγξετε την ακρίβεια του θερμομέτρου σας στις προδιαγραφές που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης του θερμομέτρου.

Μπορείτε εναλλακτικά να χρησιμοποιήσετε ένα δαχτυλίδι Oura (Gen2, Gen3 ή Gen4) ή ένα Apple Watch με αισθητήρες θερμοκρασίας (Σειρά 8, 9, 10 ή Ultra).

3. Τεστ ωορρηξίας (προαιρετικά)

Τα τεστ ωορρηξίας (LH) είναι δοκιμαστικές ταινίες ούρων που ανιχνεύουν την αύξηση της ωχρινोटρόπου ορμόνης που εμφανίζεται 1-2 ημέρες πριν από την ωορρηξία. Είναι προαιρετική η χρήση των τεστ LH με Natural Cycles, αλλά μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της ακρίβειας της ανίχνευσης της ωορρηξίας και μπορούν, επομένως, να αυξήσουν τον αριθμό των πράσινων ημερών που θα δείτε αν προλαμβάνετε μια εγκυμοσύνη. Η χρήση τεστ LH δεν θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του Natural Cycles ως αντισυλληπτικού. Εάν σχεδιάζετε εγκυμοσύνη, σας συνιστούμε να χρησιμοποιείτε τεστ LH, καθώς μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε τις πιο γόνιμες ημέρες σας. Μπορείτε να αγοράσετε τεστ LH στο shop.naturalcycles.com ή μέσα από την ίδια την εφαρμογή.

Natural Cycles και Θερμόμετρο

Πώς να μετρήσετε

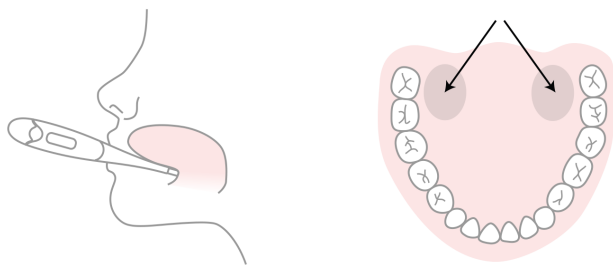
Ακολουθήστε το εγχειρίδιο χρήσης που παρέχεται με το θερμόμετρο βασικής θερμοκρασίας σώματος. Εάν το θερμόμετρο σας παρασχέθηκε από την Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 ή Gen3**), σας συνιστούμε να

or Gen3), we recommend that you follow the steps below for your thermometer when measuring your temperature.

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

How to measure with NC° Thermometer (Gen1)

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



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

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

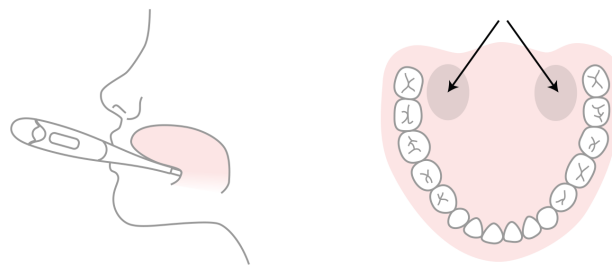
The thermometer will save your reading, so you can check your reading once again later. To do this press the "on" button once; the saved reading will appear for a few seconds before the temperature resets.

ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα για το θερμόμετρο σας κατά τη μέτρηση της θερμοκρασίας σας.

>Λάβετε υπόψη ότι για τα **NC° Thermometer Gen2 και Gen3** πρέπει να αντιστοιχίσετε το θερμόμετρο με την εφαρμογή πριν από την πρώτη χρήση για να μπορέσετε να συγχρονίσετε τις θερμοκρασίες σας. Οδηγίες για τον τρόπο ζεύξης παρέχονται στις οδηγίες χρήσης του θερμομέτρου και στην εφαρμογή Natural Cycles .

Τρόπος μέτρησης με θερμόμετρο NC° (Gen1)

1. Τοποθετήστε το θερμόμετρο στο στόμα σας και κάτω από τη γλώσσα σας, όσο το δυνατόν πιο πίσω, δίπλα στη ρίζα της γλώσσας σας, όπως απεικονίζεται στα παρακάτω διαγράμματα.



2. Πατήστε το κουμπί λειτουργίας μόνο όταν το θερμόμετρο είναι στο στόμα σας και στη θέση του.
3. Προσπαθήστε να μείνετε ακίνητοι κατά τη μέτρηση, κλείστε το στόμα σας για να κρατήσετε έξω τυχόν δροσερό αέρα και αναπνεύστε από τη μύτη σας.
4. Περιμένετε μέχρι να ακουστεί το ηχητικό σήμα (περίπου 30 δευτερόλεπτα).
5. Μόλις λάβετε την ένδειξη, προσθέστε τη θερμοκρασία στην εφαρμογή.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την "Εκπαίδευση μέτρησης" και τον "Οδηγό μέτρησης" στην εφαρμογή για να ελέγξετε τις ικανότητές σας στη μέτρηση.

Το θερμόμετρο θα αποθηκεύσει τις ενδείξεις σας, ώστε να μπορείτε να ελέγξετε τις ενδείξεις σας ξανά αργότερα. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε μία φορά το κουμπί "on"- η αποθηκευμένη ένδειξη θα εμφανιστεί για μερικά δευτερόλεπτα πριν από την επαναφορά της θερμοκρασίας.

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

Πώς να μετρήσετε με θερμόμετρο NC° (Gen2)

1. Πατήστε το κουμπί λειτουργίας στο θερμόμετρο Bluetooth NC° Thermometer (Gen2) και περιμένετε μέχρι να ακούσετε έναν ήχο ή/και ο οπίσθιος φωτισμός να αναβοσβήνει. Αυτό είναι ένα σήμα από το θερμόμετρο ότι είναι έτοιμο να ξεκινήσει τη μέτρηση.
2. Τοποθετήστε το θερμόμετρο στο στόμα σας και κάτω από τη γλώσσα σας, όσο το δυνατόν πιο πίσω, δίπλα στη ρίζα της γλώσσας σας, όπως απεικονίζεται στα παρακάτω διαγράμματα.
3. Προσπαθήστε να μείνετε ακίνητοι κατά τη μέτρηση, κλείστε το στόμα σας για να κρατήσετε έξω τυχόν δροσερό αέρα και αναπνεύστε από τη μύτη σας.
4. Περιμένετε μέχρι να ακούσετε ένα παρατεταμένο μπιπ ή/και τον οπίσθιο φωτισμό να αναβοσβήνει (περίπου 30 δευτερόλεπτα).
5. Η θερμοκρασία θα πρέπει να εμφανίζεται αυτόματα στην εφαρμογή. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να προσθέσετε τη θερμοκρασία χειροκίνητα ή να την συγχρονίσετε αργότερα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την "Εκπαίδευση μέτρησης" και τον "Οδηγό μέτρησης" στην εφαρμογή για να ελέγξετε τις ικανότητές σας στη μέτρηση.

Το θερμόμετρο θα αποθηκεύσει τις ενδείξεις σας, ώστε να μπορείτε να ελέγξετε τις ενδείξεις σας ξανά αργότερα. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε μία φορά το κουμπί "on"- η αποθηκευμένη ένδειξη θα εμφανιστεί για μερικά δευτερόλεπτα πριν από την επαναφορά της θερμοκρασίας.

Πώς να μετρήσετε με θερμόμετρο NC° (Gen3)

1. Πατήστε το κουμπί λειτουργίας και, στη συνέχεια, τοποθετήστε το θερμόμετρο στο στόμα σας για να ξεκινήσετε τη μέτρηση.
2. Τοποθετήστε τον καθετήρα κάτω από τη γλώσσα όσο το δυνατόν πιο κοντά σε μια θήκη θερμότητας στο πίσω μέρος του στόματος, όπως σημειώνεται στο παραπάνω διάγραμμα.
3. Κρατήστε το θερμόμετρο στη θέση του κατά τη διάρκεια της μέτρησης. μην δαγκώνετε το

approximately 40 seconds.

4. When the measurement is complete the thermometer will provide feedback. The feedback can be light and/or sound based on user settings. The final temperature value will be displayed on the thermometer screen.
5. After a measurement is completed, simply press the power button to turn the thermometer off or the thermometer will shut off automatically. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

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

When to measure

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

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

When to exclude temperatures

Certain circumstances may affect your basal temperature. This can lead to varying temperatures and make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm

θερμόμετρο. Το στόμα πρέπει να παραμένει κλειστό για να διασφαλιστούν ακριβή αποτελέσματα. Η ανάγνωση πρέπει να διαρκέσει περίπου 40 δευτερόλεπτα.

