

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

Felhasználói kézikönyv / használati utasítás

Kérjük, olvassa el ezt a kézikönyvet, mielőtt elkezdi használni a Natural Cycles.

Használati javallatok

A Natural Cycles egy önálló szoftveralkalmazás, amelyet 18 éves és idősebb nőknek szánnak, termékenységük nyomon követésére. A Natural Cycles használható a terhesség megelőzésére (fogamzásgátlás) vagy a terhesség megtervezésére.

A tervezett célcsoport

A tervezett célcsoport a reprodukzív korú nők. A <18 éves gyermekpopuláció nem tartozik a célcsoportba. A felhasználónak képesnek kell lennie a jelen felhasználói kézikönyv elolvasására és a Natural Cycles alkalmazás működtetésére.

Rendeltetésszerű használati Környezet

A készüléket nem orvosi környezetben történő használatra szánják.

Ellenjavallatok

A Natural Cycles alkalmazásának nincsenek ismert ellenjavallatai.

Mellékhatások

A terméknek nincsenek ismert közvetlen mellékhatásai az emberi szervezetre.

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 nem biztos, hogy megfelelő az Ön számára, ha

- Ön olyan betegségben szenved, amely miatt a terhesség jelentős kockázattal járna az anyára vagy a magzatra nézve. A Natural Cycles használata nem garantálja 100%-ban, hogy Ön nem esik teherbe. Ha a terhesség jelentős kockázatot jelent, beszéljen kezelőorvosával a legjobb fogamzásgátlási lehetőségről az Ön számára.
- Ön jelenleg hormonális fogamzásgátlót szed vagy olyan hormonális kezelés alatt áll, amely gátolja az ovulációt. Az Natural Cycles főként piros napokat ad akkor, ha nincs peteérése. Az alkalmazást demó üzemmódban fedezheti fel, amíg nem hagyja abba a hormonális fogamzásgátlót vagy kezelést.

Figyelmeztetések

- ⚠ Egyetlen fogamzásgátló módszer sem 100%-ban hatékony. A Natural Cycles nem garantálja, hogy nem eshet teherbe, csak arról tájékoztatja Önt, hogy az alkalmazásba bevitt információk alapján teherbe eshet-e és mikor.
- ⚠ Még az alkalmazás tökéletes használata mellett is előfordulhat nem kívánt terhesség. A Natural Cycles tipikus használat mellett 93%-os hatékonyságú, ami azt jelenti, hogy 100 nőből 7 teherbe esik 1 év használat alatt. Az alkalmazás tökéletes használata esetén, azaz ha soha nem kerül sor védekezés nélküli közösülésre a piros napokon, a Natural Cycles 98%-os hatékonyságú, ami azt jelenti, hogy 100 nőből 2 nő esik teherbe 1 év használat alatt.
- ⚠ A piros napokon vagy tartózkodnia kell, vagy védekezést kell használnia, például óvszert vagy a védekezés más formáját, hogy megelőzze a terhességet. Ha korábban nem használt nem hormonális fogamzásgátló módszert, gondoskodjon arról, hogy legyen kéznél egy olyan módszer, amelyet a piros napokon is használhat.

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.

- ⚠ Adataink azt mutatják, hogy a hormonális fogamzásgátlásról a Natural Cycles-ra áttérő nőknél nagyobb a teherbeesés kockázata, mivel általában még nem szoktak hozzá más védekezési módok, például óvszer vagy a védekezőmásk formájának használatához.
- ⚠ Ha abbahagyja a hormonális fogamzásgátlást, először megvonásos vérzést tapasztalhat, amely sokkal enyhébb, mint a valódi menstruációja. A valódi menstruációja általában néhány héttel később jelentkezik. A megvonásos vérzést nem szabad "menstruációként" beírni. Ha nem biztos abban, hogy megvonásos vérzést vagy menstruációt tapasztal, kérjük, forduljon orvosához.
- ⚠ A Natural Cycles nem véd a szexuális úton terjedő fertőzések ellen. Használjon óvszert a nemi úton terjedő fertőzések elleni védelem érdekében.
- ⚠ Mindig ellenőrizze az aznapi termékenységi állapotát. Legyen tisztában azzal, hogy a következő napokra vonatkozó termékenységi előrejelzések csak előrejelzések, és a jövőben változhatnak. Ha nem biztos termékenységi állapotában, és nem tud hozzáférni az alkalmazáshoz, tartózkodjon vagy védekezzen addig.
- ⚠ Ha az alkalmazás demó verzióját fedezi fel, az csak tájékoztató vagy oktató célokat szolgál, és nem jelenít meg valós adatokat. Ne használja a demó módban megjelenített információkat fogamzásgátlási célokra.
- ⚠ Ha sürgősségi fogamzásgátló tablettát vett be, akkor ezt jelezze az alkalmazásban. Ezután folytathatja a hőmérséklet mérését a szokásos módon, és az algoritmus figyelembe veszi a tablettából származó további hormonokat. Ne feledje, hogy a vészhelyzeti fogamzásgátló tabletta szedése után néhány nappal esetlegesen jelentkező vérzés nem azonos a szokásos menstruációval, és nem kell beírnia az alkalmazásba. Ha a menstruációja több mint egy héttel később kezdődik, mint ahogy az normális esetben kezdődne, terhességi tesztet kell végeznie.

Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:
 - **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
 - **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
 - **If you experience symptoms of menopause.**
- After giving birth, we recommend that you start using Natural Cycles again when you get your first period back, regardless of whether you are breastfeeding or not. If you wish to start using Natural Cycles before, you should expect to have only red days until your first ovulation is confirmed. How long it may take to get your first period back can vary significantly from person to person, and it is generally longer for nursing mothers. Please note that you are at risk of becoming pregnant even before your first period comes back, and you should use some form of contraception if you wish to prevent a new pregnancy. If you are fully breastfeeding and you have given birth less than 6 months ago, LAM (Lactational Amenorrhea Method) can serve as an effective method of contraception postpartum.
- When you start using Natural Cycles, it can take some time to get to know your unique cycle, resulting in an increased number of red days during your first 1-3 cycles. This is to ensure that the app is effective from the first day of use, and once Natural Cycles has detected your ovulation you are likely to receive more green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.
- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Natural Cycles recommends

Óvintézkedések

- Fogamzásgátlóként a Natural Cycles kevésbé lehet alkalmas Önnek, ha szabálytalan a menstruációs ciklusa (azaz a ciklus hossza 21 napnál rövidebb vagy 35 napnál hosszabb) és/vagy ingadozó hőmérsékletű, mivel ilyen körülmények között a termékenység előrejelzése nehezebb. A Natural Cycles fogamzásgátlóként való hatékonyságát nem befolyásolja a szabálytalan ciklus, de Önnél megnő a piros napok száma, ami csökkentheti a Natural Cycles-szel való elégedettségét. Ez előfordulhat:
 - Ha abbahagyja a hormonális fogamzásgátlást. A hormonális fogamzásgátlás abbahagyása után több ciklusba is beletelhet, mire ismét szabályosabbá válik. Ezekben a ciklusokban több piros napra kell számítani, és ezért számolnia kell azzal, hogy gyakrabban kell védekeznie vagy tartózkodnia.
 - **Ha olyan betegségekben szenved, amelyek szabálytalan ciklusokhoz vezetnek, például policisztás petefészek szindrómában (PCOS) vagy pajzsmiriggyel kapcsolatos betegségekben.**
 - **Ha a menopauza tüneteit tapasztalja.**
- Szülés után azt javasoljuk, hogy az NC-t akkor kezdje el újra használni, amikor megjön az első menstruációja, függetlenül attól, hogy szoptat-e vagy sem. Ha ez előtt el szeretné kezdeni az NC használatát, akkor piros napokkal kell számolnia, amíg az első ovuláció megerősítést nyer.

