

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

Brugermanual / brugsanvisning

Læs denne vejledning, før du begynder at bruge Natural Cycles.

Indikationer for brug

Natural Cycles er en selvstændig softwareprogram, beregnet til kvinder 18 år og ældre, at overvåge deres frugtbarhed. Natural Cycles kan bruges til at forhindre graviditet (prævention) eller planlægning af en graviditet (befrugtning).

Målgruppe Den planlagte

målgruppe er kvinder i den reproduktive alder. Den pædiatriske befolkning < 18 år er udelukket fra målgruppen. Brugeren skal være i stand til at læse denne brugervejledning og betjene Natural Cycles-applikationen.

Påtænkt anvendelse Miljø

Apparatet er beregnet til brug i ikke-medicinske omgivelser.

Kontraindikationer

Der er ingen kendte kontraindikationer for brug af Natural Cycles.

Bivirkninger

Produktet har ingen kendte direkte bivirkninger på den menneskelige krop.

Natural Cycles may not be right for you if

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

Warnings

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

Natural Cycles er muligvis ikke det rigtige for dig, hvis

- Du har en medicinsk tilstand, hvor graviditet ville være forbundet med en betydelig risiko for moderen eller fosteret. Brug af Natural Cycles garanterer ikke 100%, at du ikke bliver gravid. Hvis graviditet udgør en betydelig risiko, bør du tale med din læge om den bedste præventionsmulighed for dig.
- Du tager i øjeblikket hormonel prævention eller undergår hormonbehandling, der hæmmer ægløsning. Natural Cycles vil hovedsageligt give røde dage, hvis du ikke har ægløsning. Du kan udforske appen i demotilstand, indtil du afbryder din hormonelle prævention eller behandling.

Advarsler

- ⚠ Ingen præventionsmetode er 100% effektiv. Natural Cycles garanterer ikke, at du ikke kan blive gravid, det informerer dig kun om og hvornår du kan blive gravid baseret på de oplysninger, du indtaster i applikationen.
- ⚠ Selvom du bruger appen perfekt, kan du stadig have en utilsigtet graviditet. Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk brug, hvilket betyder, at 7 kvinder ud af 100 bliver gravide i løbet af 1 års brug. Ved at bruge appen perfekt, dvs. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 98% effektiv, hvilket betyder, at 2 kvinder ud af 100 bliver gravide i løbet af 1 års brug.
- ⚠ På røde dage, skal du enten afstå eller brug beskyttelse, såsom kondomer eller en anden form for beskyttelse barriere, for at undgå graviditet. Hvis du ikke tidligere har brugt en ikke-hormonel præventionsmetode, skal du sørge for at have en metode til rådighed under røde dage.
- ⚠ Vores data viser, at kvinder, der overgår til Natural Cycles fra hormonel prævention, har en højere risiko for at blive gravide på grund af generelt endnu ikke at være vant til

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

- ⚠ If you are discontinuing hormonal contraception, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period". If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.
- ⚠ Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.
- ⚠ Always check your fertility status for the day. Be aware that fertility predictions for upcoming days are only predictions and may change in the future. If you are unsure of your fertility status and can't access the app, abstain or use protection in the meantime.
- ⚠ If you are exploring the demo version of the app, this is for informational or instructional purposes only and does not display real data. Do not use the information displayed in Demo Mode for contraceptive purposes.
- ⚠ If you have taken the emergency contraceptive pill, you should indicate it in the app. You can then continue measuring as normal and the algorithm will take the additional hormones from the pill into account. Note that the bleeding you may experience a few days after taking emergency contraception is not the same as your regular period and should not be entered into the app. If your period is more than one week late after it normally would start you should take a pregnancy test.

Precautions

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

at bruge andre former for beskyttelse, såsom kondom eller anden form for barrierebeskyttelse.

- ⚠ Hvis du afbryder hormonal prævention, kan du først opleve en blødning, som er meget lettere end din sande menstruation. Du får normalt din sande menstruation et par uger senere. Den første blødning bør ikke angives som "periode". Hvis du er usikker på, om du oplever en lettere blødning eller en periode, skal du kontakte din læge.
- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mod seksuelt overførte infektioner (STI'er). Brug kondom til at beskytte mod kønssygdomme.
- ⚠ Kontroller altid din fertilitetsstatus for dagen. Vær opmærksom på, at fertilitetsforudsigelser for de kommende dage kun er forudsigelser og kan ændre sig i fremtiden. Hvis du er usikker på din fertilitetsstatus og ikke kan få adgang til appen, skal du afstå fra eller bruge beskyttelse i mellemtiden.
- ⚠ Hvis du udforsker demo-versionen af appen, er dette kun til informations- eller undervisningsformål og viser ikke rigtige data. Brug ikke de oplysninger, der vises i demotilstand, til prævention.
- ⚠ Hvis du har taget nød-pillen, skal du angive det i appen. Du kan derefter fortsætte med at måle din temperatur som normalt, og algoritmen tager hensyn til de ekstra hormoner fra pillen. Bemærk, at den blødning, du kan opleve et par dage efter at have taget nødprævention, ikke er den samme som din normale menstruation og ikke bør indtastes i appen. Hvis din menstruation er mere end en uge forsinket efter den normalt ville starte, bør du tage en graviditetstest.

Forholdsregler

- Natural Cycles kan være mindre velegnet som præventionsmiddel, hvis du har uregelmæssige menstruationscyklusser (dvs. cyklusser med en længde på under 21 dage eller over 35 dage) og/eller svingende temperaturer, da det er vanskeligere at forudsige fertiliteten under disse omstændigheder. Natural Cycles' effektivitet som præventionsmiddel påvirkes ikke af

number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:

- **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
- **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
- **If you experience symptoms of menopause.**
- After giving birth, we recommend that you start using Natural Cycles again when you get your first period back, regardless of whether you are breastfeeding or not. If you wish to start using Natural Cycles before, you should expect to have only red days until your first ovulation is confirmed. How long it may take to get your first period back can vary significantly from person to person, and it is generally longer for nursing mothers. Please note that you are at risk of becoming pregnant even before your first period comes back, and you should use some form of contraception if you wish to prevent a new pregnancy. If you are fully breastfeeding and you have given birth less than 6 months ago, LAM (Lactational Amenorrhea Method) can serve as an effective method of contraception postpartum.
- When you start using Natural Cycles, it can take some time to get to know your unique cycle, resulting in an increased number of red days during your first 1-3 cycles. This is to ensure that the app is effective from the first day of use, and once Natural Cycles has detected your ovulation you are likely to receive more green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.
- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Natural Cycles recommends that you set your smartphone to update the app automatically.
- To ensure accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfils the specifications stated in the section 'Checklist'.
- Always follow the directions in the applicable sections 'Natural Cycles and Oura Ring', 'Natural Cycles and Apple Watch' or 'Natural Cycles and Thermometer' in order to increase the accuracy of ovulation detection.