4. Όταν ολοκληρωθεί η μέτρηση, το θερμόμετρο θα παρέχει ανατροφοδότηση. Η ανάδραση μπορεί να είναι ελαφριά ή/και ήχος με βάση τις ρυθμίσεις χρήστη. Η τελική τιμή θερμοκρασίας θα εμφανιστεί στην οθόνη του θερμομέτρου.
5. Αφού ολοκληρωθεί μια μέτρηση, απλώς πατήστε το κουμπί λειτουργίας για να απενεργοποιήσετε το θερμόμετρο διαφορετικά το θερμόμετρο θα σβήσει αυτόματα. Η θερμοκρασία θα πρέπει να εμφανίζεται αυτόματα στην εφαρμογή. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να προσθέσετε τη θερμοκρασία χειροκίνητα ή να την συγχρονίσετε αργότερα.

Το θερμόμετρο θα αποθηκεύσει την μέτρησή σας, ώστε να μπορείτε να το ελέγξετε αργότερα. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε το κουμπί "ιστορικό". η τελευταία θερμοκρασία θα εμφανιστεί στην οθόνη στη λειτουργία ιστορικού.

Πότε να μετρήσετε

Μετρήστε τη θερμοκρασία σας μία φορά την ημέρα, σε όσο το δυνατόν περισσότερες ημέρες, ώστε ο αλγόριθμος να γνωρίσει γρήγορα τον μοναδικό σας κύκλο. Επιδιώξτε να μετράτε τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα. Μια συμβουλή που θα σας βοηθήσει να θυμάστε είναι να τοποθετήσετε το θερμόμετρό σας πάνω στο τηλέφωνό σας πριν πάτε για ύπνο.

Μετρήστε το πρώτο πράγμα που κάνετε το πρωί όταν ξυπνάτε, πριν σηκωθείτε και σηκωθείτε από το κρεβάτι. Ιδανικά, μετρήστε περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα (εντός +/- 2 ωρών).

Πότε να αποκλείσετε τις θερμοκρασίες

Ορισμένες περιστάσεις μπορεί να επηρεάσουν τη βασική σας θερμοκρασία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεταβαλλόμενες θερμοκρασίες και να δυσχεράνει τον

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

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

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

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

Changing your thermometer

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

αλγόριθμο να παρακολουθεί τον κύκλο σας. Για να βοηθήσετε τον αλγόριθμό μας να μάθει για τον κύκλο σας και να βρει με ακρίβεια την ωορρηξία, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία "Εξαίρεση θερμοκρασίας" στην εφαρμογή εάν:

- Νιώθετε πονοκέφαλο
- Κοιμηθήκατε διαφορετικά (>2 ώρες περισσότερο/λιγότερο από το συνηθισμένο)
- Αισθάνεστε άρρωστοι

Να θυμάστε ότι ο καθένας είναι διαφορετικός με διαφορετική ρουτίνα και για παράδειγμα, ο λίγος ύπνος μπορεί να σας επηρεάσει περισσότερο ή λιγότερο από άλλους. Αποκλείστε τη θερμοκρασία σας μόνο αν αισθάνεστε ότι κάτι ήταν ασυνήθιστο για εσάς και αισθάνεστε διαφορετικά σήμερα το πρωί εξαιτίας αυτού.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί επίσης να επηρεάσει τη θερμοκρασία σας. Εάν παίρνετε τακτικά φάρμακα ή αντιπυρετικά (ουσίες που μειώνουν τον πυρετό), αξίζει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να ανακαλύψετε την επίδρασή τους στη βασική θερμοκρασία του σώματός σας.

Αλλαγή του θερμομέτρου σας

Εάν πρέπει να αντικαταστήσετε το θερμόμετρό σας, κάντε το στην αρχή της περιόδου σας. Ένα βασικό θερμόμετρο είναι εξαιρετικά ακριβές, αλλά από το ένα θερμόμετρο στο άλλο, μπορεί να υπάρχει μια μικρή διαφορά στον τρόπο μέτρησης του καθενός. Για παράδειγμα, αν το ένα θερμόμετρο δείχνει μια θερμοκρασία, το δεύτερο μπορεί να δείξει διαφορά 0,1°C. Καθώς η εφαρμογή αναζητά τις μικρότερες διαφορές στις θερμοκρασίες για να μπορέσει να εντοπίσει πού βρίσκεστε στον κύκλο σας, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο ένα θερμόμετρο κάθε φορά. μην τα αλλάζετε κατά τη διάρκεια ενός κύκλου, αλλά περιμένετε μέχρι να ξεκινήσει ένας νέος κύκλος πριν αλλάξετε το θερμόμετρό σας.

Natural Cycles and Oura Ring

How to set up

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

How to use

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

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

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

Natural Cycles και Oura Ring

Πώς να ρυθμίσετε

Αφού συνδεθείτε για πρώτη φορά στην εφαρμογή Natural Cycles, θα οδηγηθείτε αυτόματα στη διαδικασία σύνδεσης που θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε τον συγχρονισμό μεταξύ της εφαρμογής Natural Cycles και του Oura Ring. Εάν μεταβαίνετε από τη χρήση της εφαρμογής Natural Cycles με θερμόμετρο στη χρήση με το Oura Ring, θα πρέπει να ξεκινήσετε με το Oura Ring στην αρχή της περιόδου σας.

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Ακολουθήστε το εγχειρίδιο χρήσης που παρέχεται από το Oura για να μετρήσετε τις τάσεις των δεδομένων θερμοκρασίας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Το πρωί, ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να λάβετε την κατάσταση γονιμότητάς σας για την ημέρα:

4. Συγχρονίστε το Oura Ring με την εφαρμογή Oura App. Η μέτρηση θα συγχρονιστεί αυτόματα με την εφαρμογή Natural Cycles μόλις μεταφορτωθεί αυτόματα στο cloud storage "Oura on the Web" στο Oura Cloud. Όταν η μέτρηση έχει καταχωρηθεί, η εφαρμογή Natural Cycles θα υποδεικνύει την ώρα που συγχρονίστηκε με την εφαρμογή Oura.
5. Ανοίξτε την εφαρμογή Natural Cycles και προσθέστε οποιαδήποτε άλλα δεδομένα, όπως τα αποτελέσματα των εξετάσεων LH ή την περίοδο.
6. Ελέγξτε την ενημερωμένη κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα στην εφαρμογή Natural Cycles

Σημείωση: Το Oura Ring παρέχει στη Natural Cycles τις τάσεις της θερμοκρασίας, τις οποίες η Natural Cycles επεξεργάζεται σε μια ενιαία, απόλυτη τιμή θερμοκρασίας που χρησιμοποιείται από τον αλγόριθμο της Natural Cycles. Μην χρησιμοποιείτε αυτές τις τιμές για τη λήψη ιατρικών αποφάσεων (π.χ.: διάγνωση πυρετού).

Σημείωση: Εάν έχετε κάποια πάθηση που επηρεάζει τη νυχτερινή θερμοκρασία του δέρματος, δεν συνιστάται η χρήση ενός δακτυλίου Oura ως πηγή εισόδου θερμοκρασίας στην εφαρμογή Natural Cycles.

period.

When to exclude temperature variation data

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

- Feel hungover
- Feel sick

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

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

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

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

Σημείωση: Εάν χρειαστεί να αλλάξετε το δαχτυλίδι σας για οποιονδήποτε λόγο, θα πρέπει να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το νέο δαχτυλίδι σας στην αρχή της επόμενης περιόδου σας.

Πότε πρέπει να αποκλείονται τα δεδομένα μεταβολής της θερμοκρασίας

Ορισμένες περιστάσεις μπορεί να επηρεάσουν τα δεδομένα σας. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει τον αλγόριθμο να παρακολουθήσει τον κύκλο σας. Για να βοηθήσετε τον αλγόριθμό μας να μάθει για τον κύκλο σας και να βρει με ακρίβεια την ωορρηξία, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία "Εξαίρεση θερμοκρασίας" στην εφαρμογή αν:

- Νιώθετε πονοκέφαλο
- Αισθάνεστε άρρωστη

Εξαιρέστε τα δεδομένα σας σχετικά με τη μεταβολή της θερμοκρασίας μόνο εάν αισθάνεστε ότι κάτι ήταν ασυνήθιστο για εσάς και αν αισθάνεστε διαφορετικά σήμερα το πρωί εξαιτίας αυτού.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί επίσης να επηρεάσει τη θερμοκρασία σας. Εάν λαμβάνετε τακτικά φαρμακευτική αγωγή με αντιπυρετικά (ουσίες που μειώνουν τον πυρετό), αξίζει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να ανακαλύψετε την επίδρασή της στη θερμοκρασία του δέρματός σας.

Natural Cycles και Apple Watch

Πώς να ρυθμίσετε

Αφού συνδεθείτε στην εφαρμογή Natural Cycles για πρώτη φορά, κατευθύνεστε αυτόματα στη ροή σύνδεσης που θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε το συγχρονισμό μεταξύ Natural Cycles και Apple Health. Εάν μεταβαίνετε από τη χρήση Natural Cycles με διαφορετική πηγή θερμοκρασίας στη χρήση Natural Cycles με Apple Watch, θα πρέπει να ξεκινήσετε με το Apple Watch στην αρχή της περιόδου σας.