Az, hogy mennyi időbe telhet, amíg visszatér az első menstruációja, személyenként jelentősen eltérhet, és általában hosszabb a szoptatós anyák esetében. Felhívjuk figyelmét, hogy fennáll a veszélye annak, hogy teherbe eshet még az első menstruáció visszatérése előtt, és használnia kell valamilyen fogamzásgátlást, ha meg akarja akadályozni az újabb terhességet. Ha Ön teljesen szoptat, és kevesebb, mint 6 hónapja szült, LAM (Laktációs Amenorrhea módszer) hatékony fogamzásgátló módszer lehet a szülés után.
- Amikor elkezdi használni a Natural Cycles-t, eltarthat egy ideig, amíg megismeri az egyedi ciklusát, ami az első 1-3 ciklus során a piros napok számának növekedését eredményezi. Ennek célja, hogy az alkalmazás már az első naptól kezdve hatékony legyen, és amint a Natural Cycles felismeri az ovulációját, valószínűleg több zöld

that you set your smartphone to update the app automatically.

- To ensure accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfils the specifications stated in the section 'Checklist'.
- Always follow the directions in the applicable sections 'Natural Cycles and Oura Ring', 'Natural Cycles and Apple Watch' or 'Natural Cycles and Thermometer' in order to increase the accuracy of ovulation detection.

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

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

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

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

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

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

napot fog kapni. Fontos megjegyezni, hogy az alkalmazás által jelzett termékenységi állapotra a használat első napjától kezdve számíthat.

- Mindig győződjön meg róla, hogy frissíti a szoftveralkalmazást, hogy a legújabb verzióval rendelkezzen. A Natural Cycles azt ajánlja, hogy állítsa be okostelefonját az alkalmazás automatikus frissítésére.
- A Natural Cycles rendszerbe történő pontos adatbevitel biztosítása érdekében mindig olyan hőmérőt vagy viselhető eszközt használjon, amely megfelel az "Ellenőrző lista" című részben megadott specifikációknak.
- Az ovuláció-érzékelés pontosságának növelése érdekében mindig kövesse a „Natural Cycles és az Oura gyűrű”, a „Natural Cycles és az Apple Watch” vagy a „Natural Cycles és hőmérő” részben található utasításokat.

Ellenőrző lista

A Natural Cycles használatához a következőkre lesz szüksége:

1. Egy Natural Cycles fiók

A Natural Cycles-t a webböngészőjén keresztül a www.naturalcycles.com oldalon keresztül érheti el. Az alkalmazáson keresztül történő eléréshez töltsse le az alkalmazást Android, iPhone vagy iPad készülékére a Google Play vagy az App Store áruházból. Kövesse a regisztrációs lépéseket személyes fiókjának létrehozásához. Győződjön meg arról, hogy a Natural Cycles-hozzáféréshez használt eszköz csatlakozik az internethez. Az Natural Cycles-fiókja személyes, és Önön kívül senki más nem használhatja.

2. Egy hőmérő, egy Oura gyűrű vagy egy Apple Watch

A kezdéshez szükséged lesz egy olyan szájon át mérhető hőmérőre, amely 2 tizedesjegy pontossággal mér, és amelynek pontossága +/- 0,10 (C) vagy +/- 0,10 (F). A hőmérő pontosságát a hőmérő használati utasításában felsorolt specifikációkban ellenőrizheti.

Alternatívaként használhat egy Oura Ringet (Gen2, Gen3

3. Ovulation tests (optional)

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

Natural Cycles and Thermometer

How to measure

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

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

How to measure with NC° Thermometer (Gen1)

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

vagy Gen4) vagy egy Apple Watch hőmérséklet-érzékelővel (Series 8, 9, 10 vagy Ultra)

3. Ovulációs tesztek (nem kötelező)

Az ovulációs (LH) tesztek olyan vizelet tesztcsíkok, amelyek a luteinizáló hormon megugrását mutatják ki, amely 1-2 nappal az ovuláció előtt következik be. Az LH-tesztek használata Natural Cycles esetén nem kötelező, de segíthetnek növelni az ovuláció észlelésének pontosságát, és így növelhetik a zöld napok számát, ha a terhesség megelőzéséről van szó. Az LH-tesztek használata nem befolyásolja az Natural Cycles fogamzásgátlóként való hatékonyságát. Ha terhességet tervez, javasoljuk az LH-tesztek használatát, mivel segíthetnek megtalálni a legtermékenyebb napokat. LH-teszteket a shop.naturalcycles.com oldalon vagy az alkalmazáson belül vásárolhat.

Natural Cycles és hőmérő

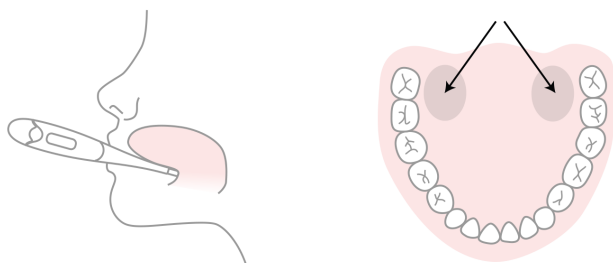
Hogyan kell mérni

Kövesse az alaptesthőmérsékletmérőhöz mellékelte használati útmutatót. Ha a hőmérőt a Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 vagy Gen3**) szállította, javasoljuk, hogy a hőmérséklet mérésekor kövesse az alábbi lépéseket a hőmérőre vonatkozóan.

>Ne feledje, hogy az **NC° Thermometer Gen2 és Gen3** esetén az első használat előtt párosítania kell a hőmérőt az alkalmazással, hogy szinkronizálhassa a hőmérsékleteket. A párosításra vonatkozó utasításokat a hőmérő használati útmutatója és a Natural Cycles alkalmazás tartalmazza.

Hogyan mérjük NC° hőmérővel (Gen1)

1. Helyezze a hőmérőt a szájába és a nyelve alá, a lehető leghátulra, a nyelvgyökér mellé, ahogy az alábbi ábrákon látható.



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

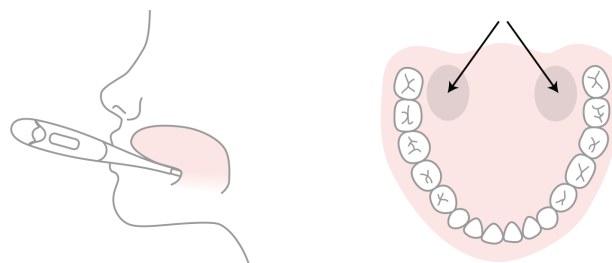
You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.

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

How to measure with NC° Thermometer (Gen2)

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

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



2. Csak akkor nyomja meg a bekapcsológombot, ha a hőmérő a szájában van és a helyén van.
3. Mérés közben próbáljon mozdulatlanul maradni, csukja be a száját, hogy a hűvös levegőt kint tartsa, és lélegezzon az orrán keresztül.
4. Várja meg, amíg a készülék csipog (kb. 30 másodperc).
5. Ha megvan a leolvasott érték, adja hozzá a hőmérsékletet az alkalmazáshoz.

Az alkalmazásban található "Mérési tréning" és "Mérési útmutató" segítségével ellenőrizheti mérési készségeit.

A hőmérő elmenti a leolvasott értéket, így később még egyszer ellenőrizheti a leolvasott értéket. Ehhez nyomja meg egyszer a "be" gombot; a mentett leolvasás néhány másodpercig megjelenik, mielőtt a hőmérséklet visszaáll.