uregelmæssige cyklusser, men du vil opleve et øget antal røde dage, hvilket kan mindske din tilfredshed med Natural Cycles. Dette kan være tilfældet:

- Hvis du afbryder hormonal prævention. Det kan tage flere cyklusser efter ophør med hormonal prævention, før du bliver mere regelmæssig igen. Du skal forvente flere røde dage i disse cyklusser og derfor forvente at skulle bruge beskyttelse eller afholde dig oftere.
- **Hvis du har medicinske tilstande, der fører til uregelmæssige cyklusser som f.eks. polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller skjoldbruskkirtelrelaterede tilstande.**
- **Hvis du oplever symptomer på overgangsalderen.**
- Efter fødslen anbefaler vi, at du begynder at bruge NC igen, når du får din første menstruation tilbage, uanset om du ammer eller ej. Hvis du ønsker at begynde at bruge NC før, skal du forvente at have kun røde dage, indtil din første ægløsning er bekræftet. Hvor lang tid det kan tage at få din første menstruation tilbage kan variere betydeligt fra person til person. person, og den er generelt længere for ammende mødre. Vær opmærksom på, at du er i risiko for blive gravid, allerede før din første menstruation kommer tilbage, og du bør bruge nogle form for prævention, hvis du ønsker at forhindre en ny graviditet. Hvis du er fuldt ud amning, og du har født for mindre end 6 måneder siden, LAM (Lactational Amenorémetode) kan fungere som en effektiv præventionsmetode efter fødslen.
- Når du begynder at bruge Natural Cycles, kan det tage lidt tid at lære din unikke cyklus at kende, hvilket resulterer i et øget antal røde dage i løbet af de første 1-3 cyklusser. Dette er for at sikre, at appen er effektiv fra den første dag, og når Natural Cycles har registreret din ægløsning, vil du sandsynligvis få flere grønne dage. Det er vigtigt at bemærke, at du kan stole på den frugtbarhedsstatus, som appen angiver fra den første dag af brugen.
- Sørg altid for at opdatere din softwareapp, så du har den nyeste version. Natural Cycles anbefaler, at du indstiller din smartphone til at opdatere appen automatisk.
- For at sikre nøjagtige dataindberetninger til Natural Cycles skal du altid bruge et termometer eller en

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

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

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

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

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

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

3. Ovulation tests (optional)

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

wearable, der opfylder specifikationerne i afsnittet "Tjekliste".

- Følg altid anvisningerne i de relevante afsnit ' Natural Cycles og Oura Ring', ' Natural Cycles og Apple Watch' eller ' Natural Cycles og termometer' for at øge nøjagtigheden af ægløsningsdetektion.

Tjekliste

For at komme i gang med Natural Cycles skal du bruge følgende:

1. En Natural Cycles konto

Du kan få adgang til Natural Cycles via din webbrowser ved at besøge www.naturalcycles.com.

For at få adgang via appen skal du downloade appen på din Android, iPhone eller iPad i Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for at oprette din personlige konto. Sørg for, at den enhed, du bruger til at få adgang til Natural Cycles, er forbundet til internettet. Din Natural Cycles konto er personlig og bør ikke bruges af andre end dig.

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

For at komme i gang skal du bruge et mundtermometer med 2 decimaler, som har en nøjagtighed på +/- 0,10 (C) eller +/-0,10 (F). Du kan kontrollere termometerets nøjagtighed i de specifikationer, der er anført i termometerets brugsanvisning.

Du kan alternativt bruge en Oura Ring (Gen2, Gen3 eller Gen4)

eller et Apple Watch med temperatursensorer (Serie 8, 9, 10 eller Ultra)

3. Ægløsningstest (valgfrit)

Ægløsningstest (LH) er urinteststrimler, der registrerer bølge af luteiniserende hormon, der opstår 1-2 dage før ægløsning. Det er valgfrit at bruge LH -test med Natural Cycles, men de kan bidrage til at øge nøjagtigheden ved at opdage ægløsning og kan derfor øge antallet af grønne dage, du vil se, hvis du forhindrer en graviditet. Brug af LH -test påvirker ikke effektiviteten af Natural Cycles som prævention. Hvis du planlægger en graviditet, anbefaler vi at bruge LH -test, da de kan hjælpe med at finde dine mest frugtbare dage. Du kan købe LH -test på shop.naturalcycles.com eller indefra selve appen.

Natural Cycles and Thermometer

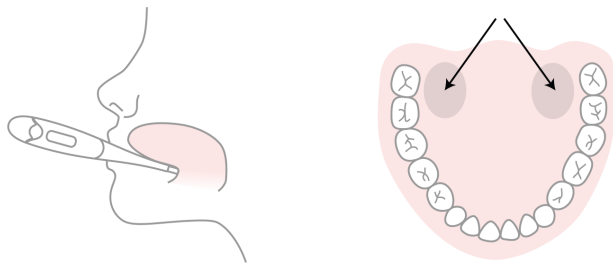
How to measure

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

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

How to measure with NC° Thermometer (Gen1)

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



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

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

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

Natural Cycles og termometer

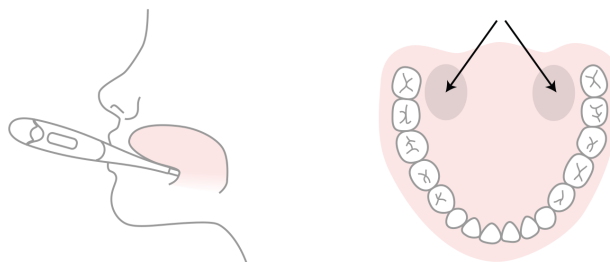
Sådan måles

Følg brugervejledningen, der fulgte med dit basale kropstemperaturtermometer. Hvis termometeret blev leveret til dig af Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 eller Gen3**), anbefaler vi, at du følger nedenstående trin for dit termometer, når du måler din temperatur.

Bemærk, at for **NC° Thermometer Gen2 og Gen3** skal du parre termometeret med appen før første brug for at kunne synkronisere dine temperaturer. Instruktions om, hvordan du parrer, findes i termometerets brugsanvisning og i Natural Cycles -appen.

Sådan måler du med NC° termometer (Gen1)

1. Placer termometeret i din mund og under din tunge, så langt tilbage som muligt, ved siden af roden af din tunge som vist i diagrammerne herunder.



2. Tryk først på tænd / sluk -knappen, når termometeret er i munden og på plads.
3. Prøv at holde stille mens du måler, luk munden for at holde kølig luft ude og træk vejret gennem din næse.
4. Vent, indtil det bipper (ca. 30 sekunder).
5. Når du har læst, skal du tilføje temperaturen til appen.

Du kan bruge 'Målingstræning' og 'Målevejledning' i appen til at kontrollere dine måleevner.

Termometeret gemmer din læsning, så du kan kontrollere din aflæsning igen senere. For at gøre dette skal du trykke på knappen "on" en gang; den gemte aflæsning vises i et par sekunder, før temperaturen nulstilles.