How to use

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

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

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

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

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

When to exclude temperature data

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

- Feel hungover
- Feel sick

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

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

Τρόπος χρήσης

Ακολουθήστε το εγχειρίδιο χρήσης που παρέχεται από την Apple για να μετρήσετε τη θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η θερμοκρασία θα μεταφερθεί αυτόματα στο Natural Cycles. Το πρωί, ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να δείτε την κατάσταση γονιμότητάς σας για την ημέρα:

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Natural Cycles και προσθέστε οποιαδήποτε άλλα δεδομένα, όπως αποτελέσματα δοκιμής LH ή περίοδο.
2. Ελέγξτε την ενημερωμένη κατάσταση γονιμότητας για την ημέρα στην εφαρμογή Natural Cycles
3. Ελέγξτε την ενημερωμένη κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα στην εφαρμογή Natural Cycles

Σημείωση: Μη χρησιμοποιείτε τις ενδείξεις θερμοκρασίας που παρέχονται από το Apple Watch για να λάβετε ιατρικές αποφάσεις (π.χ. διάγνωση πυρετού).

Σημείωση: Εάν έχετε μια πάθηση που επηρεάζει τη νυχτερινή θερμοκρασία του δέρματος, δεν συνιστάται η χρήση του Apple Watch ως πηγής εισόδου στο Natural Cycles .

Σημείωση: Εάν χρειαστεί να αλλάξετε το Apple Watch για οποιονδήποτε λόγο, θα πρέπει να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη νέα σας συσκευή στην αρχή της περιόδου σας.

Πότε να εξαιρεθούν τα δεδομένα διακύμανσης θερμοκρασίας

Ορισμένες περιστάσεις ενδέχεται να επηρεάσουν τα δεδομένα σας. Αυτό μπορεί να κάνει πιο δύσκολο για τον αλγόριθμο να παρακολουθεί τον κύκλο σας. Για να βοηθήσουμε τον αλγόριθμό μας να μάθει για τον κύκλο σας και να βρει με ακρίβεια την ωορρηξία, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία "Εξαίρεση θερμοκρασίας" στην εφαρμογή εάν:

- Νιώθετε πονοκέφαλο
- Αισθάνεστε άρρωστη

θερμοκρασίας μόνο εάν αισθάνεστε ότι κάτι ήταν ασυνήθιστο για εσάς και αν αισθάνεστε διαφορετικά σήμερα το πρωί εξαιτίας αυτού.

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.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί επίσης να επηρεάσει τη θερμοκρασία σας. Εάν λαμβάνετε τακτικά φαρμακευτική αγωγή με αντιπυρετικά (ουσίες που μειώνουν τον πυρετό), αξίζει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να ανακαλύψετε την επίδρασή της στη θερμοκρασία του δέρματός σας.

Natural Cycles προϊόντα

Το Natural Cycles προσφέρει τέσσερις τρόπους επιλογής για τους χρήστες μας ανάλογα με τον στόχο γονιμότητάς τους:

- NC° Birth Control - για την πρόληψη της εγκυμοσύνης
- NC° Plan Pregnancy - για την αύξηση των πιθανοτήτων σύλληψης
- NC° Follow Pregnancy - για την παρακολούθηση της πορείας της εγκυμοσύνης
- NC° Postpartum- για ανάρρωση από τον τοκετό

Αυτές οι τέσσερις λειτουργίες μπορούν να επιλεγούν από τον χρήστη πριν από την εγγραφή και στη συνέχεια εντός της εφαρμογής, εάν ο χρήστης επιθυμεί να κάνει εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών.

Αντισύλληψη: NC° Birth Control

Πώς λειτουργεί

Η καθημερινή σας πρωινή ρουτίνα με την Natural Cycles έχει ως εξής:

1. Με θερμόμετρο: Μετρήστε τη θερμοκρασία σας όταν ξυπνάτε όπως περιγράφεται στην ενότητα «Natural Cycles και θερμόμετρο»
Με το Oura Ring: Συγχρονίστε τα δεδομένα σας όταν ξυπνάτε, όπως περιγράφεται στην ενότητα «Natural Cycles και Oura Ring».
Με το Apple Watch: Συγχρονίστε τα δεδομένα σας όταν ξυπνάτε, όπως περιγράφεται στην ενότητα «Natural Cycles και Apple Watch».
2. Προσθέστε τη θερμοκρασία σας (αν χρησιμοποιείτε θερμόμετρο) και αν έχετε περίοδο στην εφαρμογή. Η προβολή για την προσθήκη δεδομένων θα ανοίξει αυτόματα ή μπορείτε να πατήσετε το εικονίδιο "+"

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

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



Green = Not fertile

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



Red = Use protection

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

στην επάνω δεξιά γωνία. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε πρόσθετα δεδομένα, όπως το αποτέλεσμα του τεστ ωορρηξίας (LH). Μόλις αποθηκεύσετε τα σημερινά δεδομένα, η εφαρμογή θα υπολογίσει την κατάστασή σας για την ημέρα.

3. Ελέγξτε την κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα - κάθε μέρα. Η εφαρμογή θα παρέχει την κατάσταση γονιμότητάς σας αμέσως μετά την εισαγωγή της πρώτης σειράς δεδομένων σας. Η κατάστασή σας για την ημέρα εμφανίζεται με κόκκινο και πράσινο χρώμα σε όλη την εφαρμογή.



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.

Η εφαρμογή θα υποδεικνύει την ωορρηξία σας καθώς και πότε έχετε εισέλθει και πότε αναμένεται να έχετε περίοδο. Η εφαρμογή δείχνει επίσης προβλέψεις για τις επόμενες ημέρες και μήνες. Οι προβλέψεις ενδέχεται να αλλάξουν και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως το τελικό αποτέλεσμα, γι' αυτό και θα πρέπει να ελέγχετε την κατάστασή σας για την ημέρα - κάθε μέρα.

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

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

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

1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.
2. The app has a perfect use Pearl Index of 1, which means that 1 out of 100 women who use the app for one year and who get pregnant will do so either because:
 - a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
 - b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get 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).

Περίληψη κλινικών μελετών - πόσο αποτελεσματικό είναι τη Natural Cycles για αντισύλληψη;

τη Natural Cycles είναι 93% αποτελεσματικό υπό τυπική χρήση. Υπό τέλεια χρήση, δηλαδή εάν δεν έχετε ποτέ σεξουαλική επαφή χωρίς κόκκινες ημέρες, τη Natural Cycles είναι 98% αποτελεσματικό.

Κλινικές μελέτες έχουν διεξαχθεί προκειμένου να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της Natural Cycles για αντισύλληψη. Η τρέχουσα έκδοση του αλγορίθμου (v.3) έχει ερευνηθεί σε 15.570 γυναίκες (κατά μέσο όρο 29 ετών). Στο τέλος της μελέτης, προσδιορίστηκαν τα ακόλουθα συχνά χρησιμοποιούμενα ποσοστά αποτυχίας:

1. Η εφαρμογή έχει ποσοστό αποτυχίας μεθόδου 0,6, που είναι μια μέτρηση του πόσο συχνά η εφαρμογή εμφανίζει λανθασμένα μια πράσινη ημέρα όταν η γυναίκα είναι πραγματικά γόνιμη και μένει έγκυος μετά από απροστάτευτη επαφή αυτήν την πράσινη ημέρα. Αυτό σημαίνει ότι 0,6 στις 100 γυναίκες που χρησιμοποιούν την εφαρμογή για ένα έτος μένουν έγκυες λόγω αυτού του τύπου αποτυχίας.
2. Η εφαρμογή διαθέτει τέλειο δείκτη Pearl Index 1, που σημαίνει ότι 1 στις 100 γυναίκες που χρησιμοποιούν την εφαρμογή για ένα έτος και που μένουν έγκυες θα το κάνουν είτε επειδή:
 - a. Είχαν απροστάτευτη σεξουαλική επαφή σε μια πράσινη ημέρα που αποδόθηκε ψευδώς ως μη γόνιμη (δηλαδή, αποτυχία της μεθόδου). ή
 - b. Είχαν προστατευμένη επαφή σε μια κόκκινη μέρα, αλλά η επιλεγμένη μέθοδος αντισύλληψης απέτυχε.
3. Η εφαρμογή έχει έναν τυπικό δείκτη χρήσης Pearl Index 6,5, που σημαίνει ότι συνολικά 6,5 από τις 100 γυναίκες μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια ενός έτους χρήσης για όλους τους πιθανούς λόγους (π.χ. ψευδώς αποδιδόμενες πράσινες ημέρες, απροστάτευτη επαφή τις κόκκινες ημέρες και αποτυχία η αντισυλληπτική μέθοδος που χρησιμοποιείται τις κόκκινες ημέρες).

