

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

Vartotojo vadovas / naudojimo instrukcijos

Prieš pradėdami naudoti Natural Cycles, perskaitykite šį vadovą.

Vartojimo indikacijos

Natural Cycles yra atskira programinė įranga, skirta 18 metų ir vyresnėms moterims, stebėti jų vaisingumą. Natural Cycles gali būti naudojamas nėštumo prevencijai (kontracepcija) arba planuojant nėštumą (pastojimas).

Numatoma tikslinė grupė

Numatoma tikslinė grupė - reprodukcinio amžiaus moterys. Vaikų populiacija <18 metų į tikslinę grupę neįtraukiama. Naudotojas turi gebėti perskaityti šį naudotojo vadovą ir naudotis programa "Natural Cycles".

Numatomo naudojimo aplinka

Prietaisas skirtas naudoti ne gydymo įstaigose.

Kontraindikacijos

Nėra žinomų kontraindikacijų vartojant Natural Cycles.

Šalutinis poveikis

Produktas neturi jokio žinomo tiesioginio šalutinio poveikio žmogaus organizmui.

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 gali netikti jums, jei

- Jūs turite sveikatos būklę, kai nėštumas būtų susijęs su didele rizika motinai ar vaisiui. Naudojant Natural Cycles 100% negarantuojama, kad nepastosite. Jei nėštumas kelia didelę riziką, turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju apie jums tinkamiausią kontracepcijos būdą.
- Šiuo metu vartojate hormoninius kontraceptikus arba gydėtės hormonais, kurie slopina ovuliaciją. Natural Cycles daugiausia suteiks raudonų dienų, jei neįvyks ovuliacija. Programą galite tyrinėti demonstraciniu režimu, kol nenutrauksite hormoninės kontracepcijos ar gydymo.

Įspėjimai

- ⚠ Nė vienas kontracepcijos metodas nėra 100% veiksmingas. Natural Cycles negarantuoja, kad negalite pastoti, ji tik informuoja, ar galite pastoti, remdamasi į paraišką įvesta informacija.
- ⚠ Net ir puikiai naudodami programą, vis tiek galite patirti nenumatytą nėštumą. Natural Cycles yra 93% veiksmingas įprastai naudojant, o tai reiškia, kad 7 moterys iš 100 pastoja per vienerius naudojimo metus. Puikiai naudojant programą, ty jei raudonomis dienomis niekada neturite lytinių santykių be apsaugos, Natural Cycles yra 98% efektyvus, o tai reiškia, kad 2 moterys iš 100 pastoja per 1 naudojimo metus.
- ⚠ Raudonomis dienomis privalote susilaikyti arba naudoti apsaugą, pvz., prezervatyvus ar kitą apsauginį barjerą, kad išvengtumėte nėštumo. Jei anksčiau nenaudojote nehormoninio kontracepcijos metodo, būtinai turėkite po ranka metodą, kurį galėtumėte naudoti raudonomis dienomis.
- ⚠ Mūsų duomenys rodo, kad moterims, pereinančioms prie Natural Cycles nuo hormoninės kontracepcijos, yra

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

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

Precautions

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

didesnė rizika pastoti, nes jos apskritai dar nėra įpratusios naudoti kitų formų apsaugą, pvz., prezervatyvą ar kitą apsauginį barjerą.