How to measure with NC° Thermometer (Gen2)

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

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

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

How to measure with NC° Thermometer (Gen3)

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

Sådan måler du med NC° termometer (Gen2)

1. Tryk på tænd/sluk-knappen på dit Bluetooth termometer NC° termometer (Gen2), og vent, indtil du hører et bip og/eller baggrundslyset blinker. Dette er et signal fra termometeret om, at det er klar til at starte målingen.
2. Placer termometeret i din mund og under din tunge, så langt tilbage som muligt, ved siden af roden af din tunge som vist i diagrammerne herunder.
3. Prøv at holde stille mens du måler, luk munden for at holde kølig luft ude og træk vejret gennem din næse.
4. Vent, indtil du hører et langt bip og/eller baggrundslyset blinker (ca. 30 sekunder).
5. Temperaturen skulle vises automatisk i appen. Du kan også vælge at tilføje temperaturen manuelt eller synkronisere den senere.

Du kan bruge 'Målingstræning' og 'Målevejledning' i appen til at kontrollere dine måleevner.

Termometeret gemmer din læsning, så du kan kontrollere din aflæsning igen senere. For at gøre dette skal du trykke på knappen "on" en gang; den gemte aflæsning vises i et par sekunder, før temperaturen nulstilles.

Sådan måler du med NC° termometer (Gen3)

1. Tryk på tænd/sluk-knappen, og placer derefter termometeret i munden for at begynde at måle.
2. Placer sonden under tungen så tæt som muligt på en varmelomme på bagsiden af munden, som angivet i diagrammet ovenfor.
3. Hold termometeret på plads under målingen; bid ikke ned på termometeret. Munden skal forblive lukket for at sikre nøjagtige resultater. Aflæsningen bør tage cirka 40 sekunder.
4. Når målingen er afsluttet, giver termometeret feedback. Feedbacken kan være lys og/eller lyd baseret på brugerindstillinger. Den endelige temperaturværdi vil blive vist på termometerskærmen.
5. Når en måling er afsluttet, skal du blot trykke på tænd/sluk-knappen for at slukke for termometeret, ellers slukker termometeret automatisk. Temperaturen skulle vises automatisk i appen. Du

power button to turn the thermometer off or the thermometer will shut off automatically. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

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

When to measure

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

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

When to exclude temperatures

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

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

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

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

kan også vælge at tilføje temperaturen manuelt eller synkronisere den senere.

Termometeret gemmer din aflæsning, så du kan tjekke den senere. For at gøre dette skal du trykke på "historik"-knappen; den sidste temperatur vises på skærmen i historiktilstand.

Hvornår skal der måles

Mål din temperatur en gang om dagen, på så mange dage som muligt, så algoritmen hurtigt kan lære din unikke cyklus at kende. Målet er at måle mindst 5 dage om ugen. Et tip til at hjælpe dig med at huske er at placere dit termometer oven på din telefon, inden du går i seng.

Mål det første om morgenen, når du vågner, før du står op og ud af sengen. Mål helst på omtrent samme tid hver dag (inden for +/- 2 timer).

Hvornår skal temperaturen udelukkes

Visse omstændigheder kan påvirke din basaltemperatur. Dette kan føre til varierende temperaturer og gøre det sværere for algoritmen at spore din cyklus. For at hjælpe vores algoritme med at lære om din cyklus og nøjagtigt finde ægløsning, skal du bruge funktionen "Ekskluder temperatur" i appen, hvis du:

- Føl dig tømmermænd
- Sov anderledes (> 2 timer mere/mindre end normalt)
- Føl dig syg

Husk, at alle er forskellige med forskellige rutiner, og for eksempel kan lidt søvn påvirke dig mere eller mindre end andre. Ekskluder kun din temperatur, hvis du føler, at noget var ud over det sædvanlige for dig, og du føler dig anderledes i morges på grund af det.

Medicinering kan også påvirke din temperatur. Hvis du tager regelmæssig medicin eller febernedsættende midler (febernedsættende stoffer), er det værd at rådføre dig med din læge for at finde ud af, hvilken indvirkning det har på din basale kropstemperatur.

Changing your thermometer

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

Natural Cycles and Oura Ring

How to set up

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

How to use

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

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

Skifter dit termometer

Hvis du har brug for at udskifte din termometer, gør dette i starten af din menstruation. Et basalt termometer er meget præcis, men fra den ene termometer til et andet, kan der være en lille forskel i, hvordan hver enkelt foranstaltninger. For eksempel, hvis en termometeret viser en temperatur, kan den anden viser en 0,1 ° C forskel. Som app er på udkig efter de mindste forskelle i temperaturer for at kunne lokalisere, hvor du er i din cyklus, bør du kun bruge én termometer på en gang. Ikke ændre disse i løbet af en cyklus, i stedet vente, indtil en ny cyklus er begyndt, før du ændrer din termometer.

Naturlige cyklusser og Oura Ring

Sådan sætter du op

Når du logger ind på Natural Cycles-appen for første gang, bliver du automatisk sendt til forbindelsesflowet, som hjælper dig med at konfigurere synkroniseringen mellem Natural Cycles og Oura. Hvis du overgår fra at bruge Natural Cycles med et termometer til at bruge Natural Cycles med Oura Ring, skal du starte med Oura Ring i starten af din menstruation.

Sådan bruger du

Følg brugermanualen, der leveres af Oura, for at måle temperaturdatatrends i løbet af natten. Om morgenen skal du følge disse trin for at få din fertilitetsstatus for dagen:

1. Synkroniser din Oura Ring med Oura-appen. Målingerne synkroniseres automatisk med din Natural Cycles-app, så snart de automatisk er uploadet til "Oura on the Web" cloud storage i Oura Cloud. Når aflæsningen er blevet registreret, vil Natural Cycles-appen angive det tidspunkt, hvor den blev synkroniseret med Oura.
2. Åbn din Natural Cycles-app, og tilføj andre data, f.eks. LH-testresultater eller menstruation.
3. Tjek din opdaterede fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen

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

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

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

When to exclude temperature variation data

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

- Feel hungover
- Feel sick

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

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

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

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

Bemærk: Oura Ring forsyner Natural Cycles med temperaturtendenser, som Natural Cycles behandler til en enkelt absolut temperaturværdi, der anvendes af Natural Cycles-algoritmen. Disse værdier må ikke bruges til at træffe medicinske beslutninger (f.eks. x: diagnosticere feber).

Bemærk: Hvis du har en tilstand, der påvirker den natlige hudtemperatur, anbefales det ikke at bruge en Oura Ring som inputkilde til Natural Cycles.

Bemærk: Hvis du af en eller anden grund skal skifte din ring, skal du begynde at bruge den nye ring i starten af din menstruation.