Hogyan mérjük NC° hőmérővel (Gen2)

1. Nyomja meg a bekapcsológombot a Bluetooth-hőmérő NC° hőmérőjén (Gen2), és várja meg, amíg sípoló hangot hall, és/vagy a háttérvilágítás villogni kezd. Ez a hőmérő jelzése, hogy készen áll a mérés megkezdésére.
2. Helyezze a hőmérőt a szájába és a nyelve alá, a lehető leghátulra, a nyelvgyökér mellé, ahogy az alábbi ábrákon látható.
3. Mérés közben próbáljon mozdulatlanul maradni, csukja be a száját, hogy a hűvös levegőt kint tartsa, és lélegezzon az orrán keresztül.
4. Várjon, amíg egy hosszú sípolást és/vagy a háttérvilágítás felvillanását nem hallja (kb. 30 másodperc).
5. A hőmérsékletnek automatikusan meg kell jelennie az alkalmazásban. Választhat úgy is, hogy a hőmérsékletet manuálisan adja hozzá, vagy később szinkronizálja.

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 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

Az alkalmazásban található "Mérési tréning" és "Mérési útmutató" segítségével ellenőrizheti mérési készségeit.

A hőmérő elmenti a leolvasott értéket, így később még egyszer ellenőrizheti a leolvasott értéket. Ehhez nyomja meg egyszer a "be" gombot; a mentett leolvasás néhány másodpercig megjelenik, mielőtt a hőmérséklet visszaáll.

Hogyan mérjük NC° hőmérővel (Gen3)

6. Nyomja meg a bekapcsológombot, majd helyezze a hőmérőt a szájába a mérés megkezdéséhez.
7. Helyezze a szondát a nyelv alá a lehető legközelebb a száj hátsó részén található hőzsebhez, amint az a fenti ábrán látható.
8. Tartsa a hőmérőt a helyén a mérés során; ne harapd le a hőmérőt. A pontos eredmény érdekében a szájnak zárva kell maradnia. A leolvasás körülbelül 40 másodpercet vesz igénybe.
9. Amikor a mérés befejeződött, a hőmérő visszajelzést ad. A visszajelzés lehet fény és/vagy hang a felhasználói beállítások alapján. A végső hőmérsékleti érték megjelenik a hőmérő képernyőjén.
10. A mérés befejezése után egyszerűen nyomja meg a bekapcsológombot a hőmérő kikapcsolásához, különben a hőmérő automatikusan kikapcsol. A hőmérsékletnek automatikusan meg kell jelennie az alkalmazásban. Választhat úgy is, hogy a hőmérsékletet manuálisan adja hozzá, vagy később szinkronizálja.

A hőmérő elmenti a leolvasott értéket, így később ellenőrizheti. Ehhez nyomja meg az „előzmények” gombot; az előzmény módban az utolsó hőmérséklet jelenik meg a képernyőn.

Mikor kell mérni

Naponta egyszer mérje meg a hőmérsékletét, a lehető legtöbb napon, hogy az algoritmus gyorsan megismerje az Ön egyedi ciklusát. Törekedjen arra, hogy hetente legalább 5 napon mérjen. Egy tipp, ami segít emlékezni, hogy lefekvés előtt tegye a hőmérőt a telefonja tetejére.

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.

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

Reggel, ébredés után mérjen először, mielőtt felkel és kikászálódik az ágyból. Ideális esetben minden nap körülbelül ugyanabban az időpontban mérjen (+/- 2 órán belül).

Mikor kell kizárni a hőmérsékletet

Bizonyos körülmények befolyásolhatják az Ön bazális hőmérsékletét. Ez eltérő hőmérsékleteket eredményezhet, és megnehezítheti, hogy az algoritmus nyomon kövesse a ciklusát. Annak érdekében, hogy algoritmusunk könnyebben megismerje ciklusát és pontosan megtalálja az ovulációt, használja az alkalmazásban a "Hőmérséklet kizárása" funkciót, ha:

- Másnaposnak érzi magát
- Másképp aludt (>2 órával többet/kevesebbet, mint máskor)
- Rosszul érzi magát

Ne feledje, hogy mindenki más és más szokásokkal rendelkezik, és például a kevés alvás jobban vagy kevésbé befolyásolhatja Önt, mint másokat. Csak akkor hagyja ki a hőmérsékletét, ha úgy érzi, hogy valami nem volt szokványos az Ön számára, és emiatt másképp érzi magát ma reggel.

A gyógyszerek is befolyásolhatják a hőmérsékletét. rendszeresen szed gyógyszert vagy lázcsillapítót (lázcsillapító szereket), érdemes konzultálnia orvosával, hogy megtudja, milyen hatással van ez az alaphőmérsékletére.

A hőmérő cseréje

Ha le kell cserélnie a hőmérőjét, tegye ezt a menstruáció kezdetén. A bazális hőmérő nagyon pontos, de egyik hőmérőtől a másikig, lehet egy kis különbség abban, ahogyan az egyes hőmérők mérnek. Például, ha az egyik hőmérő egy hőmérsékletet mutat, a másik 0,1 °C-os különbséget mutathat. Mivel az alkalmazás a legkisebb hőmérsékletkülönbségeket keresi, hogy meg tudja határozni, hol tart a ciklusban, ezért egyszerre csak egy hőmérőt használjon. Ne cserélje ezeket a hőmérőket a ciklus

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

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.

során, hanem várja meg az új ciklus kezdetét, mielőtt hőmérőt cserélne.

Natural Cycles és Oura Ring

Hogyan kell beállítani

A Natural Cycles alkalmazásba való első bejelentkezés után automatikusan a kapcsolati folyamathoz jut, amely segít beállítani a Natural Cycles és az Oura közötti szinkronizálást. Ha a Natural Cycles hőmérővel történő használatáról áttér a Natural Cycles és az Oura Ring használatára, akkor a menstruáció kezdetén érdemes az Oura Ringgel kezdeni.

Használat

Szinkronizálja Oura Ring készülékét az Oura alkalmazással. A leolvasás automatikusan szinkronizálásra kerül a Natural Cycles alkalmazással, amint automatikusan feltöltődik az "Oura on the Web" felhő tárhelyre az Oura Cloudban. Amikor a leolvasás regisztrálásra került, a Natural Cycles alkalmazás jelzi az időpontot, amikor szinkronizálódott az Oura-val.

1. Szinkronizálja Oura Ring készülékét az Oura alkalmazással. A leolvasás automatikusan szinkronizálásra kerül a Natural Cycles alkalmazással, amint automatikusan feltöltődik az "Oura on the Web" felhő tárhelyre az Oura Cloudban. Amikor a leolvasás regisztrálásra került, a Natural Cycles alkalmazás jelzi az időpontot, amikor szinkronizálódott az Oura-val.
2. Nyissa meg a Natural Cycles alkalmazást, és adjon hozzá bármilyen más adatot, például az LH-teszt eredményeit vagy menstruációt.
3. Ellenőrizze a Natural Cycles alkalmazásban a napra vonatkozó frissített termékenységi állapotát.

Megjegyzés: Az Oura Ring biztosítja a Natural Cycles számára a hőmérsékleti trendeket, amelyeket a Natural Cycles egyetlen abszolút hőmérsékleti értékké dolgoz fel, amelyet a Natural Cycles algoritmus használ. Ne használja ezeket az értékeket orvosi döntések meghozatalára (pl. x: láz diagnosztizálása).

Megjegyzés: Ha olyan betegségben szenved, amely befolyásolja a bőr éjszakai hőmérsékletét, nem ajánlott az Oura Ringet a Natural Cycles bemeneti forrásaként használni.

When to exclude temperature variation data

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

- Feel hungover
- Feel sick

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

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

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

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

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:

Megjegyzés: Ha bármilyen okból gyűrűt kell cserélnie, az új gyűrűt a menstruáció kezdetekor kell elkezdenie használni.