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

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

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

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

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

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?
The Pill (Combined,	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start

Περίληψη κλινικών δεδομένων από 15.570 γυναίκες σχετικά με την αποτελεσματικότητα του Natural Cycles της τρέχουσας έκδοσης αλγορίθμου.

Αλγόριθμος Έκδοχή	v.3
Εύρος ημερομηνιών μελέτης	Σεπτέμβριος 2017 - Απρ 2018
# γυναίκες	15,570
Χρόνος έκθεσης (γυναίκες-έτη)	7,353
# εγκυμοσύνες [χειρότερη περίπτωση]	475 [584]
Τυπική χρήση PI (95% διάστημα εμπιστοσύνης) [χειρότερη περίπτωση]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Ποσοστό αποτυχίας μεθόδου (95% διάστημα εμπιστοσύνης)	0.6 (0.4-0.8)

Αποτελεσματικότητα του Natural Cycles για δύο υποομάδες - γυναίκες που χρησιμοποίησαν ορμονική αντισύλληψη εντός 60 ημερών πριν από τη χρήση της εφαρμογής και γυναίκες που δεν χρησιμοποίησαν ορμονική αντισύλληψη εντός 12 μηνών πριν από τη χρήση της εφαρμογής.

Υποομάδα	Τυπική χρήση PI (διάστημα εμπιστοσύνης 95%)
Πρόσφατη ορμονική αντισύλληψη 3779 γυναίκες	8.6 % (7.2-10.0)
Χωρίς ορμονική αντισύλληψη 8412 γυναίκες	5.0 % (4.3-5.7)

Μπορείτε να βρείτε μια επισκόπηση της αποτελεσματικότητας των διαφόρων αντισυλληπτικών μεθόδων στο Παράρτημα αυτού του εγχειριδίου. Αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε την αναμενόμενη

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

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

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

If you become pregnant on Natural Cycles

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

αποτελεσματικότητα όλων των μορφών αντισύλληψης.

Οδηγίες εάν διακόπτετε την ορμονική αντισύλληψη

Τύπος αντισύλληψης	Πότε μπορείτε να ξεκινήσετε το Natural Cycles;
Το χάπι (συνδυασμένο, μεσαίο ή μίνι)	Σας συνιστούμε να ολοκληρώσετε όλα τα ενεργά χάπια του πακέτου σας. Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles μόλις τελειώσετε. Θα έχετε έναν μεγάλο αριθμό κόκκινων ημερών για να ξεκινήσετε, αλλά αυτό θα βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου.
Ορμονική IUD (ενδομήτρια συσκευή)	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του.
Αντισυλληπτικό εμφύτευμα	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του.
Ορμονικό έμπλαστρο, ορμονικό αντισυλληπτικό δαχτυλίδι	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του. Θα έχετε έναν μεγάλο αριθμό κόκκινων ημερών για να ξεκινήσετε με αυτό, αλλά αυτό θα βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου.
Αντισυλληπτική ένεση	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles όταν το αποτέλεσμα της ένεσης έχει εξαντληθεί. Αυτό διαρκεί 8-13 εβδομάδες ανάλογα με την ένεση που κάνατε.

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

Εάν διακόπτετε την ορμονική αντισύλληψη, μπορεί πρώτα να εμφανίσετε αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο μερικές εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης δεν πρέπει να εισαχθεί στην εφαρμογή ως "περίοδος".

Σημείωση: ένα σπирάλ χαλκού δεν περιέχει ορμόνες και επομένως δεν εμποδίζει την ωορρηξία. Μπορείτε έτσι να χρησιμοποιήσετε το Natural Cycles μαζί με ένα σπирάλ χαλκού για να πάρετε πληροφορίες για το σώμα και τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο χωρίς να χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε μια μέθοδο φραγμού τις κόκκινες ημέρες.

Εάν μείνετε έγκυος στις Natural Cycles

Εάν η περιόδός σας είναι καθυστερημένη και η θερμοκρασία σας δεν πέσει, μπορεί να είστε έγκυος και η εφαρμογή θα σας ενθαρρύνει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης για να επιβεβαιώσετε την εγκυμοσύνη. Εάν το τεστ είναι θετικό, μιλήστε με το γιατρό σας και υποδείξτε το στην εφαρμογή.

NC° Plan Pregnancy

Όταν σχεδιάζετε μια εγκυμοσύνη, επιλέξτε NC° Plan Pregnancy ενώ εγγραφείτε στην εφαρμογή. Εάν είστε ήδη συνδεδεμένοι στην εφαρμογή, μπορείτε να μεταβείτε στη σελίδα ρυθμίσεων και να επιλέξετε NC° Plan Pregnancy. Σε αυτήν τη λειτουργία, η γονιμότητά σας εμφανίζεται ως ζυγαριά, ώστε να μπορείτε να προσδιορίσετε τις ημέρες που είναι πιο πιθανό να μείνετε έγκυος. Η ίδια πρωινή ρουτίνα όπως στη λειτουργία NC° Birth Control ισχύει και εδώ - μετρήστε, προσθέστε δεδομένα και ελέγξτε την κατάσταση της γονιμότητάς σας.



Κορυφαία γονιμότητα

 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 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

 Πολύ υψηλή γονιμότητα

 Υψηλή γονιμότητα

 Μεσαία γονιμότητα

 Χαμηλή γονιμότητα

 Γονιμότητα απίθανο

 Απαιτούνται περισσότερα δεδομένα

 Όχι γόνιμο

Όταν σχεδιάζετε μια εγκυμοσύνη, σας συνιστούμε να κάνετε εξετάσεις LH, καθώς η εμφάνιση της LH συμπίπτει με τις πιο γόνιμες ημέρες σας. Εάν η περίοδός σας είναι καθυστερημένη και η θερμοκρασία σας δεν πέσει, η εφαρμογή θα σας ενθαρρύνει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης για να επιβεβαιώσετε την εγκυμοσύνη.

NC° Follow Pregnancy

Μόλις είστε έγκυος, η εφαρμογή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ημερολόγιο εγκυμοσύνης και μπορείτε να παρακολουθείτε την εβδομαδιαία εξέλιξή σας και την ανάπτυξη του μωρού σας.

NC° Postpartum

Αφού γεννήσετε, έχετε την επιλογή να μεταβείτε στη λειτουργία NC° Postpartum. Το NC° Postpartum σας καθοδηγεί στη σωματική και ψυχική ανάκαμψη του τοκετού με πόρους προσαρμοσμένους για να βοηθήσουν στην υποστήριξη της συνολικής υγείας και ευεξίας σας κατά τη διάρκεια αυτής της προσωρινής μεταβατικής

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:

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
2. Please contact our service desk via help.naturalcycles.com and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or

φάσης. Αν και δεν απαιτείται η μέτρηση της θερμοκρασίας σας, η μέτρηση ενθαρρύνεται καθώς βοηθά τον αλγόριθμό μας να ανιχνεύει πότε επιστρέφει η γονιμότητά σας, ώστε να μπορείτε να προετοιμαστείτε καλύτερα. Μέχρι η εφαρμογή NC° να εντοπίσει την ωορρηξία σας, θα σας δώσει Κόκκινες Ημέρες. Μπορείτε να βγείτε από τη λειτουργία NC° μετά τον τοκετό ανά πάσα στιγμή.

Λειτουργία επίδειξης

Στη λειτουργία επίδειξης μπορείτε να κάνετε μια περιήγηση στην εφαρμογή. Αυτό είναι μόνο για σκοπούς επίδειξης, η λειτουργία επίδειξης δεν μπορεί να σας παρέχει πληροφορίες γονιμότητας.

Εάν είστε επί του παρόντος σε ορμονική αντισύλληψη, θα έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή σε λειτουργία επίδειξης. Μόλις σταματήσετε να χρησιμοποιείτε ορμονική αντισύλληψη, μπορείτε εύκολα να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλήρη έκδοση της εφαρμογής. Η εφαρμογή θα λειτουργεί τώρα για αντισύλληψη ή για προγραμματισμό εγκυμοσύνης.

Προβλήματα/ Αντιμετώπιση προβλημάτων

Εάν δεν μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην εφαρμογή, εάν η εφαρμογή δεν λειτουργεί σωστά ή εάν υποψιάζεστε ότι κάτι δεν πάει καλά με την τρέχουσα κατάσταση γονιμότητάς σας, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

4. Χρησιμοποιήστε προστασία, όπως προφυλακτικό ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού, μέχρι να διορθωθεί το σφάλμα.
5. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με το γραφείο εξυπηρέτησης μέσω της διεύθυνσης help.naturalcycles.com και οι εκπαιδευμένοι

indirectly led, might have led or might lead to any of the following:

- a. the death of a patient, user or other person,
- b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
- c. a serious public health threat;

Application Overview

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

Calendar tab

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

Today view

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

Month view

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

πράκτορες υποστήριξής μας θα σας βοηθήσουν.