Hvornår skal data om temperaturvariationer udelukkes

Visse omstændigheder kan påvirke dine data. Dette kan gøre det sværere for algoritmen at spore din cyklus. For at hjælpe vores algoritme med at lære om din cyklus og finde ægløsning præcist, skal du bruge funktionen "Udeluk temperatur" i appen, hvis du:

- Føler tømmermænd
- Føler mig syg

Udeluk kun dine data om temperaturvariationer, hvis du føler, at der var noget usædvanligt for dig, og at du føler dig anderledes denne morgen på grund af det.

Medicinering kan også påvirke din temperatur. Hvis du regelmæssigt tager febernedsettende medicin (febernedsettende stoffer), er det værd at rådføre dig med din læge for at finde ud af, hvordan den påvirker din hudtemperatur.

Natural Cycles og Apple Watch

Sådan sætter du op

Efter at have logget på på Natural Cycles-appen for første gang, bliver du automatisk dirigeret til forbindelsesflowet, som hjælper dig med at konfigurere synkroniseringen mellem Natural Cycles og Apple Health. Hvis du går fra at bruge Natural Cycles med en anden måde at måle temperatur til at bruge Natural Cycles med Apple Watch, bør

Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

How to use

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

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

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

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

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

When to exclude temperature data

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

- 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

du starte med Apple Watch i starten af din menstruation.

Sådan bruger du enheten

Følg brugervejledningen fra Apple for at måle temperaturen i løbet af natten. Temperaturen vil automatisk blive overført til Natural Cycles. Om morgenen skal du følge disse instruktioner for at få din fertilitetsstatus for dagen:

1. Åbn din Natural Cycles-app, og tilføj andre data, såsom LH-testresultater eller menstruation.
2. Tjek din opdaterede fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen
3. Tjek din opdaterede fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen

Bemærk: Brug ikke temperaturværdierne fra Apple Watch til at træffe medicinske beslutninger (f.eks. diagnosticere feber).

Bemærk: Hvis du har en tilstand, der påvirker den natlige hudtemperatur, anbefales det ikke at bruge Apple Watch som input til Natural Cycles .

Bemærk: Hvis du har brug for at skifte dit Apple Watch af en eller anden grund, bør du begynde at bruge din nye enhed i starten af din menstruation.

Hvornår skal data for temperaturvariationer ekskluderes

Visse omstændigheder kan påvirke dine data. Dette kan gøre det sværere for algoritmen at spore din cyklus. For at hjælpe vores algoritme med at lære om din cyklus og nøjagtigt finde ægløsning, skal du bruge funktionen "Ekskluder temperatur" i appen, hvis du:

- Føler tømmermænd
- Føler mig syg

Udeluk kun dine temperaturdata, hvis du føler, at noget var ud over det sædvanlige for dig, og du føler dig anderledes her til morgen på grund af det.

substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles products

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

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

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

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. With thermometer: Measure your temperature when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Thermometer' section
With Oura Ring: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Oura Ring' section.
With Apple Watch: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Apple Watch' section.
2. Add your temperature (if using a thermometer) and whether you have your period into the app. The view to add data will automatically open, or you can press the '+' icon in the top right-hand corner. You can also add additional data, such as the result of ovulation (LH) test. 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.

Medicin kan også påvirke din temperatur. Hvis du tager regelmæssig medicin eller febernedsættende (febersænkende stoffer), er det værd at rådføre sig med din læge for at finde ud af dets indvirkning på din hudtemperatur.

Natural Cycles produkter

Natural Cycles tilbyder fire tilstande, som vores brugere kan vælge imellem afhængigt af deres fertilitetsmål:

- NC° Birth Control - til forebyggelse af graviditet
- NC° Plan Pregnancy - for at øge chancerne for undfangelse
- NC° Follow Pregnancy - til overvågning af graviditetens forløb
- NC° Postpartum - til at komme sig efter fødslen

Disse fire tilstande kan vælges af brugeren før tilmelding og derefter i appen, hvis brugeren ønsker at skifte mellem tilstande.

Prævention: NC° Birth Control

Hvordan det virker

Din daglige morgenrutine med Natural Cycles er som følger:

1. Med termometer: Mål din temperatur, når du vågner som beskrevet i afsnittet 'Natural Cycles og termometer'
Med Oura Ring: Synkroniser dine data, når du vågner som beskrevet i afsnittet 'Natural Cycles og Oura Ring'.
Med Apple Watch: Synkroniser dine data, når du vågner som beskrevet i afsnittet 'Natural Cycles og Apple Watch'.
2. Tilføj din temperatur (hvis du bruger et termometer), og om du har din menstruation i appen. Visningen til at tilføje data åbnes automatisk, eller du kan trykke på ikonet "+" i øverste højre hjørne. Du kan også tilføje yderligere data, f.eks. resultatet af ægløsningstesten (LH-test). Når du gemmer dagens data, beregner appen din status for dagen.
3. Kontroller din fertilitetsstatus for dagen - hver dag. App'en giver din fertilitetsstatus umiddelbart efter, at



Green = Not fertile

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



Red = Use protection

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

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

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

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

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

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

dit første sæt data er indtastet. Din status for dagen vises i røde og grønne farver i hele appen.



Green = Not fertile

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



Red = Use protection

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

Den app vil vise din ægløsning samt når du har indtastet, og forventes at have din menstruation. Ansøgningen viser også forudsigelser for kommende dage og måneder.

Forudsigelserne kan ændre sig, og bør ikke bruges som det endelige resultat, hvilket er grunden til du bør tjekke din status for dagen - hver dag.

Resumé af kliniske undersøgelser - hvor effektiv er Natural Cycles til prævention?

Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk brug. Under perfekt brug, dvs. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 98% effektiv.

Der er udført kliniske undersøgelser for at evaluere effektiviteten af Natural Cycles for prævention. Den nuværende version af algoritmen (v.3) er blevet undersøgt på 15.570 kvinder (i gennemsnit 29 år). Ved afslutningen af undersøgelsen blev følgende almindeligt anvendte fejlfrekvenser bestemt:

1. App'en har en metodefejlrate på 0,6, som er en måling af, hvor ofte appen forkert viser en grøn dag, når kvinden faktisk er frugtbar og bliver gravid efter at have haft ubeskyttet samleje på denne grønne

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

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

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

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

dag. Det betyder, at 0,6 ud af 100 kvinder, der bruger appen i et år, bliver gravide på grund af denne form for fejl.

2. App'en har et perfekt brug Pearl Index på 1, hvilket betyder, at 1 ud af 100 kvinder, der bruger appen i et år, og som bliver gravide, vil gøre det enten fordi:
 - a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
 - b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

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

Algoritme Version	v.3
Undersøgelsesdatointerval	September 2017 - April 2018
# Kvinder	15,570
Eksponeringsstid (Kvindeår)	7,353
# graviditet [værste tilfælde]	475 [584]
Typisk brug PI (95% konfidensinterval) [worst case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Metodefejlrate	0.6

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

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

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

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

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

(95% konfidensinterval)	(0.4-0.8)
-------------------------	-----------

Effektiviteten af Natural Cycles for to undergrupper - kvinder, der brugte hormonel prævention inden for 60 dage før brug af appen og kvinder, der ikke brugte hormonel prævention inden for 12 måneder før brug af appen.