Mikor kell kizárni a hőmérséklet-változási adatokat

Bizonyos körülmények befolyásolhatják az Ön adatait. Ez megnehezítheti, hogy az algoritmus nyomon kövesse az Ön ciklusát. Annak érdekében, hogy algoritmusunk könnyebben megismerje az Ön ciklusát és pontosan megtalálja az ovulációt, használja az alkalmazásban a "Hőmérséklet kizárása" funkciót, ha:

- Másnaposnak érzi magát
- Rosszul érzi magát

Csak akkor zárja ki a hőmérséklet-változásra vonatkozó adatait, ha úgy érzi, hogy valami szokatlan volt az Ön számára, és emiatt ma reggel másképp érzi magát.

A gyógyszerek is befolyásolhatják a hőmérsékletet. Ha rendszeresen szed lázcsillapító (lázcsillapító) gyógyszereket, érdemes konzultálnia orvosával, hogy megtudja, milyen hatással van a bőrhőmérsékletére.

Natural Cycles és az Apple Watch

Hogyan kell beállítani

A Natural Cycles alkalmazásba való első bejelentkezés után automatikusan átirányítjuk a kapcsolati folyamathoz, amely segít beállítani a Natural Cycles és az Apple Health közötti szinkronizálást. Ha a Natural Cycles más hőmérsékleti forrással történő használatáról vált át a Natural Cycles használatára az Apple Watch-on, akkor menstruációja elején kezdje el az Apple Watch használatát.

Használati mód

Kövesse az Apple által biztosított felhasználói kézikönyvet az éjszakai hőmérséklet méréséhez. A hőmérséklet automatikusan átkerül a Natural Cycles alkalmazásba. Reggel kövesse az alábbi lépéseket az aznapi termékenységi állapotának megállapításához:

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

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

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

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

When to exclude temperature data

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

- Feel hungover
- Feel sick

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

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

4. Nyissa meg a Natural Cycles alkalmazást, és adjon hozzá bármilyen más adatot, például LH-teszt eredményeit vagy menstruációját.
5. Ellenőrizze az adott nap frissített termékenységi állapotát a Natural Cycles alkalmazásban
6. Ellenőrizze a Natural Cycles alkalmazásban a napra vonatkozó frissített termékenységi állapotát.

Megjegyzés: Ne használja az Apple Watch által biztosított hőmérsékleti értékeket orvosi döntések meghozatalához (pl. láz diagnosztizálásához).

Megjegyzés: Ha olyan állapota van, amely befolyásolja az éjszakai bőrhőmérsékletét, akkor nem ajánlott az Apple Watch bemeneti forrásaként való használata a Natural Cycles alkalmazáshoz.

Megjegyzés: Ha bármilyen okból le kell cserélnie az Apple Watch-ot, akkor a menstruáció elején kezdje el használni az új eszközt.

Mikor kell kizárni a hőmérsékletváltozási adatokat?

Bizonyos körülmények befolyásolhatják az Ön adatait. Ez megnehezítheti az algoritmus számára a ciklus nyomon követését. Annak érdekében, hogy algoritmusunk megismerje a ciklusát és pontosan megtalálja az ovulációt, használja az alkalmazás „Hőmérséklet kizárása” funkcióját, ha:

- Másnaposnak érzi magát
- Rosszul érzi magát

Csak akkor zárja ki a hőmérséklet-változásra vonatkozó adatait, ha úgy érzi, hogy valami szokatlan volt az Ön számára, és emiatt ma reggel másképp érzi magát.

A gyógyszerek is befolyásolhatják a hőmérsékletet. Ha rendszeresen szed lázcsillapító (lázcsillapító) gyógyszereket, érdemes konzultálnia orvosával, hogy megtudja, milyen hatással van a bőrhőmérsékletére.

Natural Cycles products

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

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

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

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. With thermometer: Measure your temperature when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Thermometer' section
With Oura Ring: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Oura Ring' section.
With Apple Watch: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Apple Watch' section.
2. Add your temperature (if using a thermometer) and whether you have your period into the app. The view to add data will automatically open, or you can press the '+' icon in the top right-hand corner. You can also add additional data, such as the result of ovulation (LH) test. Once you save today's data, the app will calculate your status for the day.
3. Check your fertility status for the day - every day. The app will provide your fertility status directly after your first set of data is entered. Your status for the day is displayed in red and green colors throughout the app.

Natural Cycles termék

A Natural Cycles négy módot kínál felhasználóinak, amelyek közül választhatnak termékenységi céljuktól függően:

- NC° Birth Control - a terhesség megelőzéséhez
- NC° Plan Pregnancy - a fogamzás esélyeinek növelésére
- NC° Follow Pregnancy - a terhesség lefolyásának nyomon követésére
- NC° Postpartum - a szülés utáni felépüléshez

Ezt a négy módot a felhasználó választhatja ki a regisztráció előtt, majd az alkalmazáson belül, ha szeretne váltani a módok között.

Fogamzásgátlás: NC° Birth Control

Hogyan működik

A napi reggeli rutin a Natural Cycles-val a következőképpen néz ki:

1. Hőmérővel: Mérje meg hőmérsékletét ébredéskor a „Natural Cycles és hőmérő” részben leírtak szerint
Az Oura Ring segítségével: Szinkronizálja adatait, amikor felébred, a „Natural Cycles és Oura Ring” részben leírtak szerint.
Az Apple Watch segítségével: Szinkronizálja adatait, amikor felébred, a „Natural Cycles és az Apple Watch” részben leírtak szerint.
2. Adja meg az alkalmazásban a hőmérsékletét (ha hőmérőt használ) és azt, hogy menstruál-e. Az adatok hozzáadására szolgáló nézet automatikusan megnyílik, vagy megnyomhatja a jobb felső sarokban lévő "+" ikont. További adatokat is hozzáadhat, például az ovulációs (LH) teszt eredményét. Miután elmentette a mai nap adatait, az alkalmazás kiszámítja az aznapi állapotát.
3. Ellenőrizze termékenységi állapotát a napra vonatkozóan - minden nap. Az alkalmazás közvetlenül az első adatsor megadása után közli termékenységi állapotát. A napi státusza az alkalmazásban piros és zöld színekkel jelenik meg.

**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

**Zöld = nem termékeny**

A zöld napok azt jelzik, hogy Ön nem termékeny, és védekezés nélkül is szexelhet. A zöld napokat egy zöld körvonalú kör jelzi, benne a "Nem termékeny" felirattal.

**Piros = Védelem használata**

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.

Az alkalmazás jelzi az ovulációt, valamint azt, hogy mikor van és várhatóan mikor lesz menstruációja. Az alkalmazás előrejelzéseket is mutat a következő napokra és hónapokra. Az előrejelzések változhatnak, és nem szabad végleges eredményként használni, ezért érdemes ellenőrizni az aznapi állapotot - minden nap.

A klinikai vizsgálatok összefoglalása - mennyire hatékony a Natural Cycles fogamzásgátlásra?

Az Natural Cycles 93%-os hatékonyságú tipikus használat mellett. Tökéletes használat esetén, azaz ha soha nem kerül sor védekezés nélküli közösülésre a piros napokon, az Natural Cycles 98%-os hatékonyságú.

Klinikai vizsgálatokat végeztek az Natural Cycles fogamzásgátlás hatékonyságának értékelésére. Az algoritmus jelenlegi változatát (v.3) 15 570 (átlagosan 29 éves) nőn vizsgálták. A vizsgálat végén a következő, általánosan használt hibaarányokat határozták meg:

1. Az applikáció hibaaránya 0,6, ami azt méri, hogy az applikáció milyen gyakran jelenít meg tévesen zöld napot, amikor a nő valójában termékeny, és ezen a zöld napon védekezés nélküli közösülés után teherbe esik. Ez azt jelenti, hogy 100 nőből, aki egy

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)

éven keresztül használja az alkalmazást, 0,6 esik teherbe ilyen típusú hiba miatt.