6. Σοβαρά περιστατικά που αφορούν αυτή τη συσκευή θα πρέπει να αναφέρονται τόσο στην Natural Cycles όσο και στην αρμόδια αρχή της χώρας σας. Ως "σοβαρό περιστατικό" νοείται κάθε περιστατικό που άμεσα ή έμμεσα οδήγησε, θα μπορούσε να οδηγήσει ή θα μπορούσε να οδηγήσει σε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:
 - a. το θάνατο ασθενούς, χρήστη ή άλλου προσώπου,
 - b. η προσωρινή ή μόνιμη σοβαρή επιδείνωση της κατάστασης της υγείας ενός ασθενούς, χρήστη ή άλλου προσώπου,
 - c. σοβαρή απειλή για τη δημόσια υγεία,

Επισκόπηση εφαρμογών

Η κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα εμφανίζεται μέσω διαφορετικών προβολών εντός της εφαρμογής.

Καρτέλα Ημερολόγιο

Αυτή η καρτέλα παρέχει μια επισκόπηση της σημερινής γονιμότητας και δίνει πληροφορίες για τα δεδομένα που καταγράφηκαν στο παρελθόν μέσω διαφόρων προβολών όπως περιγράφονται παρακάτω.

Σημερινή άποψη

Σε αυτήν την οθόνη, θα λάβετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε με μια ματιά. Μια οθόνη για να εισαγάγετε τη θερμοκρασία σας εμφανίζεται αυτόματα όταν ανοίγετε την εφαρμογή σας το πρωί. Μόλις εισαγάγετε τα δεδομένα σας, η κατάσταση γονιμότητάς σας θα εμφανιστεί ως έγχρωμος κύκλος με πρόσθετες πληροφορίες μέσα. Κάτω από τον κύκλο, θα δείτε τις εβδομαδιαίες προβλέψεις. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να προσθέσετε ή να ενημερώσετε τα δεδομένα εισόδου, όπως δοκιμές θερμοκρασίας, περιόδου ή LH, πατώντας το εικονίδιο "+".

Προβολή μήνα

Πατήστε την καρτέλα "Μήνας" στην προβολή ημερολογίου για πρόσβαση στη μηνιαία προβολή. Εδώ μπορείτε να δείτε

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.

τις προβλεπόμενες κόκκινες και πράσινες ημέρες σας για το μήνα, καθώς και πότε προβλέπεται η ωορρηξία και η περίοδός σας. Αυτά μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου, οπότε θα πρέπει να βασίζεστε μόνο στις πληροφορίες που παρέχονται στην προβολή "Σήμερα" για λόγους αντισύλληψης ή σχεδιασμού εγκυμοσύνης. Μπορείτε εύκολα να αποκτήσετε πρόσβαση στα προηγούμενα δεδομένα σας πατώντας οποιαδήποτε προηγούμενη ημέρα.

Προβολή γραφήματος

Το γράφημα είναι μια απεικόνιση της καμπύλης της θερμοκρασίας σας, η οποία θα συνεχίσει να αναπτύσσεται καθώς μετράτε καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου σας. Οι πληροφορίες σχετικά με την ωορρηξία, την περίοδο και τις γόνιμες ημέρες είναι επίσης ορατές. Σύρετε από αριστερά προς τα δεξιά για να δείτε τους προηγούμενους κύκλους σας και πατήστε "3 κύκλοι" ή "6 κύκλοι" για να τους συγκρίνετε μεταξύ τους. Μπορείτε επίσης να αποκτήσετε πρόσβαση στη λειτουργία σύγκρισης για να συγκρίνετε την περίοδο και τη διάρκεια του κύκλου σας, τη διακύμανση της θερμοκρασίας και το παράθυρο και την ημέρα ωορρηξίας.

Κορυφαίο μενού

Κάτω από το επάνω μενού, μπορείτε να έχετε πρόσβαση και να διαχειριστείτε όλες τις πληροφορίες σχετικά με το προσωπικό σας προφίλ, την εφαρμογή και τις ρυθμίσεις απορρήτου, καθώς και το λογαριασμό σας, συμπεριλαμβανομένων των συνδρομών. Εδώ μπορείτε επίσης να διαχειριστείτε αν θα λαμβάνετε υπενθυμίσεις σχετικά με το πότε πρέπει να χρησιμοποιήσετε προστασία, να κάνετε τεστ LH, να περιμένετε το PMS, να μετρήσετε τη θερμοκρασία σας και να ελέγξετε το στήθος σας. Σημειώστε ότι πρέπει να επιτρέψετε στο Natural Cycles να σας στέλνει ειδοποιήσεις push στις ρυθμίσεις της συσκευής σας για να τις λαμβάνετε.

Λειτουργία εκτός σύνδεσης

Όταν είστε εκτός σύνδεσης, μπορείτε να συνεχίσετε να προσθέτετε τη θερμοκρασία και άλλα δεδομένα στην εφαρμογή. Όταν είστε εκτός σύνδεσης, η εφαρμογή δεν υπολογίζει την κατάσταση γονιμότητάς σας. Αντ' αυτού, η

Platform description

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 and onwards

Medical Device version: D

Devices that may be used to access the application:

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

Accessing the Instructions for Use

The Instructions for Use can be found online on the Natural Cycles website (<https://naturalcycles.app/IFU>) and in your app under the "Regulatory" page.

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

Cease using Natural Cycles

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

εφαρμογή θα εμφανίζει έναν πορτοκαλί περιγεγραμμένο κύκλο που υποδεικνύει την κατάστασή σας ως "Χρήση προστασίας". Χρησιμοποιήστε προστασία (όπως προφυλακτικά ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού) ή απέχετε μέχρι να επανέλθετε σε σύνδεση και η εφαρμογή να υπολογίσει τη σημερινή κατάσταση γονιμότητας.

Περιγραφή της πλατφόρμας

Έκδοση εφαρμογής Natural Cycles : 5.0.0 και μετά

Έκδοση ιατρικής συσκευής: Δ

Συσκευές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πρόσβαση στην εφαρμογή:

- Ένα κινητό τηλέφωνο με λειτουργικό σύστημα Android (έκδοση 10 ή νεότερη) ή iOS (έκδοση 16 ή νεότερη), 250 kbps ή ταχύτερο διαδίκτυο.
- Ένας υπολογιστής ή ένα tablet με πρόγραμμα περιήγησης στο Διαδίκτυο: Google Chrome, Apple Safari. Ίντερνετ 250 kbps ή ταχύτερο.

Πρόσβαση στις οδηγίες χρήσης

Οι οδηγίες χρήσης βρίσκονται online στον ιστότοπο Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) και στην εφαρμογή σας στη σελίδα "Ρυθμίσεις".

Εάν επιθυμείτε ένα έντυπο αντίγραφο των Οδηγιών Χρήσης, θα σας το στείλουμε δωρεάν. Επικοινωνήστε με την υποστήριξη πελατών για το αίτημά σας.

Διακοπή χρήσης Natural Cycles

Όταν εγγραφείτε στο Natural Cycles, είτε πρόκειται για Μηνιαία είτε για Ετήσια συνδρομή, θα πρέπει να την ακυρώσετε εάν δεν θέλετε η συνδρομή σας να ανανεώνεται αυτόματα για την επόμενη περίοδο ανανέωσης. Η ακύρωση της συνδρομής σας πρέπει να γίνει τουλάχιστον 24 ώρες πριν προγραμματιστεί η ανανέωση της συνδρομής. Ανατρέξτε στη διεύθυνση

Security

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

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

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

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

help.naturalcycles.com για μια πλήρη περιγραφή σχετικά με τον τρόπο επιτυχούς ακύρωσης της συνδρομής σας. Ανατρέξτε στην πολιτική απορρήτου για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η Natural Cycles επεξεργάζεται τα δεδομένα σας.

Ασφάλεια

Το Natural Cycles διατηρεί υψηλό επίπεδο ασφάλειας και απορρήτου δεδομένων στην εφαρμογή μας. Η εφαρμογή παρακολουθείται για συμβάντα ασφαλείας και παραβιάσεις δεδομένων. Εάν συμβεί κάποιο συμβάν ασφαλείας ή παραβίαση δεδομένων, το ζήτημα θα περιοριστεί και θα επιλυθεί επείγοντως σύμφωνα με τις καθιερωμένες διαδικασίες μας και εσείς ως χρήστης θα λάβετε τις πληροφορίες που χρειάζεστε σχετικά με τη συνεχή ασφαλή και ασφαλή χρήση της εφαρμογής.

Συνιστάται ιδιαίτερα να επιλέξετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης για την προστασία του λογαριασμού σας από μη εξουσιοδοτημένη χρήση. Αν και δεν συνιστάται, αν επιλέξετε να μοιραστείτε τα στοιχεία σύνδεσής σας με κάποιον, το κάνετε με δική σας ευθύνη. Λάβετε υπόψη ότι μπορείτε πάντα να ανακαλέσετε την πρόσβαση αλλάζοντας τον κωδικό πρόσβασης στον λογαριασμό σας και επικοινωνώντας με την υποστήριξη για να κλείσετε τις υπάρχουσες περιόδους σύνδεσης.