Undergruppe	Typisk brug PI (95% konfidensinterval)
Seneste hormonel prævention 3779 kvinder	8.6 % (7.2-10.0)
Ingen hormonel prævention 8412 kvinder	5.0 % (4.3-5.7)

Du kan finde en oversigt over effektiviteten af forskellige præventionsmetoder i tillægget til denne vejledning. Dette hjælper dig med at forstå den forventede effektivitet af alle former for prævention.

Instruktioner, hvis du afbryder hormonel prævention

Type prævention	Hvornår kan du starte Natural Cycles?
Pillen (kombineret, medium eller mini)	Vi anbefaler, at du afslutter alle de aktive piller i din pakke. Du kan begynde at bruge Natural Cycles, så snart du er færdig. Du vil have et stort antal røde dage til at begynde med, men dette vil blive bedre med tiden.
Hormonal IUD (intrauterin enhed)	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet.
P-implantat	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet.
Hormonal patch, hormonel præventionsring	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet. Du vil have et stort antal røde dage til at begynde med dette, men dette vil blive bedre med tiden.

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

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

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

If you become pregnant on Natural Cycles

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

NC° Plan Pregnancy

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



Peak fertility



Very high fertility

P -piller

Du kan begynde at bruge Natural Cycles, når injektionens virkning er slidt op. Dette tager 8-13 uger afhængigt af hvilken injektion du havde.

Hvis du afbryder hormonal prævention, kan du først opleve en abstinensblødning, som er meget lettere end din sande menstruation. Du får normalt din sande menstruation et par uger senere. Tilbagestrækningsblødning bør ikke indtastes i appen som "periode".

Bemærk: en kobberspiral indeholder ikke hormoner og hæmmer derfor ikke ægløsning. Du kan således bruge Natural Cycles sammen med en kobberspiral for at få indsigt i din krop og menstruationscyklus uden at skulle bruge en barriere metode på røde dage.

Hvis du bliver gravid på Natural Cycles

Hvis din menstruation er for sent, og din temperatur ikke falder, kan du være gravid, og appen vil opfordre dig til at tage en graviditetstest for at bekræfte graviditeten. Hvis testen er positiv, skal du tale med din læge og angive den i appen.

NC° Plan Pregnancy

Når du planlægger en graviditet, skal du vælge NC° Plan Pregnancy, mens du tilmelder dig appen. Hvis du allerede er logget ind på appen, kan du gå til indstillingssiden og vælge NC° Plan Pregnancy. I denne tilstand vises din frugtbarhed som en skala, så du kan identificere de dage, du sandsynligvis bliver gravid. Den samme morgenrutine som i tilstanden NC° Birth Control gælder også her - mål, tilføj data og kontroller din fertilitetsstatus.



Højeste frugtbarhed



Meget høj fertilitet



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 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.



Høj frugtbarhed



Medium frugtbarhed



Lav fertilitet



Fertilitet usandsynligt



Flere data er nødvendige



Ikke frugtbar

Når du planlægger en graviditet, anbefaler vi at tage LH -tests, da forekomsten af LH falder sammen med dine mest frugtbare dage. Hvis din menstruation er for sent, og din temperatur ikke falder, vil appen opfordre dig til at tage en graviditetstest for at bekræfte graviditeten.

NC° Follow Pregnancy

Når du er gravid, kan appen bruges som en graviditetskalender, og du kan følge din ugentlige udvikling og udviklingen af din baby.

NC° Postpartum

Efter du har født, har du mulighed for at gå ind i NC° Postpartum mode. NC° Postpartum guider dig gennem den fysiske og mentale genopretning af fødslen med ressourcer, der er skræddersyet til at hjælpe med at understøtte dit generelle helbred og dit velvære i denne midlertidige overgangsfase. Selvom det ikke er nødvendigt at måle din temperatur, opfordres det til at måle, da det hjælper vores algoritme med at registrere, hvornår din fertilitet vender tilbage, så du bedre kan forberede dig. Indtil NC°-appen registrerer din ægløsning, vil den give dig røde dage. Du kan til enhver tid forlade NC°-postpartum-tilstanden.

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 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.

Demotilstand

I demotilstand kan du tage en rundtur i appen. Dette er kun til demonstration, demo -tilstand kan ikke give dig fertilitetsoplysninger.

Hvis du i øjeblikket er på hormonal prævention, får du adgang til appen i demo -tilstand. Når du holder op med at bruge hormonal prævention, kan du nemt få adgang til den fulde version af appen. Appen fungerer nu til prævention eller til planlægning af en graviditet.

Problemer/ fejlfinding

Hvis du ikke kan få adgang til applikationen, fungerer applikationen forkert, eller hvis du har mistanke om, at der er noget galt med din nuværende fertilitetsstatus, skal du følge nedenstående trin:

1. Brug beskyttelse, f.eks. Et kondom eller en anden form for barrierebeskyttelse, indtil fejlen er rettet.
2. Kontakt venligst vores servicedesk via help.naturalcycles.com, og vores uddannede supportagenter hjælper dig.
3. Alvorlige hændelser med denne enhed, skal rapporteres både til Natural Cycles og til den kompetente myndighed i dit land. En 'alvorlig hændelse': enhver hændelse, der direkte eller indirekte førte, kunne have ført eller kan føre til en af følgende:
 - d. død af en patient, bruger eller anden person
 - e. midlertidig eller permanent alvorlig forværring af en patients, brugers eller anden persons helbredstilstand,
 - f. en alvorlig trussel mod folkesundheden

Oversigt over applikationer

Din fertilitetsstatus for dagen vises gennem forskellige visninger i appen.

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.

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.

Kalender tab

Denne tab giver et overblik over nutidens fertilitet og giver indsigt i de data, der er logget tidligere via forskellige visninger som beskrevet nedenfor.

Dagvisning

På denne skærm, vil du få alle de oplysninger, du har brug for i et blik. En skærm til indtastning af din temperatur dukker automatisk op, når du åbner din app om morgenen. Når du har indtastet dine data, vil din fertilitet status vises som en farvet cirkel med yderligere oplysninger inde. Under cirklen ser du de ugentlige forudsigelser. Du kan tilføje eller opdatere dine input data, såsom temperatur, periode, eller LH test, når som helst ved at trykke på '+' ikonet.

Månedsvisning

Tryk på "Måned" fanen i kalenderen for at få adgang til den månedlige visning. Her kan du se dine forventede røde og grønne dage for måneden, samt når du er forudsagt til at få ægløsning og få din menstruation. Disse kan ændre sig over tid, så du bør kun stole på oplysningerne i "Today" visning for svangerskabsforebyggende eller graviditet planlægningsformål. Du kan nemt få adgang til din fortid data ved at trykke på en hvilken som helst tidligere dag.