2. Az alkalmazás tökéletes, 1-es Gyöngy-indexe, ami azt jelenti, hogy 100 nőből 1, aki egy éven keresztül használja az alkalmazást, és teherbe esik, vagy azért teszi ezt, mert:
 - a. védekezés nélküli közösülésük volt egy olyan zöld napon, amelyet tévesen nem termékenynek minősítettek (azaz a módszer sikertelen volt); vagy
 - b. Védett közösülésük volt egy piros napon, de a választott fogamzásgátló módszer nem vált be.
3. Az alkalmazás tipikus használati gyöngyindexe 6,5, ami azt jelenti, hogy 100 nőből összesen 6,5 esik teherbe egy év használat alatt az összes lehetséges ok miatt (pl. tévesen zöldnek ítélt napok, védekezés nélküli közösülés a piros napokon, és a piros napokon alkalmazott fogamzásgátló módszer sikertelensége).

15 570 nő klinikai adatainak összefoglalása a jelenlegi algoritmusváltozat Natural Cycles hatékonyságáról.

Algoritmus Verzió	v.3
Tanulmány dátuma	2017. szeptember - április 2018
# women	15,570
Expozíciós idő (Női év)	7,353
# terhességek [legrosszabb esetben]	475 [584]
Tipikus felhasználás PI (95%-os konfidenciaintervallum) [legrosszabb eset]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
A módszer hibaaránya (95%-os konfidenciaintervallum)	0.6 (0.4-0.8)

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

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

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

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?
The Pill (Combined, 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	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to

A Natural Cycles hatékonysága két alcsoportban - az alkalmazás használatát megelőző 60 napon belül hormonális fogamzásgátlást alkalmazó nők és az alkalmazás használatát megelőző 12 hónapon belül hormonális fogamzásgátlást nem alkalmazó nők esetében.

Alcsoport	Tipikus használat PI (95%-os konfidenciaintervallum)
Legutóbbi hormonális fogamzásgátlás 3779 nő	8.6 % (7.2-10.0)
Nincs hormonális fogamzásgátlás 8412 nő	5.0 % (4.3-5.7)

A különböző fogamzásgátló módszerek hatékonyságának áttekintését a kézikönyv függelékében találja. Ez segít megérteni a fogamzásgátlás egyes formáinak várható hatékonyságát.

Utasítások a hormonális fogamzásgátlás abbahagyása esetén

A fogamzásgátlás típusa	Mikor tudod elkezdni a Natural Cycles?
A tablettát (kombinált, közepes vagy mini)	Javasoljuk, hogy a csomag összes aktív tablettáját fejezze be. A Natural Cycles használatát azonnal elkezdheti, amint befejezte. Kezdetben sok lesz a piros napok száma, de ez idővel javulni fog.
Hormonális spirál (méhen belüli eszköz)	Az Natural Cycles használatát az eltávolítását követő napon kezdheti el.
Fogamzásgátló implantátum	Az Natural Cycles használatát az eltávolítását követő napon kezdheti el.
Hormonális tapasz, hormonális fogamzásgátló	Az Natural Cycles használatát az eltávolítását követő napon kezdheti el. Kezdetben sok lesz a piros napok száma, de ez idővel javulni fog.

e Ring	begin with this but this will improve over time.
Contraceptive Injection	You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had.

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

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

If you become pregnant on Natural Cycles

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

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

ó gyűrű	
Fogamzásgátló injekció	Az Natural Cycles használatát akkor kezdheti el, ha az injekció hatása elmúlt. Ez 8-13 hétig tart, attól függően, hogy melyik injekciót kapta.

Ha abbahagyja a hormonális fogamzásgátlást, először megvonásos vérzést tapasztalhat, amely sokkal enyhébb, mint a valódi menstruáció. A valódi menstruációja általában néhány héttel később jelentkezik. A megvonásos vérzést nem szabad "menstruációként" beírni az alkalmazásba.

Megjegyzés: a réz spirál nem tartalmaz hormonokat, ezért nem gátolja az ovulációt. Így a Natural Cycles-t a réz spirál mellett is használhatja, hogy betekintést nyerjen a testébe és a menstruációs ciklusába anélkül, hogy a piros napokon barrier-módszert kellene alkalmaznia.

Ha Ön a Natural Cycles használata alatt teherbe esik

Ha a menstruációja késik, és a hőmérséklete nem csökken, lehet, hogy terhes, és az alkalmazás arra fogja ösztönözni, hogy terhességi tesztet végezzen el a terhesség megerősítésére. Ha a teszt pozitív, kérjük, beszéljen orvosával, és jelezze ezt az alkalmazásban.

NC° Plan Pregnancy

Ha terhességet tervez, válassza a NC° Plan Pregnancy lehetőséget az alkalmazásban történő regisztráció során. Ha már bejelentkezett az alkalmazásba, akkor a beállítások oldalra lépve válassza a NC° Plan Pregnancy lehetőséget. Ebben az üzemmódban a termékenységed egy skála formájában jelenik meg, így azonosíthatod azokat a napokat, amikor a legnagyobb valószínűséggel teherbe eshetsz. Itt is ugyanaz a reggeli rutin érvényes, mint az NC° Birth Control módban: mérés, adatok hozzáadása és termékenységi állapotának ellenőrzése.



Csúcstermékenység



Nagyon magas termékenység



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.



Magas termékenység



Közepes termékenység



Alacsony termékenység



Termékenység valószínűtlen



További adatokra van szükség



Nem termékeny

Ha terhességet tervez, javasoljuk az LH-tesztek elvégzését, mivel az LH előfordulása egybeesik a legtermékenyebb napokkal. Ha a menstruációja késik, és a hőmérséklete nem csökken, az alkalmazás terhességi teszt elvégzésére ösztönzi a terhesség megerősítése érdekében.

NC° Follow Pregnancy

Ha már terhes, az alkalmazás terhességi naptárként használható, és nyomon követheti a heti fejlődését és a baba fejlődését.

NC° Postpartum

Szülés után lehetősége van belépni az NC° Postpartum módba. Az NC° Postpartum végigvezeti Önt a szülés során bekövetkező fizikai és mentális felépülésen olyan erőforrásokkal, amelyek az Ön általános egészségi állapotának és jólétének támogatását szolgálják ebben az átmeneti átmeneti szakaszban. Bár nem szükséges mérni a hőmérsékletet, a mérést javasoljuk, mivel ez segít az algoritmusunknak észlelni, mikor tér vissza termékenysége, így jobban felkészülhet. Amíg az NC° alkalmazás nem észleli az ovulációt, Red Days-t ad. Bármikor kiléphet az NC° szülés utáni módból.

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;

Demo mód

A demó módban körbejárhatja az alkalmazást. Ez csak demonstrációs célokat szolgál, a demó mód nem tud termékenységi információkat nyújtani.

Ha jelenleg hormonális fogamzásgátlást alkalmaz, akkor az alkalmazáshoz Demo módban fog hozzáférni. Amint abbahagyja a hormonális fogamzásgátlást, könnyedén hozzáférhet az alkalmazás teljes verziójához. Az alkalmazás mostantól fogamzásgátlásra vagy terhességtervezésre fog működni.

Problémák/ Hibaelhárítás

Ha nem tud hozzáférni az alkalmazáshoz, az alkalmazás nem működik megfelelően, vagy ha azt gyanítja, hogy valami nem stimmel az aktuális termékenységi állapotával, kérjük, kövesse az alábbi lépéseket:

1. Használjon védekezést, például óvszert vagy a védekezőmásk formáját, amíg a hibát ki nem javítják.
2. Kérjük, lépjen kapcsolatba szervizünkkel a help.naturalcycles.com oldalon keresztül, és képzett ügyfélszolgálatosaink segíteni fognak Önnek.
3. A készülékkel kapcsolatos súlyos incidenseket jelenteni kell mind az Natural Cycles, mind az Ön országában illetékes hatóságnak. "Súlyos incidensnek" minősül minden olyan incidens, amely közvetlenül vagy közvetve az alábbiak bármelyikéhez vezetett, vezethetett vagy vezethetett volna:
 - a. egy beteg, felhasználó vagy más személy halála,
 - b. a beteg, felhasználó vagy más személy egészségi állapotának átmeneti vagy tartós súlyos romlása,
 - c. súlyos közegészségügyi veszély;

Application Overview

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

Calendar tab

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

Today view

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

Month view

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

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,

Alkalmazás áttekintése

Az alkalmazáson belül különböző nézeteken keresztül látható az Ön termékenységi állapota az adott napra vonatkozóan.