- ⚠ Jei nutraukiate hormoninę kontracepciją, pirmiausia galite patirti nutraukimo kraujavimą, kuris yra daug lengvesnis nei tikrosios mėnesinės. Paprastai po kelių savaičių gausite tikrąsias mėnesines. Kraujavimas nutraukimo metu neturėtų būti nurodomas kaip „laikotarpis“. Jei nesate tikri, ar atsiranda kraujavimas ar menstruacijos, pasitarkite su gydytoju.
- ⚠ Natural Cycles neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų (LPI). Norėdami apsisaugoti nuo LPI, naudokite prezervatyvą.
- ⚠ Visada patikrinkite savo vaisingumo būklę tą dieną. Atminkite, kad artimiausių dienų vaisingumo prognozės yra tik prognozės ir gali pasikeisti ateityje. Jei nesate tikri dėl savo vaisingumo būsenos ir negalite pasiekti programos, kol kas susilaikykite arba naudokite apsaugą.
- ⚠ Jei tyrinėjate demonstracinę programos versiją, tai skirta tik informaciniais ar mokomiesiems tikslams ir nerodomi tikri duomenys. Nenaudokite demonstraciniame režime rodomos informacijos kontracepcijos tikslais.
- ⚠ Jei išgėrėte skubiosios kontraceptinės tabletes, turėtumėte tai nurodyti programėlėje. Tada galite tęsti savo temperatūros matavimą kaip įprasta ir algoritmas atsižvelgs į papildomus hormonus iš tablečių. Atminkite, kad kraujavimas, kurį galite patirti praėjus kelioms dienoms po skubios kontracepcijos, nėra tas pats kaip įprastos mėnesinės ir neturėtų būti įtrauktas į programą. Jei mėnesinės vėluoja daugiau nei savaitę po to, kai jos paprastai prasideda, turėtumėte atlikti nėštumo testą.

Atsargumo priemonės

- Kaip kontraceptinė priemonė Natural Cycles gali būti jums mažiau tinkama, jei turite neregularius menstruacinius ciklus (ty ciklus, kurių trukmė yra trumpesnė nei 21 diena arba ilgesnė nei 35 dienos) ir (arba) kintančią temperatūrą, nes tokiomis aplinkybėmis sunkiau prognozuoti vaisingumą. Natural Cycles

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

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

“kontraceptikų veiksmingumui įtakos neturi nereguliarūs ciklai, tačiau jūs patirsite daugiau raudonų dienų, o tai gali sumažinti jūsų pasitenkinimą Natural Cycles. Taip gali būti:

- Jei nutraukiate hormoninę kontracepciją. Nutraukus hormoninę kontracepciją, gali prireikti kelių ciklų, kol vėl taps reguliaresnė. Šių ciklų metu turėtumėte tikėtis daugiau raudonų dienų, todėl tikėtis dažniau naudoti apsaugą arba susilaikyti.
- **Jei turite sveikatos sutrikimų, dėl kurių atsiranda nereguliarus ciklas, pvz., Policistinių kiaušidžių sindromas (PCOS) arba su skydliauke susijusios sąlygos.**
- **Jei jaučiate menopauzės simptomus.**
- Po gimdymo rekomenduojame vėl pradėti naudoti NC, kai sulauksite pirmųjų mėnesinių, nepriklausomai nuo to, ar maitinate krūtimi, ar ne. Jei norite pradėti vartoti NC anksčiau, turėtumėte tikėtis, kad iki pirmosios ovuliacijos bus patvirtintos tik raudonos dienos. Kiek laiko gali prireikti, kad sugrįžtų pirmosios mėnesinės, gali labai skirtis priklausomai nuo žmogaus., o maitinančioms motinoms jis paprastai būna ilgesnis. Atkreipkite dėmesį, kad jums gresia pastoti dar iki pirmųjų mėnesinių, ir turėtumėte naudoti kokią nors kontracepciją, jei norite išvengti naujo nėštumo. Jei maitinate tik krūtimi ir esate pagimdžiusi mažiau nei prieš 6 mėnesius, LAM (Laktacinis Amenorėjos metodas) gali būti veiksmingas kontracepcijos metodas po gimdymo.
- Kai pradėsite naudoti Natural Cycles, gali prireikti šiek tiek laiko, kol susipažinsite su savo unikaliu ciklu, todėl per pirmuosius 1-3 ciklus gali padaugėti raudonų dienų. Taip siekiama užtikrinti, kad programėlė būtų veiksminga nuo pirmos naudojimo dienos, o Natural Cycles nustačius jūsų ovuliaciją, tikėtina, kad gausite daugiau žalių dienų. Svarbu pažymėti, kad programėlės rodoma vaisingumo būkle galite pasikliauti nuo pirmos naudojimo dienos.
- Visada įsitikinkite, kad atnaujinate programinę įrangą, kad turėtumėte naujausią versiją. Natural Cycles rekomenduoja nustatyti, kad išmanusis telefonas programą atnaujintų automatiškai.
- Norėdami užtikrinti tikslų duomenų įvedimą į Natural Cycles, visada naudokite termometrą arba dėvimąjį prietaisą, atitinkantį skyriuje "Kontrolinis sąrašas" nurodytas specifikacijas.