Grafisk visning

Grafen er en visualisering af din temperaturkurve, som vil fortsætte med at udvikle sig, efterhånden som du måler i løbet af din cyklus. Oplysninger om ægløsning, menstruation og fertile dage er også synlige. Stryg fra venstre til højre for at se dine tidligere cyklusser, og tryk på '3 cyklusser' eller '6 cyklusser' for at sammenligne dem med hinanden. Du kan også få adgang til sammenligningstilstanden for at sammenligne din menstruation og cykluslængde, temperaturvariationer og ægløsningsvindue og -dag.

Øverste menu

Under topmenuen kan du få adgang til og administrere alle oplysninger om din personlige profil, appen og indstillingerne for beskyttelse af personlige oplysninger samt din konto, herunder abonnementer. Her kan du også administrere, om du vil få påmindelser om, hvornår du skal bruge beskyttelse, tage en LH-test, forvente PMS, måle din temperatur og tjekke dine bryster. Bemærk, at du skal aktivere Natural Cycles til at sende dig push-notifikationer i dine enhedsindstillinger for at modtage disse.

Offline mode

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

Platform description

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

Devices that may be used to access the application:

- A mobile phone running Android OS (version 10 or above) or iOS (version 16 or above), 250 kbps or faster internet.
- 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

Offline-tilstand

Når du er offline, kan du fortsætte med at tilføje din temperatur og andre data til appen, når du er offline. Når du er offline, beregner appen ikke din fertilitetsstatus. I stedet viser appen en orange omridset cirkel, der angiver din status som "Brug beskyttelse". Brug beskyttelse (f.eks. kondomer eller en anden form for barrierebeskyttelse) eller afhold dig fra at bruge beskyttelse, indtil du er online igen, og appen har beregnet dagens fertilitetsstatus.

Platformbeskrivelse

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 og frem
Medicinsk enhedsversion: D

Enheder, der kan bruges til at få adgang til applikationen:

- En mobiltelefon, Android OS (version 10 eller nyere) eller iOS (version 16 eller nyere), 250 kbps eller hurtigere internet.
- En computer eller tablet med en internetbrowser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller hurtigere internet.

Adgang til brugsanvisningen

Brugsanvisningen kan findes online på Natural Cycles webstedet (<https://naturalcycles.app/IFU>) og i din app under siden "Regulatory".

Hvis du ønsker en papirkopi af brugsanvisningen, sender vi dig en gratis. Kontakt kundesupport med din anmodning.

Slut med at bruge Natural Cycles

Når du tilmelder dig Natural Cycles, uanset om det er et månedligt eller årligt abonnement, skal du annullere det, hvis du ikke ønsker, at dit abonnement automatisk skal fornyes i den næste fornyelsesperiode. Annullering af dit abonnement skal ske mindst 24 timer før abonnementet er planlagt til at blive fornyet. Se help.naturalcycles.com for en fuldstændig beskrivelse af, hvordan du annullerer dit abonnement. Se vores fortrolighedspolitik for yderligere

Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

Security

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

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

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

General information

Explanation of symbols



Manufacturer



CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

oplysninger om, hvordan Natural Cycles behandler dine data.

Sikkerhed

Natural Cycles opretholder et højt sikkerheds- og databeskyttelsesniveau i vores applikation. Ansøgningen overvåges for sikkerhedshændelser og databrud. Hvis der skulle opstå en sikkerhedshændelse eller databrud, vil problemet blive inddækket og løst med hastende karakter i henhold til vores etablerede processer, og du som bruger vil modtage de oplysninger, du har brug for om din fortsatte sikre og sikre brug af applikationen.

Det anbefales på det kraftigste, at du vælger en stærk adgangskode for at beskytte din konto mod uautoriseret brug. Selvom det ikke anbefales, hvis du skulle vælge at dele dit login med nogen, du gør det på egen risiko. Husk, at du kan altid Tilbagekald adgang ved at ændre adgangskoden til din konto og kontakte support for at lukke eksisterende sessioner.

Pas på e-mails eller beskeder, der beder dig om at angive dine Natural Cycles loginoplysninger. Natural Cycles sender normalt ikke dig e-mails, der beder om din adgangskode, medmindre du selv har startet denne proces via support eller en nulstilling af adgangskode.

Generelle oplysninger

Forklaring af symboler



Fabrikant



CE -mærke



Advarsel



Brugermanual/brugsanvisning

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

EF -overensstemmelseserklæring

Producentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

Producentens adresse:

Kunde support:

help.naturalcycles.com

Enhedsnavn: Natural Cycles

Vi erklærer, at dette produkt opfylder alle gældende krav i forordning (EU) 2017/745 for medicinsk udstyr (MDR) og bærer mærket CE0123.

Udgivelsesdato: marts 2025

Dokumentversion:

DK v2.23

Onboarding information

Engelsk	Dansk
How would you like to use Natural Cycles? • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy	Hvordan vil du gerne bruge Natural Cycles? • Forebygge graviditet • Planlæg en graviditet • Følg din graviditet

Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Indstil din fødselsdato Du skal være 18 år eller ældre for at bruge Natural Cycles
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot)	Hvilke målinger vil du gerne bruge i appen? Højde og vægt • Metrisk (kg / cm) • Imperial (lb / fod)
Temperature • Celsius • Fahrenheit	Temperatur • Celsius • Fahrenheit
Have you been diagnosed with any of the following? Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you. • Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) • Endometriosis • A Thyroid-Related Condition	Er du blevet diagnosticeret med et af følgende? Visse medicinske tilstande kan påvirke din cyklus, så hvis vi kender til dem, kan vi tilpasse os og lære mere om dig. • Polycystisk ovariesyndrom (PCOS) • Endometriose • En skjoldbruskkirtel-relateret tilstand
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	Har du oplevet symptomer på overgangsalderen? Overgangsalderen kan påvirke din cyklus, så hvis vi kender til den, kan vi tilpasse os og lære mere om dig. • Ja • Nej

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	Har du for nylig brugt hormonel prævention? Hvis du i øjeblikket eller for nylig har brugt hormonel prævention, kan vi optimere appen, så den passer bedst muligt til dine behov. Få mere at vide Virkninger på din menstruationscyklus Hormonel prævention kan hæmme din ægløsning og forårsage uregelmæssigheder i din cyklus op til et år efter, at du er holdt op med at bruge den. Hvis du ikke har brugt det for nylig Hvis du er holdt op med at bruge hormonel prævention for et år siden og har din menstruation igen, skal du svare "Ikke inden for de sidste 12 måneder". Har du for nylig brugt hormonel prævention? • Ja, inden for de seneste 12 måneder • Ja, jeg er stadig i gang • Ikke inden for de sidste 12 måneder • Nej, aldrig
Using Natural Cycles while still on hormonal birth control When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle. While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app. • Use in Demo Mode	Brug af naturlige cyklusser, mens du stadig er på hormonel prævention Når du bruger hormonel prævention (som f.eks. p-piller, implantat eller en vaginalring), har du ikke ægløsning. Det betyder, at Natural Cycles ikke kan spore din menstruationscyklus. Mens du bruger hormonel prævention, anbefaler vi, at du udforsker demo-versionen af appen. • Brug i demo-tilstand
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Hvor lang tid varer din cyklus normalt ca.? En cyklus er tidsrummet mellem en periode og den næste.