Naptár lap

Ez a lap áttekintést nyújt a mai termékenységről, és az alábbiakban ismertetett különböző nézeteken keresztül betekintést nyújt a múltban naplózott adatokba.

Mai nézet

Ezen a képernyőn minden szükséges információt egy pillantásra megkap. A hőmérséklet megadására szolgáló képernyő automatikusan felugrik, amikor reggel megnyitja az alkalmazást. Miután megadta az adatait, termékenységi állapota színes körként jelenik meg, benne további információkkal. A kör alatt a heti előrejelzések láthatók. A "+" ikonra koppintva bármikor hozzáadhatja vagy frissítheti a bevitt adatokat, például a hőmérsékletet, a menstruációt vagy az LH-teszteket.

Havi nézet

Érintse meg a "Hónap" fület a naptárnézetben a havi nézet eléréséhez. Itt láthatja a hónapra előre jelzett piros és zöld napokat, valamint azt, hogy mikor várható peteérés és menstruáció. Ezek idővel változhatnak, ezért fogamzásgátlás vagy terhességtervezés céljából csak a "Ma" nézetben megadott információkra hagyatkozzon. A múltbeli adatokat könnyen elérheti, ha bármelyik múltbeli napra koppint.

Grafikonnézet

A grafikon az Ön hőmérsékleti görbáját ábrázolja, amely a ciklus során végzett mérések során folyamatosan alakul. Az ovulációra, a menstruációra és a termékeny napokra vonatkozó információk is láthatóak. Lapozz balról jobbra a korábbi ciklusaid megtekintéséhez, és koppints a "3 ciklus" vagy a "6 ciklus" lehetőségre, hogy összehasonlítsd őket egymással. Az összehasonlító módban a menstruáció és a ciklus hosszát, a hőmérséklet-ingadozást, valamint az ovulációs ablakot és napot is össze tudja hasonlítani

Felső menü

A felső menüben elérheti és kezelheti a személyes profiljával, az alkalmazással és az adatvédelmi beállításokkal, valamint a fiókjával kapcsolatos összes

expect PMS, measure your temperature and check your breasts. Note that you must enable Natural Cycles to send you push notifications in your device settings to receive these.

Offline mode

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

Platform description

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 and onwards

Medical Device version: D

Devices that may be used to access the application:

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

információt, beleértve az előfizetéseket is. Itt kezelheti azt is, hogy kapjon-e emlékeztetőket a védekezés, az LH-teszt, a PMS várakozás, a hőmérsékletmérés és a mellék ellenőrzésének időpontjára vonatkozóan. Ne feledje, hogy a készülék beállításában engedélyeznie kell a Natural Cycles számára, hogy push-értesítéseket küldjön Önnek, hogy ezeket megkaphassa.

Offline üzemmód

Ha offline van, továbbra is hozzáadhatja a hőmérsékletet és más adatokat az alkalmazáshoz. Offline állapotban az alkalmazás nem számítja ki a termékenységi állapotát. Ehelyett az alkalmazás egy narancssárga körvonalú kört fog mutatni, amely a "Védelem használata" állapotot jelzi. Használjon védekezést (például óvszert vagy a védekezés más formáját), vagy tartózkodjon, amíg újra online nem lesz, és az alkalmazás ki nem számolja a mai termékenységi állapotát.

Platform leírása

Natural Cycles alkalmazás verziója: 5.0.0 és újabb

Orvosi eszköz verziója: D

Az alkalmazás eléréséhez használható eszközök:

- Android OS-t (10-es vagy újabb verzió) vagy iOS-t (16-es vagy újabb verzió) futtató mobiltelefon, 250 kbps vagy gyorsabb internet.
- Internetes böngészővel rendelkező számítógép vagy táblagép: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps vagy gyorsabb internetkapcsolat.

A használati utasítás elérése

A használati utasítás online megtalálható a Natural Cycles weboldalon (<https://naturalcycles.app/IFU>) és az alkalmazásban a "Szabályozás" oldalon.

Ha szeretne egy papíralapú példányt a használati utasításból, akkor azt ingyenesen elküldjük Önnek. Kérésével forduljon az ügyfélszolgálathoz.

Cease using Natural Cycles

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

Security

Natural Cycles maintain a high security and data privacy level in our application. The application is monitored for security events and data breaches. If a security event or 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.

Ne használjon többé Natural Cycles

Amikor feliratkozik a Natural Cycles-ra, akár havi, akár éves előfizetésre, le kell mondania, ha nem szeretné, hogy az előfizetése automatikusan megújuljon a következő megújítási időszakban. Az előfizetés lemondását legalább 24 órával az előfizetés megújításának tervezett időpontja előtt kell megtennie. Kérjük, olvassa el a help.naturalcycles.com oldalon az előfizetés sikeres lemondásának teljes leírását. Kérjük, olvassa el Adatvédelmi szabályzatunkat, ahol további információkat talál arról, hogy az Natural Cycles hogyan kezeli az Ön adatait.

Biztonság

Natural Cycles alkalmazásunkban magas szintű biztonságot és adatvédelmet tartunk fenn. Az alkalmazást a biztonsági események és az adatvédelmi incidensek tekintetében figyelemmel kísérjük. Ha biztonsági esemény vagy adatszegés történik, a problémát a kialakított folyamatainknak megfelelően sürgősen megfékezzük és megoldjuk, és Ön mint felhasználó megkapja a szükséges információkat az alkalmazás további biztonságos használatáról.

Erősen ajánlott, hogy erős jelszót válasszon, hogy megvédje fiókját az illetéktelen használatától. Bár nem ajánlott, ha mégis úgy dönt, hogy megosztja bejelentkezési adatait valakivel, azt saját felelősségére teszi. Ne feledje, hogy bármikor visszavonhatja a hozzáférést a fiókjához tartozó jelszó megváltoztatásával és a meglévő munkamenetek lezárása érdekében az ügyfélszolgálatval való kapcsolatfelvétellel.

Vigyázzon, ha e-mailek vagy üzenetek kérik, hogy adja meg Natural Cycles bejelentkezési adatait. Az Natural Cycles általában nem küld olyan e-maileket, amelyekben a jelszavát kéri, kivéve, ha ezt a folyamatot Ön maga kezdeményezte az ügyfélszolgálaton vagy jelszó-visszaállításon keresztül.

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

Customer support:

help.naturalcycles.com

Device Name:

Natural Cycles

We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.

Date of publication:

March 2025

Document version:

EU v2.23

Általános információk

A szimbólumok magyarázata



Gyártó

CE 0123 CE-jelölés



Vigyázat



Felhasználói kézikönyv/használati utasítás

EK-megfelelőségi nyilatkozat

A gyártó neve:

NaturalCycles Nordic AB

A gyártó címe:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Svédország

Ügyfélszolgálat:

help.naturalcycles.com

A gyártó címe:

Natural Cycles

Kijelentjük, hogy ez a termék megfelel az orvostechnikai eszközökre vonatkozó (EU) 2017/745 rendelet (MDR) valamennyi alkalmazandó követelményének, és a CE0123 jelölést viseli.