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

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

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

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

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

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

3. Ovulation tests (optional)

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

- Visada vadovaukitės atitinkamuose skyriuose „Natural Cycles ir Oura žiedas“, „Natural Cycles ir „Apple Watch“ arba „Natural Cycles ir termometras“, kad padidintumėte ovuliacijos aptikimo tikslumą.

Kontrolinis sąrašas

Norėdami pradėti naudotis Natural Cycles, jums reikės:

1. Natural Cycles paskyra

Galite pasiekti Natural Cycles naudodami savo interneto naršyklę, apsilankę www.naturalcycles.com.

Jei norite pasiekti programą, atsisiųskite programą iš „Android“, „iPhone“ ar „iPad“ iš „Google Play“ arba „App Store“. Norėdami sukurti asmeninę paskyrą, atlikite registracijos veiksmus. Įsitikinkite, kad įrenginys, kurį naudojate prieigai prie Natural Cycles, yra prijungtas prie interneto. Jūsų Natural Cycles paskyra yra asmeninė ir ja neturėtų naudotis niekas, išskyrus jus.

2. Termometras, Oura žiedas arba Apple Watch

Norėdami pradėti, turėsite turėti burnos termometrą, matuojantį 2 ženklus po kablelio, kurio tikslumas +/- 0,10 (C) arba +/- 0,10 (F). Termometro tikslumą galite patikrinti termometro naudojimo instrukcijoje nurodytose specifikacijose.

Taip pat galite naudoti "Oura" žiedą (Gen2, Gen3 arba Gen4) arba „Apple Watch“ su temperatūros jutikliais (8, 9, 10 serija arba „Ultra“).

3. Ovuliacijos testai (neprivaloma)

Ovuliacijos (LH) tyrimai yra šlapimo tyrimo juostelės, kurios nustato liuteinizuojančio hormono antplūdį, kuris atsiranda likus 1–2 dienoms iki ovuliacijos. Neprivaloma naudoti LH testus su Natural Cycles, tačiau jie gali padėti padidinti ovuliacijos aptikimo tikslumą ir todėl gali padidinti žalių dienų skaičių, kurį pamatysite, jei stengiatės nepastoti. LH testų naudojimas neturės įtakos Natural Cycles kaip kontracepcijos veiksmingumui. Jei planuojate nėštumą, rekomenduojame naudoti LH testus, nes jie gali padėti rasti vaisingiausias dienas. LH testus galite įsigyti parduotuvėje shop.naturalcycles.com arba pačioje programoje.

Natural Cycles and Thermometer

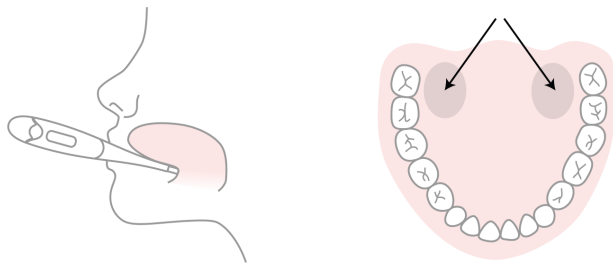
How to measure

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

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

How to measure with NC° Thermometer (Gen1)

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



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

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

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

Natural Cycles ir termometras

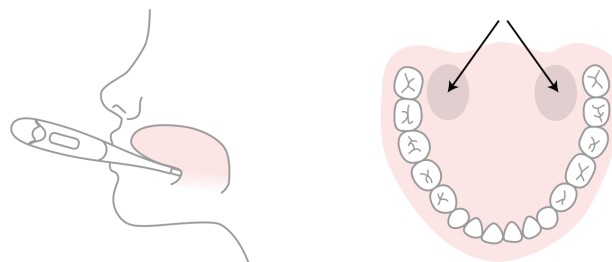
Kaip matuoti

Vadovaukitės vartotojo vadovu, pateiktu kartu su bazinės kūno temperatūros termometru. Jei termometrą jums pateikė „Natural Cycles“ (**NC° termometras Gen1, Gen2 arba Gen3**), matuojant temperatūrą rekomenduojame atlikti toliau nurodytus termometro veiksmus.