Προσέξτε για μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνύματα που σας ζητούν να δώσετε τα στοιχεία σύνδεσής σας Natural Cycles. Το Natural Cycles δεν σας στέλνει συνήθως μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ζητώντας τον κωδικό πρόσβασής σας, εκτός εάν έχετε ξεκινήσει μόνοι σας αυτήν τη διαδικασία μέσω υποστήριξης ή επαναφοράς κωδικού πρόσβασης.

Γενικές πληροφορίες

Επεξήγηση συμβόλων



Κατασκευαστής

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

Document version:

EU v2.23

CE 0123 Σήμα CE



Προσοχή



Εγχειρίδιο χρήστη/Οδηγίες χρήσης

Δήλωση συμμόρφωσης ΕΚ

Όνομα του Κατασκευαστή:

NaturalCycles Nordic AB

Διεύθυνση του Κατασκευαστή:

St Eriksgatan 63B
112 34 Stockholm
Σουηδία

Υποστήριξη πελατών:

help.naturalcycles.com

Όνομα της συσκευής:

Natural Cycles

Ημερομηνία δημοσίευσης:

Μάρτιος 2025

Έκδοση εγγράφου:

EE v2.23

Πληροφορίες για την ένταξη

English	Ελληνικά
How would you like to use Natural Cycles? • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy	Πώς θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε τους Φυσικούς Κύκλους; • Πρόληψη εγκυμοσύνης • Σχεδιάστε μια εγκυμοσύνη • Ακολουθήστε την εγκυμοσύνη σας
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Ορίστε την ημερομηνία γέννησής σας Πρέπει να είστε 18 ετών ή μεγαλύτεροι για να χρησιμοποιήσετε το Natural Cycles
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot)	Ποιες μετρήσεις θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε στην εφαρμογή; Ύψος και βάρος • Μετρικό (kg / cm) • Imperial (lb / πόδι)
Temperature • Celsius • Fahrenheit	Θερμοκρασία • Κελσίου • Fahrenheit
Have you been diagnosed with any of the following? Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you. • Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) • Endometriosis • A Thyroid-Related Condition	Έχετε διαγνωστεί με κάποιο από τα ακόλουθα; Ορισμένες ιατρικές παθήσεις μπορεί να επηρεάσουν τον κύκλο σας, οπότε η γνώση τους μας βοηθά να προσαρμοστούμε και να μάθουμε περισσότερα για εσάς. • Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS) • Ενδομητρίωση • Μια κατάσταση που σχετίζεται με τον θυρεοειδή

Have you experienced symptoms of Menopause? Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you. • Yes • No	Έχετε εμφανίσει συμπτώματα εμμηνόπαυσης; Η εμμηνόπαυση μπορεί να επηρεάσει τον κύκλο σας, οπότε η γνώση της μας βοηθά να προσαρμοστούμε και να μάθουμε περισσότερα για εσάς. • Ναι • Όχι
Have you recently used hormonal contraception? If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception, we can optimise the app to best fit your needs. Learn more Effects on your menstrual cycle Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it. If you haven't used it recently If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'. Have you recently used hormonal contraception? • Yes, in the past 12 months • Yes, still on it • Not in the last 12 months • No, never	Χρησιμοποιήσατε πρόσφατα ορμονική αντισύλληψη; Εάν χρησιμοποιείτε σήμερα ή χρησιμοποιήσατε πρόσφατα ορμονική αντισύλληψη, μπορούμε να βελτιστοποιήσουμε την εφαρμογή ώστε να ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας. Μάθετε περισσότερα Επιπτώσεις στον εμμηνορροϊκό σας κύκλο Η ορμονική αντισύλληψη μπορεί να αναστείλει την ωορρηξία σας και να προκαλέσει ανωμαλίες στον κύκλο σας έως και ένα χρόνο μετά τη διακοπή της χρήσης της. Εάν δεν το έχετε χρησιμοποιήσει πρόσφατα Εάν σταματήσατε να χρησιμοποιείτε ορμονική αντισύλληψη πριν από ένα χρόνο και έχετε ξανά περίοδο, τότε απαντήστε "Όχι τους τελευταίους 12 μήνες". Χρησιμοποιήσατε πρόσφατα ορμονική αντισύλληψη; • Ναι, τους τελευταίους 12 μήνες • Ναι, ακόμα σε αυτό • Όχι τους τελευταίους 12 μήνες • Όχι, ποτέ
Using Natural Cycles while still on hormonal birth control When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle.	Χρήση φυσικών κύκλων ενώ εξακολουθείτε να λαμβάνετε ορμονικό έλεγχο των γεννήσεων Όταν χρησιμοποιείτε ορμονικό αντισυλληπτικό (όπως το χάπι, ένα εμφύτευμα ή έναν κολπικό δακτύλιο), δεν έχετε ωορρηξία. Αυτό σημαίνει ότι οι Φυσικοί Κύκλοι δεν θα είναι σε θέση να παρακολουθούν τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο.

While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app. • Use in Demo Mode	Όσο χρησιμοποιείτε ορμονικό έλεγχο των γεννήσεων, σας συνιστούμε να εξερευνήσετε την έκδοση επίδειξης της εφαρμογής. • Χρήση σε λειτουργία επίδειξης
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Πόσο διαρκεί συνήθως ο κύκλος σας; Ένας κύκλος είναι το χρονικό διάστημα μεταξύ μιας περιόδου και της επόμενης.
How much does the length of your cycle vary? Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better. • 0-4 Days • 5-9 Days • 10+ Days • I don't know How many days are there between the longest and shortest cycle you've had in the last year? A cycle is the time span between one period and the next.	Πόσο ποικίλλει η διάρκεια του κύκλου σας; Η κατανόηση της κανονικότητας των κύκλων σας βοηθά τον αλγόριθμο να σας γνωρίσει καλύτερα. • 0-4 ημέρες • 5-9 ημέρες • 10+ ημέρες • Δεν ξέρω Πόσες ημέρες μεσολαβούν μεταξύ του μεγαλύτερου και του μικρότερου κύκλου που είχατε τον τελευταίο χρόνο; Ένας κύκλος είναι το χρονικό διάστημα μεταξύ μιας περιόδου και της επόμενης.
How long have you been on hormonal contraception? You might notice irregularities in your cycle after you've stopped using hormonal birth control. It can take time for things to balance out. • 0 - 1 Years • 1 - 5 Years • 5+ Years	Πόσο καιρό λαμβάνετε ορμονική αντισύλληψη; Μπορεί να παρατηρήσετε ανωμαλίες στον κύκλο σας μετά τη διακοπή της χρήσης ορμονικών αντισυλληπτικών. Μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να ισορροπήσουν τα πράγματα. • 0 - 1 χρόνια • 1 - 5 χρόνια • 5+ χρόνια
What type of hormonal birth control did you use? What type of hormonal birth control are you using? The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used. The start of your journey with Natural	Τι είδους ορμονικής αντισύλληψης χρησιμοποιήσατε; Τι είδους ορμονικής αντισύλληψης χρησιμοποιείτε; Η αρχή του ταξιδιού σας με την Natural Cycles μπορεί να είναι λίγο διαφορετική ανάλογα με τη μέθοδο που χρησιμοποιήσατε. Η αρχή του ταξιδιού σας με την Natural Cycles

Cycles might be a little different depending on the method you're using. Hormonal IUD Implant Mini-pill Other Patch Pill Shot/Injection Vaginal ring	μπορεί να είναι λίγο διαφορετική ανάλογα με τη μέθοδο που χρησιμοποιείτε. Ορμονικό σπιράλ Εμφύτευμα Μίνι χάπι Άλλα Patch Χάπι Σφηνάκι/Ένεση Κολπικός δακτύλιος
Different types of hormonal birth control There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other". The pill and the mini-pill The combined pill is commonly referred to as "the birth control pill" or "the pill". It contains both synthetic estrogen and progesterone and is typically taken for 3 weeks with a 1-week break. The mini pill (also known as the progestogen-only pill) contains only synthetic progesterone. It's taken every day without a break. If you are unsure what method you are using, check your pill packet or ask your doctor.	Διαφορετικοί τύποι ορμονικού ελέγχου των γεννήσεων Υπάρχουν πολλές διαφορετικές ορμονικές μέθοδοι αντισύλληψης. Έχουμε συμπεριλάβει μια επιλογή από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες επιλογές. Εάν δεν μπορείτε να δείτε την επιλογή σας στον κατάλογο, παρακαλούμε επιλέξτε "άλλο". Το χάπι και το μίνι χάπι Το συνδυασμένο χάπι αναφέρεται συνήθως ως "το χάπι ελέγχου των γεννήσεων" ή "το χάπι". Περιέχει τόσο συνθετικά οιστρογόνα όσο και προγεστερόνη και συνήθως λαμβάνεται για 3 εβδομάδες με ένα διάλειμμα 1 εβδομάδας. Το μίνι χάπι (επίσης γνωστό ως χάπι μόνο για προγεσταγόνα) περιέχει μόνο συνθετική προγεστερόνη. Λαμβάνεται κάθε μέρα χωρίς διάλειμμα. Εάν δεν είστε σίγουρη για τη μέθοδο που χρησιμοποιείτε, ελέγξτε τη συσκευασία του χαπιού σας ή ρωτήστε το γιατρό σας.
• Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles • In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don't get a cycle while you're using this type of method. • • This means that Natural Cycles	• Μετάβαση από τον ορμονικό έλεγχο των γεννήσεων σε φυσικούς κύκλους • Στις περισσότερες περιπτώσεις, η ορμονική αντισύλληψη διακόπτει την ωορρηξία, πράγμα που σημαίνει ότι δεν έχετε κύκλο όσο χρησιμοποιείτε αυτόν τον τύπο μεθόδου. •