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.	Hvor meget varierer længden af din cyklus? Ved at forstå dine cyklers regelmæssighed kan algoritmen lære dig bedre at kende. • 0-4 dage • 5-9 dage • 10+ dage • Jeg ved det ikke. Hvor mange dage er der mellem den længste og korteste cyklus, du har haft det seneste år? En cyklus er tidsrummet mellem en menstruation og den næste.
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	Hvor længe har du været på hormonel prævention? Du kan bemærke uregelmæssigheder i din cyklus, efter at du er holdt op med at bruge hormonel prævention. Det kan tage tid, før tingene er i balance igen. • 0 - 1 år • 1 - 5 år • 5+ år
What type of hormonal birth control did you use? What type of hormonal birth control are you using? The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used. The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you're using. Hormonal IUD Implant Mini-pill Other Patch Pill Shot/Injection Vaginal ring	Hvilken type hormonel prævention har du brugt? Hvilken type hormonel prævention bruger du? Starten på din rejse med Natural Cycles kan være lidt anderledes, afhængigt af hvilken metode du har brugt. Starten på din rejse med Natural Cycles kan være lidt anderledes, afhængigt af hvilken metode du bruger. Hormonel spiral Implantat Minipiller Andre Patch Pille Skud/indsprøjtning Vaginal ring

Different types of hormonal birth control There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other". 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.	Forskellige typer af hormonel prævention Der findes mange forskellige hormonelle præventionsmetoder. Vi har inkluderet et udvalg af de mest almindeligt anvendte muligheder. Hvis du ikke kan se din mulighed på listen, skal du vælge "andet". P-piller og mini-piller Den kombinerede p-pille kaldes almindeligvis "p-piller" eller "p-pillen". Den indeholder både syntetisk østrogen og progesteron og tages typisk i 3 uger med 1 uges pause. Minipillen (også kendt som p-piller med kun gestagen) indeholder kun syntetisk progesteron. Den tages hver dag uden pause. Hvis du er i tvivl om, hvilken metode du bruger, kan du tjekke din p-pillepakke eller spørge din læge.
• Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles • In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don't get a cycle while you're using this type of method. • • This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle or show you a fertility status until you've stopped taking hormonal birth control. • • Until it's time to stop using your current method, you can only access Natural Cycles in demo mode. We'll remind you on the date you set to start measuring. • • Enter demo mode	• Overgang fra hormonel prævention til naturlige cyklusser • I de fleste tilfælde stopper hormonel prævention ægløsning, hvilket betyder, at du ikke får en cyklus, mens du bruger denne type metode. • • Det betyder, at Natural Cycles ikke vil kunne spore din menstruationscyklus eller vise dig en fertilitetsstatus, før du er holdt op med at tage hormonel prævention. • • Indtil det er tid til at stoppe med at bruge din nuværende metode, kan du kun få adgang til Natural Cycles i demo-tilstand. Vi vil minde dig om den dato, du har sat til at begynde at måle. • • Gå ind i demo-tilstand

• 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	• Er du klar til at starte din hormonfrie rejse? • Du skal være stoppet med at bruge din tidligere metode, før du kan begynde at bruge NC Birth Control/NC Plan Pregnancy • Jeg er klar • Gå tilbage
Have you bled since you removed your IUD? Have you bled since you removed your implant? Have you bled since you stopped the mini-pill? Have you bled since you stopped using hormonal birth control? Have you bled since you stopped using the patch? Have you either bled since you stopped taking the pill or in the final week of taking it? Have you bled since your shot/injection? Have you bled since you removed your vaginal ring? You might experience what's known as a withdrawal bleed when you come off hormonal birth control. This is usually heavier than spotting, but not as heavy as a regular period. Yes No	Har du blødt, siden du fjernede din spiral? Har du blødt, siden du fjernede dit implantat? Har du blødt, siden du stoppede med minipillen? Har du blødt, siden du holdt op med at bruge hormonel prævention? Har du blødt, siden du holdt op med at bruge plasteret? Har du enten blødt, siden du stoppede med at tage p-piller eller i den sidste uge, hvor du har taget dem? Har du blødt siden din indsprøjtning/indsprøjtning? Har du blødt, siden du fjernede din vaginalring? Du kan opleve det, der kaldes en abstinensblødning, når du stopper med hormonel prævention. Denne er normalt kraftigere end pletblødning, men ikke så kraftig som en almindelig menstruation. Ja Nej

• Getting your period back after the IUD • Getting your period back after the implant • Getting your period back after the pill • Getting your period back after hormonal birth control • Getting your period back after the patch • Getting your period back after the pill • Getting your period back after the shot/injection • Getting your period back after the vaginal ring • It looks like you've experienced a withdrawal bleed and your period has returned. This means you're on your way to finding your own natural cycle. • You've experienced a withdrawal bleed and the next bleed you get should be your period. This means you're on your way to finding your natural cycle. • The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next. • • You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.	• At få din menstruation tilbage efter spiralen • At få din menstruation tilbage efter implantatet • At få din menstruation tilbage efter p-piller • At få din menstruation tilbage efter hormonel prævention • At få din menstruation tilbage efter plasteret • At få din menstruation tilbage efter p-piller • At få din menstruation tilbage efter skuddet/indsprøjtningen • At få din menstruation tilbage efter vaginalringen • Det ser ud til, at du har oplevet en abstinensblødning, og at din menstruation er kommet tilbage. Det betyder, at du er på vej til at finde din egen naturlige cyklus. • Du har oplevet en abstinensblødning, og den næste blødning, du får, bør være din menstruation. Det betyder, at du er på vej til at finde din naturlige cyklus. • Den næste blødning, du oplever, vil sandsynligvis være en abstinensblødning. Derefter skulle din menstruation være den næste. • • Du kan tilføje abstinensblødning i appen, men den vil ikke blive brugt af algoritmen på samme måde som din menstruation.
---	---