Atminkite, kad **NC° Thermometer Gen2 ir Gen3** prieš pirmą kartą naudodami termometrą turite susieti su programa, kad galėtumėte sinchronizuoti temperatūras. Instrukcijos, kaip susieti, pateikiamos termometro naudojimo instrukcijose ir programėlėje Natural Cycles.

Kaip matuoti naudojant NC° termometrą (Gen1)

1. Įdėkite termometrą į burną ir po liežuvio, kiek įmanoma atgal, šalia liežuvio šaknies, kaip parodyta toliau pateiktose diagramose.



2. Maitinimo mygtuką paspauskite tik tada, kai termometras yra burnoje ir vietoje.
3. Matuodami stenkitės nejudėti, uždarykite burną, kad nepatektų vėsus oras, ir kvėpuokite per nosį.
4. Palaukite, kol pypsės (apie 30 sekundžių).
5. Baigę skaityti, į programą pridėkite temperatūrą.

Norėdami patikrinti savo matavimo įgūdžius, galite naudoti programoje „Matavimo mokymas“ ir „Matavimo vadovas“.

Termometras išsaugos duomenis, todėl jūs galėsite patikrinti savo duomenis vėliau. Norėdami tai padaryti, paspauskite "On" mygtuką vieną kartą; išsaugoti duomenys pasirodys po kelių sekundžių iki tol kol temperatūra nusistatys.

How to measure with NC° Thermometer (Gen2)

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

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

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

How to measure with NC° Thermometer (Gen3)

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

Kaip matuoti naudojant NC° termometrą (Gen2)

1. Paspauskite maitinimo mygtuką ant „Bluetooth“ termometro NC° termometro (Gen2) ir palaukite, kol išgirsite pyptelėjimą ir (arba) pradės mirksėti foninis apšvietimas. Tai signalas iš termometro, kad jis pasirengęs pradėti matavimą.
2. Įdėkite termometrą į burną ir po liežuviu, kiek įmanoma atgal, šalia liežuvio šaknies, kaip parodyta toliau pateiktose diagramose.
3. Matuodami stenkitės nejudėti, uždarykite burną, kad nepatektų vėsus oras, ir kvėpuokite per nosį.
4. Palaukite, kol išgirsite ilgą pyptelėjimą ir (arba) sumirksės foninis apšvietimas (apie 30 sekundžių).
5. Temperatūra programoje turėtų būti rodoma automatiškai. Taip pat galite pasirinkti pridėti temperatūrą rankiniu būdu arba sinchronizuoti vėliau.

Norėdami patikrinti savo matavimo įgūdžius, galite naudoti programoje „Matavimo mokymas“ ir „Matavimo vadovas“.

Termometras išsaugos duomenis, todėl jūs galėsite patikrinti savo duomenis vėliau. Norėdami tai padaryti, paspauskite "On" mygtuką vieną kartą; išsaugoti duomenys pasirodys po kelių sekundžių iki tol kol temperatūra nusistatys.

Kaip matuoti naudojant NC° termometrą (Gen3)

1. Paspauskite maitinimo mygtuką ir įdėkite termometrą į burną, kad pradėtumėte matuoti.
2. Padėkite zondą po liežuviu kuo arčiau šilumos kišenės burnos gale, kaip nurodyta aukščiau esančioje diagramoje.
3. Matavimo metu laikykite termometrą vietoje; nesikandžiokite termometro. Kad rezultatai būtų tikslūs, burna turi likti uždaryta. Skaitymas turėtų trukti apie 40 sekundžių.
4. Kai matavimas bus baigtas, termometras pateiks grįžtamąjį ryšį. Atsiliepimai gali būti šviesūs ir (arba) garsūs, atsižvelgiant į vartotojo nustatymus. Galutinė temperatūros vertė bus rodoma termometro ekrane.
5. Baigę matavimą, tiesiog paspauskite maitinimo mygtuką, kad išjungtumėte termometrą arba termometras išsijungs automatiškai. Temperatūra programoje turėtų būti rodoma automatiškai. Taip pat

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

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

When to measure

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

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

When to exclude temperatures

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

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

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

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

galite pasirinkti pridėti temperatūrą rankiniu būdu arba sinchronizuoti vėliau.