Megjelenés dátuma: 2025. március

A dokumentum változata: HU v2.23

Onboarding information/Beépítési információk

Angol	Magyar
How would you like to use Natural Cycles? • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy	Hogyan szeretné használni a Natural Cycles-t? • Terhesség megelőzése • Terhesség tervezése • Kövesse a terhességét
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Állítsa be a születési dátumát A Natural Cycles használatához legalább 18 évesnek kell lennie.
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot)	Milyen méréseket szeretne használni az alkalmazásban? Magasság és súly • Metrikus (kg / cm) • Imperial (lb / láb)
Temperature • Celsius • Fahrenheit	Hőmérséklet • 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	Diagnosztizálták-e Önnél az alábbiak valamelyikét? Bizonyos egészségügyi állapotok befolyásolhatják a ciklusát, így ezek ismerete segít nekünk alkalmazkodni és többet megtudni Önről. • Policisztás ovárium szindróma (PCOS) • Endometriózis • A pajzsmiriggyel kapcsolatos állapot
Have you experienced symptoms of Menopause? Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you. • Yes	Tapasztalta már a menopauza tüneteit? A menopauza befolyásolhatja a ciklusát, így az ezzel kapcsolatos ismeretek segítenek nekünk alkalmazkodni és többet megtudni Önről. • Igen

No	Nem
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	Használt nemrégiben hormonális fogamzásgátlót? Ha Ön jelenleg vagy nemrégiben hormonális fogamzásgátlást alkalmaz, akkor az alkalmazást az Ön igényeinek megfelelően tudjuk optimalizálni. Tudjon meg többet Hatás a menstruációs ciklusra A hormonális fogamzásgátlás gátolhatja a peteérést, és akár egy évvel a fogamzásgátlás abbahagyása után is szabálytalanságokat okozhat a ciklusában. Ha mostanában nem használta Ha egy évvel ezelőtt abbahagyta a hormonális fogamzásgátlást, és újra megjön a menstruációja, akkor válaszoljon a "Nem az elmúlt 12 hónapban" válaszra. Használt nemrégiben hormonális fogamzásgátlót? - Igen, az elmúlt 12 hónapban - Igen, még mindig rajta vagyok - Az elmúlt 12 hónapban nem - Nem, soha.
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	Természetes ciklusok használata hormonális fogamzásgátló szedése mellett Ha hormonális fogamzásgátlót használ (például a tablettát, az implantátumot vagy a hüvelygyűrűt), akkor nincs peteérése. Ez azt jelenti, hogy a Natural Cycles nem tudja nyomon követni a menstruációs ciklusát. Amíg hormonális fogamzásgátlót használ, javasoljuk, hogy fedezze fel az alkalmazás demó verzióját. Használat demo módban
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Körülbelül mennyi ideig tart általában a ciklusa? A ciklus az egyik időszak és a következő közötti időtartam.

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.	Mennyire változik a ciklus hossza? A ciklusok rendszerességének megértése segít az algoritmusnak jobban megismerni Önt. • 0-4 nap • 5-9 nap • 10+ nap • Nem tudom. Hány nap van az elmúlt egy év leghosszabb és legrövidebb ciklusa között? A ciklus az egyik menstruáció és a következő között eltelt idő.
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	Mióta szed hormonális fogamzásgátlót? Előfordulhat, hogy a hormonális fogamzásgátló használatának abbahagyása után szabálytalanságokat észlel a ciklusában. Időbe telhet, amíg a dolgok kiegyenlítődnek. • 0 - 1 év • 1 - 5 év • 5+ év
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	Milyen típusú hormonális fogamzásgátlót használt? Milyen típusú hormonális fogamzásgátlót használ? A Natural Cycles-szel való utazásod kezdete kicsit másképp alakulhat, attól függően, hogy milyen módszert alkalmaztál. A Natural Cycles-szel való utazásod kezdete kicsit másképp alakulhat, attól függően, hogy milyen módszert használsz. Hormonális spirál Implantátum Mini-pill Egyéb Patch/Tapasz Fogamzásgátló tableta Injekció Hüvelygyűrű

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".	A hormonális fogamzásgátlás különböző típusai Rengeteg különböző hormonális fogamzásgátló módszer létezik. A leggyakrabban használt lehetőségek közül válogattunk. Ha nem látja a listán az Ön által választott lehetőséget, kérjük, válassza az "egyéb" lehetőséget.
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.	A tablettá és a mini-pille A kombinált tablettát általában "fogamzásgátló tablettának" vagy "tablettának" nevezik. Szintetikus ösztrogént és progeszteront egyaránt tartalmaz, és általában 3 héten át szedik, 1 hét szünettel. A minitabletta (más néven csak progesztogént tartalmazó tablettá) csak szintetikus progeszteront tartalmaz. Minden nap szünet nélkül szedik. Ha nem biztos abban, hogy melyik módszert használja, nézze meg a tablettá csomagolását, vagy kérdezze meg orvosát.
• 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	• Átállás a hormonális fogamzásgátlóról a természetes ciklusokra • A legtöbb esetben a hormonális fogamzásgátló megállítja a peteérést, ami azt jelenti, hogy nem lesz ciklusa, amíg ezt a típusú módszert használja. • • Ez azt jelenti, hogy a Natural Cycles nem tudja nyomon követni a menstruációs ciklusát, és nem tudja megmutatni a termékenységi állapotát, amíg nem hagyja abba a hormonális fogamzásgátló szedését. • • Amíg nincs ideje abbahagyni a jelenlegi módszer használatát, a Natural Cycles-t csak demó üzemmódban érheti el. Emlékeztetni fogjuk Önt a mérés megkezdésére beállított időpontban. • • Belépés demó üzemmódba

• 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	• Készen állsz a hormonmentes utazás megkezdésére? • Az NC Birth Control/NC Plan Pregnancy használatának megkezdése előtt abba kell hagynia a korábbi módszer használatát. • Készen állok • Menj vissza
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	Vérzett azóta, hogy eltávolította a spirálját? Vérzett az implantátum eltávolítása óta? Vérzett, mióta abbahagyta a mini tablettát? Vérzett azóta, hogy abbahagyta a hormonális fogamzásgátló használatát? Vérzett azóta, hogy abbahagyta a tapasz használatát? Vérzett azóta, hogy abbahagyta a tablettaszedését, vagy a tablettaszedésének utolsó hetében? Vérzett az injekció beadása/beadásától? Vérzett azóta, hogy eltávolította a hüvelygyűrűjét? Előfordulhat, hogy a hormonális fogamzásgátlóról való leálláskor úgynevezett megvonásos vérzést tapasztal. Ez általában erősebb, mint a vérzés, de nem olyan erős, mint a rendszeres menstruáció. Igen Nem

• 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.	• A menstruáció visszatérése az IUD után • A menstruáció visszatérése az implantátum beültetése után • Visszatérő menstruáció a tableta után • A menstruáció visszatérése hormonális fogamzásgátlás után • Visszatérő menstruáció a tapasz után • Visszatérő menstruáció a tableta után • A menstruáció visszatérése az injekció beadása/beadása után • Visszatérő menstruáció a hüvelygyűrű után • Úgy tűnik, hogy megvonásos vérzést tapasztaltál, és visszatért a menstruációd. Ez azt jelenti, hogy úton vagy a saját természetes ciklusod megtalálása felé. • Ön megtapasztalta az elvonási vérzést, és a következő vérzésnek a menstruációjának kell lennie. Ez azt jelenti, hogy úton vagy a természetes ciklusod megtalálása felé. • A következő vérzés, amit tapasztal, valószínűleg elvonási vérzés lesz. Ezt követően a menstruációnak kell következnie. • • Az alkalmazásban hozzáadhatsz elvonási vérzést, az algoritmus nem fogja ugyanúgy használni, mint a menstruációt.
---	--