won't be able to track your menstrual cycle or show you a fertility status until you've stopped taking hormonal birth control. • • Until it's time to stop using your current method, you can only access Natural Cycles in demo mode. We'll remind you on the date you set to start measuring. • • Enter demo mode	• Αυτό σημαίνει ότι το Natural Cycles δεν θα είναι σε θέση να παρακολουθεί τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο ή να σας δείχνει την κατάσταση γονιμότητας μέχρι να σταματήσετε να παίρνετε ορμονικό αντισυλληπτικό. • • Μέχρι να έρθει η ώρα να σταματήσετε να χρησιμοποιείτε την τρέχουσα μέθοδο, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στους Φυσικούς Κύκλους μόνο σε κατάσταση επίδειξης. Θα σας το υπενθυμίσουμε την ημερομηνία που ορίσατε για την έναρξη των μετρήσεων. • • Είσοδος σε λειτουργία επίδειξης
• Are you ready to start your hormone-free journey? • You must have stopped using your previous method before you can start using NC Birth Control/NC Plan Pregnancy • I'm ready • Go back	• Είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε το ταξίδι σας χωρίς ορμόνες; • Πρέπει να έχετε σταματήσει να χρησιμοποιείτε την προηγούμενη μέθοδο πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το NC Birth Control/NC Plan Pregnancy. • Είμαι έτοιμος • Πηγαίνετε πίσω
Have you bled since you removed your IUD? Have you bled since you removed your implant? Have you bled since you stopped the mini-pill? Have you bled since you stopped using hormonal birth control? Have you bled since you stopped using the patch? Have you either bled since you stopped taking the pill or in the final week of taking it? Have you bled since your shot/injection? Have you bled since you removed your vaginal ring?	Έχετε αιμορραγία από τότε που αφαιρέσατε το ενδομήτριο σπείραμά σας; Έχετε αιμορραγία από τότε που αφαιρέσατε το εμφύτευμά σας; Έχετε αιμορραγία από τότε που σταματήσατε το μίνι χάπι; Έχετε αιμορραγία από τότε που σταματήσατε τη χρήση ορμονικών αντισυλληπτικών; Έχετε αιμορραγία από τότε που σταματήσατε να χρησιμοποιείτε το επίθεμα; Έχετε αιμορραγία από τότε που σταματήσατε να παίρνετε το χάπι ή κατά την τελευταία εβδομάδα της λήψης του; Έχετε αιμορραγία μετά την ένεση/τον πυροβολισμό σας; Έχετε αιμορραγία από τότε που αφαιρέσατε

You might experience what's known as a withdrawal bleed when you come off hormonal birth control. This is usually heavier than spotting, but not as heavy as a regular period. Yes No	τον κολπικό δακτύλιο; Μπορεί να εμφανίσετε αυτό που είναι γνωστό ως αιμορραγία απόσυρσης όταν διακόπτετε τον ορμονικό έλεγχο των γεννήσεων. Αυτή είναι συνήθως πιο βαριά από την αιμορραγία, αλλά όχι τόσο βαριά όσο μια κανονική περίοδος. Ναι Όχι
• Getting your period back after the IUD • Getting your period back after the implant • Getting your period back after the pill • Getting your period back after hormonal birth control • Getting your period back after the patch • Getting your period back after the pill • Getting your period back after the shot/injection • Getting your period back after the vaginal ring • It looks like you've experienced a withdrawal bleed and your period has returned. This means you're on your way to finding your own natural cycle. • You've experienced a withdrawal bleed and the next bleed you get should be your period. This means you're on your way to finding your natural cycle. • The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next. • • You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the	• Επιστροφή της περιόδου σας μετά το ενδομήτριο σπείραμα • Επιστροφή της περιόδου σας μετά το εμφύτευμα • Επιστροφή της περιόδου μετά το χάπι • Επιστροφή της περιόδου σας μετά τον ορμονικό έλεγχο των γεννήσεων • Επιστροφή της περιόδου μετά το έμπλαστρο • Επιστροφή της περιόδου μετά το χάπι • Επιστροφή της περιόδου σας μετά την ένεση/έγχυση • Επιστροφή της περιόδου σας μετά τον κολπικό δακτύλιο • Φαίνεται ότι είχατε αιμορραγία απόσυρσης και η περίοδός σας έχει επιστρέψει. Αυτό σημαίνει ότι είστε σε καλό δρόμο για να βρείτε το δικό σας φυσικό κύκλο. • Έχετε βιώσει μια αιμορραγία στέρησης και η επόμενη αιμορραγία που θα έχετε θα πρέπει να είναι η περίοδός σας. Αυτό σημαίνει ότι είστε σε καλό δρόμο για να βρείτε τον φυσικό σας κύκλο. • Η επόμενη αιμορραγία που θα αντιμετωπίσετε είναι πιθανό να είναι αιμορραγία απόσυρσης. Μετά από αυτό θα πρέπει να έρθει η περίοδός σας. • • Μπορείτε να προσθέσετε την αιμορραγία απόσυρσης στην εφαρμογή, δεν θα χρησιμοποιηθεί από τον αλγόριθμο με τον ίδιο τρόπο όπως η

algorithm in the same way as your period.	περίοδός σας.
Adding bleeding to the app When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period” into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor. Using protection on red days Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal birth control have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection. On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms. It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.	Προσθήκη αιμορραγίας στην εφαρμογή Όταν διακόπτετε τον ορμονικό έλεγχο των γεννήσεων, μπορεί να εμφανίσετε αρχικά μια αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο λίγες εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης δεν πρέπει να καταχωρείται ως "περίοδος" στην εφαρμογή. Εάν δεν είστε σίγουρες αν έχετε αιμορραγία απόσυρσης ή περίοδο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Χρήση προστασίας τις κόκκινες ημέρες Τα δεδομένα μας δείχνουν ότι οι γυναίκες που μεταβαίνουν στους Φυσικούς Κύκλους από τον ορμονικό αντισυλληπτικό έλεγχο έχουν υψηλότερο κίνδυνο να μείνουν έγκυες λόγω του ότι γενικά δεν έχουν ακόμη συνηθίσει να χρησιμοποιούν άλλες μορφές προστασίας. Τις κόκκινες ημέρες, πρέπει είτε να απέχετε είτε να χρησιμοποιείτε προστασία, όπως προφυλακτικά (ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού), για να αποτρέψετε την εγκυμοσύνη. Εάν δεν έχετε χρησιμοποιήσει πριν μια μη ορμονική μέθοδο αντισύλληψης, φροντίστε να έχετε μια μέθοδο πρόχειρη για να τη χρησιμοποιήσετε κατά τις κόκκινες ημέρες, όπως τα προφυλακτικά. Μπορεί να χρειαστούν αρκετοί κύκλοι μετά τη διακοπή των ορμονικών αντισυλληπτικών για να ξαναγίνει πιο τακτική. Θα πρέπει να περιμένετε περισσότερες κόκκινες ημέρες κατά τη διάρκεια αυτών των κύκλων και επομένως να περιμένετε να χρησιμοποιήσετε προστασία, όπως προφυλακτικά (ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού), ή να απέχετε συχνότερα.