Termometras išsaugos jūsų rodmenis, kad galėtumėte juos patikrinti vėliau. Norėdami tai padaryti, paspauskite mygtuką „istorija“; istorijos režimu ekrane pasirodys paskutinė temperatūra.

Kada matuoti

Išmatuokite savo temperatūrą kartą per dieną, kuo daugiau dienų, kad algoritmas galėtų greitai pažinti jūsų unikalią ciklą. Siekite matuoti bent 5 dienas per savaitę. Patarimas, padedantis prisiminti, prieš miegą padėkite termometrą ant telefono.

Pirmiausia išmatuokite rytę pabudę, prieš atsikeldami ir išlipę iš lovos. Idealiu atveju matuokite kiekvieną dieną maždaug tuo pačiu laiku (per +/- 2 valandas).

Kada neįtraukti temperatūros

Tam tikros aplinkybės gali turėti įtakos jūsų bazinei temperatūrai. Dėl to gali kisti temperatūra ir algoritmui bus sunkiau sekti jūsų ciklą. Norėdami padėti mūsų algoritmui sužinoti apie jūsų ciklą ir tiksliai rasti ovuliaciją, programoje naudokite funkciją „Išskirti temperatūrą“, jei:

- jaučiate pagirias
- miegojote kitaip (> 2 valandos daugiau/mažiau nei įprastai)
- jaučiatės blogai

Atminkite, kad kiekvienas žmogus yra skirtingas ir turi skirtingą tvarką, ir, pavyzdžiui, mažai miego gali jus paveikti daugiau ar mažiau nei kiti. Išskirkite savo temperatūrą tik tuo atveju, jei manote, kad kažkas jums buvo neįprasta, ir dėl to šį rytą jaučiatės kitaip.

Vaistai taip pat gali turėti įtakos jūsų temperatūrai. Jei reguliariai vartojate vaistus arba antipiretikus (karščiavimą mažinančias medžiagas), verta pasitarti su gydytoju ir išsiaiškinti jų poveikį Jūsų bazinei kūno temperatūrai.

Changing your thermometer

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

Natural Cycles and Oura Ring

How to set up

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

How to use

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

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

Termometro keitimas

Jei jums reikia pakeisti termometrą, darykite tai menstruacijų pradžioje. Bazinis termometras yra labai tikslus, tačiau iš vieno termometro į kitą gali būti nedidelis kiekvieno matavimo skirtumas. Pavyzdžiui, jei vienas termometras rodo vieną temperatūrą, antrasis gali rodyti 0,1 ° C skirtumą. Kadangi programa ieško mažiausių temperatūrų skirtumų, kad galėtų nustatyti jūsų ciklo vietą, vienu metu naudokite tik vieną termometrą. Nekeiskite jų ciklo metu, o palaukite, kol prasidės naujas ciklas prieš keičiant termometrą.

Natural Cycles ir Oura Ring

Kaip nustatyti

Pirmą kartą prisijungus prie Natural Cycles programėlės, esate automatiškai nukreipiami į prisijungimo srautą, kuris padės nustatyti sinchronizavimą tarp Natural Cycles ir Oura. Jei pereinate nuo "Natural Cycles naudojimo su termometru" prie Natural Cycles naudojimo su Oura žiedu, mėnesinių pradžioje turėtumėte pradėti naudoti Oura žiedą.

Kaip naudotis

Vadovaukitės Oura pateiktu vartotojo vadovu, kad galėtumėte matuoti temperatūros duomenų tendencijas nakties metu. Ryte atlikite šiuos veiksmus, kad sužinotumėte savo vaisingumo būklę šiai dienai:

1. Sinchronizuokite Oura Ring su Oura programėle. Rodmenys bus automatiškai sinchronizuojami su Natural Cycles programėle, kai tik bus automatiškai įkelti į "Oura on Web" debesų saugyklą "Oura Cloud". Kai rodmuo bus užregistruotas, Natural Cycles programėlėje bus nurodytas jo sinchronizavimo su Oura laikas.
2. Atidarykite Natural Cycles programėlę ir pridėkite kitus duomenis, pavyzdžiui, LH testo rezultatus arba mėnesines.
3. Patikrinkite atnaujintą vaisingumo būklę tai dienai Natural Cycles programėlėje