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.	Vérzés hozzáadása az alkalmazáshoz Amikor abbahagyja a hormonális fogamzásgátlót, először megvonásos vérzést tapasztalhat, amely sokkal enyhébb, mint a valódi menstruáció. A valódi menstruációja általában néhány héttel később jelentkezik. A megvonásos vérzést nem szabad "menstruációként" beírni az alkalmazásba. Ha nem biztos abban, hogy megvonásos vérzést vagy menstruációt tapasztal, kérjük, forduljon orvosához. Védelem használata piros napokon Adataink azt mutatják, hogy a hormonális fogamzásgátlóról a Natural Cyclesre áttérő nőknél nagyobb a teherbeesés kockázata, mivel általában még nem szoktak hozzá a védekezés más formáinak használatához. A piros napokon vagy tartózkodnia kell, vagy védekeznie kell, például óvszerrel (vagy a védekezés más formájával), hogy megelőzze a terhességet. Ha korábban nem használt nem hormonális alapú fogamzásgátló módszert, gondoskodjon arról, hogy legyen kéznél egy olyan módszer, amelyet a piros napokon is használhat, például óvszer. A hormonális fogamzásgátló abbahagyása után több ciklus is eltarthat, mire ismét szabályosabbá válik. Ezekben a ciklusokban több piros napra kell számítani, és ezért számolnia kell azzal, hogy gyakrabban kell védekeznie, például óvszert (vagy a barrier-védelem más formáját) használnia, vagy tartózkodnia kell.
• 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.	• Hányszor véreztél már? • Ha tudjuk, hogy hányszor véreztél, az segít kiszámítani, hogy van-e menstruációs ciklusod.

When did your last period start? • I don't know	Mikor kezdődött az utolsó menstruációja? • Nem tudom.
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Hány ciklusa volt azóta, hogy abbahagyta a hormonális fogamzásgátlást? A ciklus az egyik időszak és a következő közötti időtartam.
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.	Természetes ciklusok használata hormonális fogamzásgátlás után Adataink azt mutatják, hogy a hormonális fogamzásgátlásról a Natural Cyclesre áttérő nőknél nagyobb a teherbeesés kockázata, mivel általában még nem szoktak hozzá más védekezési formák használatához. A piros napokon vagy tartózkodnia kell, vagy védekeznie kell, például óvszerrel (vagy a védekezés más formájával), hogy megelőzze a terhességet. Ha korábban nem használt nem hormonális alapú fogamzásgátló módszert, gondoskodjon arról, hogy legyen kéznél egy olyan módszer, amelyet a piros napokon is használhat, például óvszer. Amikor abbahagyja a hormonális fogamzásgátlót, először megvonásos vérzést tapasztalhat, amely sokkal enyhébb, mint a valódi menstruáció. A valódi menstruációja általában néhány héttel később jelentkezik. A megvonásos vérzést nem szabad "menstruációként" beírni az alkalmazásba. Ha nem biztos abban, hogy megvonásos vérzést vagy menstruációt tapasztal, kérjük, forduljon orvosához. A hormonális fogamzásgátló abbahagyása után több ciklusba is beletelhet, mire ismét szabályosabbá válik. Ezekben a ciklusokban több piros napra kell számítani, és ezért számolnia kell azzal, hogy gyakrabban kell védekeznie, például óvszert (vagy a barrier-védelem más formáját) használnia, vagy tartózkodnia kell. • Megértem

• 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.	Az elmúlt 12 hónapban volt-e már terhes? Ha Ön nemrégiben volt terhes, akkor az alkalmazást az Ön igényeinek megfelelően tudjuk optimalizálni. Terhesség után a ciklusa rendszertelen lehet, és előfordulhat, hogy nincs peteérése.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) • Yes • No	Volt menstruációja a terhesség vége óta? (nem a kezdeti vérzés) • Igen • Nem
How many cycles have you had since your pregnancy?	Hány ciklusa volt a terhessége óta?
When did your pregnancy end?	Mikor ért véget a terhességed?
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.	Volt menstruációja a terhesség vége óta? (nem a kezdeti vérzés) Ha a terhesség óta nem volt menstruációja, akkor még nem kezdődött el a menstruációs ciklusa. A terhességed utáni kezdeti vérzést a szülés okozza, és nem része a menstruációs ciklusodnak.
Select number of days	Napok számának kiválasztása
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	Természetes ciklusok használata szoptatás alatt A szülés utáni első 4-6 hónapban sok, kizárólag szoptató nőnek nem lehet peteérése. A Natural Cycles 2 héttel az első menstruáció előtt észleli az első ovulációt, de addig csak piros napokat fog látni az alkalmazásban. Még ha nincs is peteérése, akkor is fontos, hogy fogamzásgátlót használjon, vagy tartózkodjon a közösüléstől a piros napokon. • Megértem • Tudjon meg többet

In-app information for safety and performance The following words and sentences in the app are related to the safety and performance of the device and are therefore provided in a translated version here in the User manual.	Alkalmazáson belüli információk a biztonságról és a teljesítményről Az alkalmazásban található alábbi szavak és mondatok a készülék biztonságával és teljesítményével kapcsolatosak, ezért lefordított változatban itt, a Felhasználói kézikönyvben találhatók.
Angol	Magyar
NC° Birth Control • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	NC° Birth Control • Védelem használata • Nem termékeny • Sürgősségi fogamzásgátlás és tesztek • Sürgősségi fogamzásgátlás • Pill • IUD (méhen belüli eszköz) - Intrauterin eszköz
NC° Plan Pregnancy • Not fertile • Low fertility • Medium fertility • High fertility • Very high fertility • Peak fertility • Fertility unlikely • More data needed	NC° Plan Pregnancy • Nem termékeny • Alacsony termékenység • Közepes termékenység • Magas termékenység • Nagyon magas termékenység • Csúcstermékenység • Termékenység valószínűtlen • További adatokra van szükség

General	Általános
• 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	• Megerősített ovuláció • Ovuláció • Ma • Ciklus nap • Hétfő • Kedd • Szerda • Csütörtök • Péntek • Szombat • Vasárnap • Jóslatok - ne tekintse eredménynek • Hőmérséklet kizárása • Beteg • Másképp aludtam • Másnapos • Vérzés • Időszak • Spotting • Szex • Védett • Védtelen • Nincs • LH teszt • Pozitív • Negatív • Összehasonlítás: • Terhességi teszt • Már nem terhes • További • Kevesebb • Mentés • Kész • Tiszta • Skip • Szabályozás • Verzió

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

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

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

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

Vasectomy	0.15	0.1	100
Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.			
Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.⁹			

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

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

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

Version History / Verziótörténet

Version / Verzió	Date / Dátum	Description (English)	Leírás (Magyar)
2.19	2023-07-25	Updated iOS requirement, medical device, app version, and release date. Added Apple Watch instructions. Not safety-related.	Frissítve az iOS követelmény, az orvostechnikai eszköz verziója, az alkalmazás verziója és a kiadási dátum. Apple Watch használati útmutató hozzáadva. Nem biztonsági jellegű módosítás.
2.20	2024-05-02	Added info about NC° Postpartum Mode. Not safety-related.	Hozzáadva az NC° szülés utáni mód leírása. Nem biztonsági jellegű módosítás.
2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source. Not safety-related.	Hozzáadva az Apple Watch 10 mint kompatibilis hőmérsékleti forrás. Nem biztonsági jellegű módosítás.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4. Updated OS requirements (Android 10+, iOS 16+). Not safety-related.	Hozzáadva az Oura Ring 4. generációja. Frissített rendszerkövetelmények (Android 10+, iOS 16+). Nem biztonsági jellegű módosítás.
2.23	2025-03-07	Added URL for Natural Cycles IFU. Not safety-related.	Hozzáadva az URL a Natural Cycles használati útmutatójához. Nem biztonsági jellegű módosítás.