• How many times have you bled? • Knowing how many times you've bled helps us work out whether or not you're getting a menstrual cycle.	• Πόσες φορές έχετε αιμορραγήσει; • Γνωρίζοντας πόσες φορές έχετε αιμορραγήσει μας βοηθά να υπολογίσουμε αν έχετε ή όχι έμμηνο κύκλο.
When did your last period start? • I don't know	Πότε ξεκίνησε η τελευταία σας περίοδος; • Δεν γνωρίζω
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Πόσους κύκλους είχατε από τότε που διακόψατε την ορμονική αντισύλληψη; Ένας κύκλος είναι το χρονικό διάστημα μεταξύ μιας περιόδου και της επόμενης.
Using Natural Cycles after hormonal contraception Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection. On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms. When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor. It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You	Χρήση φυσικών κύκλων μετά από ορμονική αντισύλληψη Τα δεδομένα μας δείχνουν ότι οι γυναίκες που μεταβαίνουν στους Φυσικούς Κύκλους από την ορμονική αντισύλληψη έχουν υψηλότερο κίνδυνο να μείνουν έγκυες λόγω του ότι γενικά δεν έχουν ακόμη συνηθίσει να χρησιμοποιούν άλλες μορφές προστασίας. Τις κόκκινες ημέρες, πρέπει είτε να απέχετε είτε να χρησιμοποιείτε προστασία, όπως προφυλακτικά (ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού), για να αποτρέψετε την εγκυμοσύνη. Εάν δεν έχετε χρησιμοποιήσει πριν μια μη ορμονική μέθοδο αντισύλληψης, φροντίστε να έχετε μια μέθοδο πρόχειρη για να τη χρησιμοποιήσετε κατά τις κόκκινες ημέρες, όπως τα προφυλακτικά. Όταν διακόπτετε τον ορμονικό έλεγχο των γεννήσεων, μπορεί να εμφανίσετε αρχικά μια αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο λίγες εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης δεν πρέπει να καταχωρείται ως "περίοδος" στην εφαρμογή. Εάν δεν είστε σίγουρες αν έχετε αιμορραγία απόσυρσης ή περίοδο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently. • I understand	Μπορεί να χρειαστούν αρκετοί κύκλοι μετά τη διακοπή του ορμονικού ελέγχου των γεννήσεων για να ξαναγίνει πιο τακτική. Θα πρέπει να περιμένετε περισσότερες κόκκινες ημέρες κατά τη διάρκεια αυτών των κύκλων και επομένως να περιμένετε να χρησιμοποιήσετε προστασία, όπως προφυλακτικά (ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού), ή να απέχετε συχνότερα. • Καταλαβαίνω
Have you been pregnant at any point in the past 12 months? If you have recently been pregnant we can optimise the app to best fit your needs. After pregnancy, your cycle may be irregular and you may not ovulate.	Ήσασταν έγκυος κατά τους τελευταίους 12 μήνες; Εάν έχετε μείνει πρόσφατα έγκυος, μπορούμε να βελτιστοποιήσουμε την εφαρμογή ώστε να ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας. Μετά την εγκυμοσύνη, ο κύκλος σας μπορεί να είναι ακανόνιστος και μπορεί να μην έχετε ωορρηξία.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) • Yes • No	Είχατε περίοδο από τότε που τελείωσε η εγκυμοσύνη σας; (όχι την αρχική αιμορραγία) • Ναι • Όχι
How many cycles have you had since your pregnancy?	Πόσους κύκλους είχατε μετά την εγκυμοσύνη σας;
When did your pregnancy end?	Πότε τελείωσε η εγκυμοσύνη σας;

Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you have not had your period since your pregnancy then you haven't yet started your menstrual cycle. The initial bleeding after your pregnancy is caused by birth and is not a part of your menstrual cycle.	Είχατε περίοδο από τότε που τελείωσε η εγκυμοσύνη σας; (όχι την αρχική αιμορραγία) Εάν δεν σας έχει έρθει η περίοδος σας μετά την εγκυμοσύνη σας, τότε δεν έχετε ξεκινήσει ακόμη τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο. Η αρχική αιμορραγία μετά την εγκυμοσύνη σας προκαλείται από τον τοκετό και δεν αποτελεί μέρος του εμμηνορροϊκού σας κύκλου.
Select number of days	Επιλέξτε αριθμό ημερών
Using Natural Cycles while breastfeeding For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app. Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days. • I understand • Learn more	Χρήση φυσικών κύκλων κατά τη διάρκεια του θηλασμού Κατά τους πρώτους 4-6 μήνες μετά τον τοκετό, πολλές γυναίκες που θηλάζουν αποκλειστικά μπορεί να μην έχουν ωορρηξία. Το Natural Cycles θα ανιχνεύσει την πρώτη σας ωορρηξία 2 εβδομάδες πριν από την πρώτη σας έμμηνο ρύση, αλλά μέχρι τότε θα βλέπετε μόνο κόκκινες ημέρες στην εφαρμογή. Ακόμη και αν δεν έχετε ωορρηξία, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε αντισύλληψη ή να απέχετε από τη σεξουαλική επαφή τις κόκκινες ημέρες. • Καταλαβαίνω • Μάθετε περισσότερα

Πληροφορίες εντός της εφαρμογής για την ασφάλεια και τις επιδόσεις

Οι ακόλουθες λέξεις και προτάσεις στην εφαρμογή σχετίζονται με την ασφάλεια και τις επιδόσεις της συσκευής και, ως εκ τούτου, παρέχονται σε μεταφρασμένη μορφή εδώ στο εγχειρίδιο χρήσης.

English	Ελληνικά
NC° Birth Control • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	ΔΕΝ ΘΑ ΤΟ ΈΚΑΝΑ ΠΟΤΕ ΑΥΤΟ. • Χρήση προστασίας • Δεν είναι γόνιμη • Αντισύλληψη έκτακτης ανάγκης και εξετάσεις • Αντισύλληψη έκτακτης ανάγκης • Χάπι • IUD (Intrauterine Device) - Ενδομήτρια συσκευή
NC° Plan Pregnancy • Not fertile • Low fertility • Medium fertility • High fertility • Very high fertility • Peak fertility • Fertility unlikely • More data needed	ΔΕΝ ΘΑ ΤΟ ΈΚΑΝΑ ΠΟΤΕ ΑΥΤΟ. ΘΑ ΤΟ ΈΚΑΝΑ. • Δεν είναι γόνιμη • Χαμηλή γονιμότητα • Μέτρια γονιμότητα • Υψηλή γονιμότητα • Πολύ υψηλή γονιμότητα • Κορυφαία γονιμότητα • Γονιμότητα απίθανο • Χρειάζονται περισσότερα δεδομένα

General	Γενικά
• Confirmed ovulation • Ovulation • Today • Cycle day • Monday • Tuesday • Wednesday • Thursday • Friday • Saturday • Sunday • Predictions - do not take as result • Exclude temperature • Sick • Slept differently • Hungover • Bleeding • Period • Spotting • Sex • Protected • Unprotected • None • LH test • Positive • Negative • Compare • Pregnancy test • No longer pregnant • More • Less • Save • Done • Clear • Skip • Regulatory • Version	• Επιβεβαιωμένη ωορρηξία • Ωορρηξία • Σήμερα • Ημέρα κύκλου • Δευτέρα • Τρίτη • Τετάρτη • Πέμπτη • Παρασκευή • Σάββατο • Κυριακή • Προβλέψεις - μην θεωρείτε ως αποτέλεσμα • Εξαιρείται η θερμοκρασία • Άρρωστος • Κοιμήθηκε διαφορετικά • Πεινασμένος • Αιμορραγία • Περίοδος • Spotting • Φύλο • Προστατευμένο • Μη προστατευμένο • Κανένα • Δοκιμή LH • Θετικό • Αρνητικό • Σύγκριση • Τεστ εγκυμοσύνης • Δεν είναι πλέον έγκυος • Περισσότερα • Λιγότερο • Αποθήκευση • Έγινε • Σαφής • Παράλειψη • Ρυθμιστικό • Έκδοση

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 year³
	Typical use¹	Perfect use²	
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	21	16	42
Female Condom ⁶	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm ⁷	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods ⁸	15		47
Ovulation method ⁸	23	3	
TwoDay method ⁸	14	4	
Standard Days method ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermal method ⁸	2	0.4	
Male condom ⁶	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	

Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100
Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.			
Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.⁹			

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly.

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

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

Version History / Ιστορικό εκδόσεων

Version / Έκδοση	Date / Ημερομηνία	Description (English)	Περιγραφή (Ελληνικά)
2.19	2023-07-25	Updated iOS requirement, medical device, app version, and release date. Added Apple Watch instructions. Not safety-related.	Ενημερώθηκαν οι απαιτήσεις iOS, η έκδοση της ιατρικής συσκευής, η έκδοση της εφαρμογής και η ημερομηνία κυκλοφορίας. Προστέθηκαν οδηγίες για Apple Watch. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.20	2024-05-02	Added info about NC° Postpartum Mode. Not safety-related.	Προστέθηκαν πληροφορίες για τη λειτουργία NC° μετά τον τοκετό. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source. Not safety-related.	Προστέθηκε το Apple Watch 10 ως συμβατή πηγή θερμοκρασίας. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4. Updated OS requirements (Android 10+, iOS 16+). Not safety-related.	Προστέθηκε το Oura Ring Gen 4. Ενημερώθηκαν οι απαιτήσεις συστήματος (Android 10+, iOS 16+). Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.23	2025-03-07	Added URL for Natural Cycles IFU. Not safety-related.	Προστέθηκε σύνδεσμος (URL) για την πρόσβαση στις οδηγίες χρήσης (IFU) του Natural Cycles. Δεν αφορά την ασφάλεια.