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

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

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

When to exclude temperature variation data

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

- Feel hungover
- Feel sick

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

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

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

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

Pastaba: Oura Ring teikia Natural Cycles temperatūros tendencijas, kurias Natural Cycles apdoroja į vieną absoliučią temperatūros vertę, naudojamą Natural Cycles algoritme. Nenaudokite šių verčių medicininiams sprendimams priimti (pvz., x: diagnozuoti karščiavimą).

Pastaba: jei turite sutrikimų, kurie turi įtakos naktinei odos temperatūrai, nerekomenduojama naudoti Oura žiedo kaip Natural Cycles įvesties šaltinio.

Pastaba: jei dėl kokių nors priežasčių reikia keisti žiedą, naująjį žiedą turėtumėte pradėti naudoti prasidėjus mėnesinėms.

Kada neįtraukti temperatūros svyravimo duomenų

Tam tikros aplinkybės gali turėti įtakos jūsų duomenims. Dėl to algoritmui gali būti sunkiau sekti jūsų ciklą. Norėdami padėti mūsų algoritmui sužinoti apie jūsų ciklą ir tiksliai nustatyti ovuliaciją, programėlėje naudokite funkciją "Išskirti temperatūrą", jei:

- Jaučiatės apsvaigę nuo alkoholio
- Jaučiatės blogai

Temperatūros svyravimų duomenų neįtraukite tik tuo atveju, jei manote, kad kažkas jums buvo neįprasta ir dėl to šį rytą jaučiatės kitaip.

Vaistai taip pat gali turėti įtakos jūsų temperatūrai. Jei reguliariai vartojate vaistų nuo temperatūros (karščiavimą mažinančių medžiagų), verta pasitarti su gydytoju ir išsiaiškinti jų poveikį odos temperatūrai.

Natural Cycles ir Apple Watch

Kaip nustatyti

Pirmą kartą prisijungę prie „Natural Cycles“ programėlės, būsite automatiškai nukreipti į ryšio srautą, kuris padės nustatyti „Natural Cycles“ ir „Apple Health“ sinchronizavimą. Jei pereinate nuo Natural Cycles su kitu temperatūros šaltiniu prie Natural Cycles naudojimo su Apple Watch, turėtumėte pradėti su Apple Watch nuo menstruacijų pradžios.

period.

How to use

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

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

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

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

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

When to exclude temperature data

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

- Feel hungover
- Feel sick

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

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

Kaip naudoti

Norėdami išmatuoti temperatūrą naktį, vadovaukitės Apple pateiktu vartotojo vadovu. Temperatūra bus automatiškai perkelta į Natural Cycles. Ryte atlikite šiuos veiksmus, kad sužinotumėte savo dienos vaisingumo būklę:

1. Atidarykite „Natural Cycles“ programą ir įveskite kitus duomenis, pvz., LH testo rezultatus ar menstruacijų ciklą.
2. Programoje Natural Cycles patikrinkite atnaujintą dienos vaisingumo būseną
3. Patikrinkite atnaujintą vaisingumo būklę tai dienai Natural Cycles programėlėje

Pastaba: nenaudokite „Apple Watch“ pateiktų temperatūros verčių priimdami medicininius sprendimus (pvz., diagnozuoti karščiavimą).

Pastaba: jei turite būklę, kuri turi įtakos nakčiai odos temperatūrai, nerekomenduojama naudoti Apple Watch kaip Natural Cycles įvesties šaltinio.

Pastaba: jei dėl kokios nors priežasties reikia pakeisti „Apple Watch“, naują įrenginį turėtumėte pradėti naudoti prasidėjus menstruacijoms.