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.	Tilføjelse af blødning til appen Når du ophører med hormonal prævention, kan du først opleve en abstinensblødning, som er meget lettere end din rigtige menstruation. Du vil normalt få din rigtige menstruation et par uger senere. Tilbagetrækningsblødning skal ikke indtastes som "menstruation" i appen. Hvis du er usikker på, om du oplever en abstinensblødning eller en menstruation, skal du kontakte din læge. Brug af beskyttelse på røde dage Vores data viser, at kvinder, der overgår til Natural Cycles fra hormonal prævention, har en højere risiko for at blive gravide, fordi de generelt endnu ikke er vant til at bruge andre former for beskyttelse. På røde dage skal du enten afholde dig eller bruge beskyttelse, f.eks. kondomer (eller en anden form for barrierebeskyttelse), for at forhindre graviditet. Hvis du ikke har brugt en ikke-hormonel baseret præventionsmetode før, skal du sørge for at have en metode ved hånden, som du kan bruge på røde dage, f.eks. kondomer. Det kan tage flere cyklusser efter ophør med hormonal prævention, før du bliver mere regelmæssig igen. Du skal forvente flere røde dage i disse cyklusser og derfor forvente at skulle bruge beskyttelse, såsom kondomer (eller en anden form for barrierebeskyttelse), eller afholde dig fra at tage stoffer oftere.
• 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.	• Hvor mange gange har du blødt? • Når vi ved, hvor mange gange du har blødt, kan vi finde ud af, om du har en menstruationscyklus eller ej.

When did your last period start? • I don't know	Hvornår begyndte din sidste menstruation? • Jeg ved det ikke.
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Hvor mange cyklusser har du haft, siden du stoppede med hormonal prævention? En cyklus er tidsrummet mellem en periode og den næste.
Using Natural Cycles after hormonal contraception Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection. On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms. When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor. It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.	Brug af naturlige cyklusser efter hormonal prævention Vores data viser, at kvinder, der går over til Natural Cycles fra hormonal prævention, har en højere risiko for at blive gravide, fordi de generelt endnu ikke er vant til at bruge andre former for beskyttelse. På røde dage skal du enten afholde dig eller bruge beskyttelse, f.eks. kondomer (eller en anden form for barrierebeskyttelse), for at forhindre graviditet. Hvis du ikke har brugt en ikke-hormonel baseret præventionsmetode før, skal du sørge for at have en metode ved hånden, som du kan bruge på røde dage, f.eks. kondomer. Når du ophører med hormonal prævention, kan du først opleve en abstinensblødning, som er meget lettere end din rigtige menstruation. Du vil normalt få din rigtige menstruation et par uger senere. Tilbagestrækningsblødning skal ikke indtastes som "menstruation" i appen. Hvis du er usikker på, om du oplever en abstinensblødning eller en menstruation, skal du kontakte din læge. Det kan tage flere cyklusser efter ophør med hormonal prævention, før du bliver mere regelmæssig igen. Du skal forvente flere røde dage i disse cyklusser og derfor forvente at skulle bruge beskyttelse, såsom kondomer (eller en anden form for barrierebeskyttelse), eller afholde dig fra at tage stoffer oftere. • Jeg forstår

• I understand	
Have you been pregnant at any point in the past 12 months? If you have recently been pregnant we can optimise the app to best fit your needs. After pregnancy, your cycle may be irregular and you may not ovulate.	Har du været gravid på noget tidspunkt inden for de seneste 12 måneder? Hvis du for nylig har været gravid, kan vi optimere appen, så den passer bedst muligt til dine behov. Efter en graviditet kan din cyklus være uregelmæssig, og du har måske ikke ægløsning.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) • Yes • No	Har du haft din menstruation, siden din graviditet sluttede? (ikke den første blødning) • Ja • Nej
How many cycles have you had since your pregnancy?	Hvor mange cyklusser har du haft siden din graviditet?
When did your pregnancy end?	Hvornår sluttede din graviditet?
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you have not had your period since your pregnancy then you haven't yet started your menstrual cycle. The initial bleeding after your pregnancy is caused by birth and is not a part of your menstrual cycle.	Har du haft din menstruation, siden din graviditet sluttede? (ikke den første blødning) Hvis du ikke har haft din menstruation siden din graviditet, har du endnu ikke fået din menstruationscyklus. Den første blødning efter din graviditet er forårsaget af fødslen og er ikke en del af din menstruationscyklus.
Select number of days	Vælg antal dage

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	Brug af naturlige cyklusser under amning I de første 4-6 måneder efter fødslen kan mange kvinder, der udelukkende ammer, ikke få ægløsning. Natural Cycles registrerer din første ægløsning 2 uger før din første menstruation, men indtil da vil du kun se røde dage i appen. Selv om du ikke har ægløsning, er det stadig vigtigt at bruge prævention eller afholde dig fra samleje på røde dage. • Jeg forstår • Få mere at vide
--	---

Information i appen for sikkerhed og ydeevne

De følgende ord og sætninger i appen er relateret til enhedens sikkerhed og ydeevne og findes derfor i en oversat version her i brugermanualen.

Engelsk	Dansk
NC° Birth Control • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	NC° Birth Control • Brug beskyttelse • Ikke frugtbar • Nødprævention og test • Nødprævention • Pille • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device

NC° Plan Pregnancy • Not fertile • Low fertility • Medium fertility • High fertility • Very high fertility • Peak fertility • Fertility unlikely • More data needed	NC° Plan Pregnancy • Ikke frugtbar • Lav fertilitet • Medium frugtbarhed • Høj frugtbarhed • Meget høj fertilitet • Højeste frugtbarhed • Fertilitet usandsynligt • Flere data er nødvendige
--	---

General	Generel
• 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	• Bekræftet ægløsning • Ægløsning • I dag • Cykeldag • mandag • tirsdag • Onsdag • torsdag • fredag • lørdag • søndag • Forudsigelser - tag ikke som resultat • Ekskluder temperatur • Syg • Sov anderledes • Hungover • Blødning • Periode • Spotting • Sex • Beskyttet • Ubeskyttet • Ingen • LH -test • Positiv • Negativt • Sammenlign • Graviditetstest • Ikke længere gravid • Mere • Mindre • Gem • Udført • Klar • Spring over • Lovgivningsmæssige • Version

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 / Versionshistorik

Version/ version	Date / Dato	Description (English)	Beskrivelse (Dansk)
2.19	2023-07-25	Updated iOS requirement, medical device, app version, and release date. Added Apple Watch instructions. Not safety-related.	Opdateret iOS-krav, medicinsk enhed, app-version og udgivelsesdato. Tilføjet instruktioner for Apple Watch. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.20	2024-05-02	Added info about NC° Postpartum Mode. Not safety-related.	Tilføjet info om NC° Postpartum-tilstand. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source. Not safety-related.	Tilføjet Apple Watch 10 som en kompatibel temperaturkilde. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4. Updated OS requirements (Android 10+, iOS 16+). Not safety-related.	Tilføjet Oura Ring Gen 4. Opdateret OS-krav (Android 10+, iOS 16+). Ikke sikkerhedsrelateret.
2.23	2025-03-07	Added URL for Natural Cycles IFU. Not safety-related.	Tilføjet URL til adgang til Natural Cycles IFU. Ikke sikkerhedsrelateret.