Kada neįtraukti temperatūros pokyčių duomenų

Tam tikros aplinkybės gali turėti įtakos jūsų duomenims. Dėl to algoritmui gali būti sunkiau sekti jūsų ciklą. Norėdami padėti mūsų algoritmui sužinoti apie jūsų ciklą ir tiksliai nustatyti ovuliaciją, naudokite programos funkciją „Išskirti temperatūrą“, jei:

- Jaučiatės apsvaigę nuo alkoholio
- Jaučiatės blogai

Temperatūros svyravimų duomenų neįtraukite tik tuo atveju, jei manote, kad kažkas jums buvo neįprasta ir dėl to šį rytą jaučiatės kitaip.

Vaistai taip pat gali turėti įtakos jūsų temperatūrai. Jei reguliariai vartojate vaistų nuo temperatūros (karščiavimą mažinančių medžiagų), verta pasitarti su gydytoju ir išsiaiškinti jų poveikį odos temperatūrai.

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 produktų

„Natural Cycles“ siūlo keturis režimus, kuriuos mūsų vartotojai gali pasirinkti, atsižvelgiant į jų vaisingumo tikslą:

- NC° Birth Control - užkirsti kelią nėštumui
- NC° Plan Pregnancy - siekiant padidinti pastojimo tikimybę
- NC° Follow Pregnancy - nėštumo eigai stebėti
- NC° Postpartum – atsigavimui po gimdymo

Šiuos keturis režimus vartotojas gali pasirinkti prieš prisiregistruodamas ir tada programėlėje, jei norėtų perjungti režimus.

Kontracepcija: NC° Birth Control

Kaip tai veikia

Jūsų dienos rytinė rutina su Natural Cycles yra tokia:

1. Su termometru: išmatuokite temperatūrą pabudę, kaip aprašyta skyriuje „Natural Cycles ir termometras“
Su „Oura“ žiedu: sinchronizuokite duomenis, kai pabundate, kaip aprašyta skyriuje „Natural Cycles ir Oura žiedas“.
Su „Apple Watch“: sinchronizuokite duomenis pabudę, kaip aprašyta skyriuje „Natural Cycles ir Apple Watch“.
2. Į programėlę įrašykite savo temperatūrą (jei naudojate termometrą) ir tai, ar jums prasidėjo mėnesinės. Duomenų pridėjimo rodinys atsivers automatiškai arba galite paspausti piktogramą "+" viršutiniame dešiniajame kampe. Taip pat galite pridėti papildomų duomenų, pavyzdžiui, ovuliacijos (LH) testo rezultatą. Kai išsaugosite šios dienos duomenis, programėlė apskaičiuos jūsų dienos būklę.
3. Kasdien tikrinkite savo vaisingumo būklę. Programa pateiks jūsų vaisingumo būseną iškart įvedus pirmąjį duomenų rinkinį. Dienos būseną rodoma raudonai ir žaliai visoje programoje.

**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

**Žalia = nėra vaisinga**

Žalios dienos rodo, kad nesate vaisingas ir galite mylėtis be apsaugos. Žalios dienos žymimos žalios spalvos apskritimu su užrašu „Nevaisingas“.

**Raudona = Naudokite apsaugą**

Raudonos dienos rodo, kad greičiausiai būsite vaisingas ir rizikuojate pastoti. Naudokite apsaugą (pvz., prezervatyvus ar kitą apsauginę barjerą) arba susilaikykite, kad išvengtumėte nėštumo. Raudonos dienos pažymėtos raudonu apskritimu, kurio viduje yra užrašas „Naudoti apsaugą“.

Programa nurodys jūsų ovuliaciją, taip pat kai įvedėte ir tikimasi, kad jums prasidės mėnesinės. Programa taip pat rodo būsimų dienų ir mėnesių prognozes. Prognozės gali keistis ir neturėtų būti naudojamos kaip galutinis rezultatas, todėl kiekvieną dieną turėtumėte patikrinti savo būseną.

Klinikinių tyrimų santrauka - kiek Natural Cycles yra veiksminga kontracepcijai?

Natural Cycles yra 93% efektyvus įprastai naudojant. Puikiai naudojant, pvz., Jei niekada neturite nesaugių lytinių santykių raudonomis dienomis, Natural Cycles yra 98% efektyvus.

Buvo atlikti klinikiniai tyrimai, siekiant įvertinti Natural Cycles veiksmingumą kontracepcijai. Dabartinė algoritmo versija (v.3) buvo ištirta 15 570 moterų (vidutiniškai 29 metų). Tyrimo pabaigoje buvo nustatyti šie dažniausiai naudojami gedimų rodikliai:

1. Programos metodo nesėkmės rodiklis yra 0,6, kuris parodo, kaip dažnai programoje neteisingai rodoma žalia diena, kai moteris iš tikrųjų yra vaisingi ir pastoja po nesaugių lytinių santykių šią žalią dieną. Tai reiškia, kad 0,6 iš 100 moterų, naudojančių

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).

programėlę vienerius metus, pastoja dėl tokio tipo nesėkmės.

2. Programoje puikiai naudojamas „Pearl Index 1“, o tai reiškia, kad 1 iš 100 moterų, kurios naudoja programą vienerius metus ir kurios pastoja, tai padarys dėl to, kad:
 - a. Žalią dieną jos turėjo nesaugių lytinių santykių, kurie buvo klaidingai priskiriami kaip nevaisingi (ty metodo nesėkmė); arba
 - b. Raudoną dieną jos turėjo saugius lytinius santykius, tačiau pasirinktas kontracepcijos metodas nepavyko.
3. Programos tipinis perlų indeksas yra 6,5, o tai reiškia, kad iš viso 6,5 moterys iš 100 per vienerius naudojimo metus pastoja dėl visų galimų priežasčių (pvz., klaidingai priskirtos žalios dienos, nesaugūs lytiniai santykiai raudonomis dienomis ir nesėkmingairaudonomis dienomis naudojamas kontracepcijos metodas).

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	475
[worst-case]	[584]
Typical use PI	6.5
(95% confidence interval)	(5.9-7.1)
[worst-case]	[7.9]
Method failure rate	0.6
(95% confidence interval)	(0.4-0.8)

15 570 moterų klinikinių duomenų apie dabartinės algoritmo versijos Natural Cycles veiksmingumą santrauka.

Algoritmas Versija	v.3
Tyrimo datų diapazonas	2017 m. Rugsėjis - 2018 m. Balandžio mėn
# moterys	15,570
Ekspozicijos laikas	
(moterys-metai)	7,353
# nėštumai	475
[blogiausiu atveju]	[584]
Įprastas PI naudojimas	6.5
(95% patikimumo intervalas)	(5.9-7.1)
[blogiausias atvejis]	[7.9]
Metodo gedimo dažnis	0.6
(95% patikimumo intervalas)	(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 Ring	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.

Natural Cycles veiksmingumas dviem pogrupiams - moterims, kurios vartojo hormoninę kontracepciją per 60 dienų iki programos naudojimo, ir moterims, kurios nenaudojo hormoninės kontracepcijos per 12 mėnesių iki programos naudojimo.

Pogrupis	Įprastas PI naudojimas (95% patikimumo intervalas)
Naujausias hormoninis kontracepcija 3779 moterų	8.6 % (7.2-10.0)
Nėra hormoninės kontracepcijos 8412 moterų	5.0 % (4.3-5.7)

Įvairių kontracepcijos metodų veiksmingumo apžvalgą rasite šio vadovo priede. Tai padės suprasti numatomą visų kontracepcijos formų veiksmingumą.

Instrukcijos, jei nutraukiate hormoninę kontracepciją

Kontracepcijos tipas	Kada galite pradėti Natural Cycles?
Tabletės (kombinuotos, vidutinės ar mažos)	Mes rekomenduojame, kad jūs suvartotumėte visas likusias tabletes. Jūs galite pradėti naudoti Natural Cycles kai tik baigsite jas vartoti. Pradžioje jūs turėsite daug raudonų dienų, bet tai pagerės laikui bėgant.
Hormonų spiralė (Intrauterinė įrenginys)	Galite pradėti naudoti Natural Cycles kitą dieną po jos pašalinimo.
Kontraceptinis implantas	Galite pradėti naudoti Natural Cycles kitą dieną po jo pašalinimo.
Hormoninis pleistras, hormoninis kontraceptinis žiedas	Galite pradėti naudoti Natural Cycles kitą dieną po jo pašalinimo. Pradžioje jūs, turėsite daug raudonų dienų, tačiau laikui bėgant tai pagerės.

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



High fertility

Kontraceptinė injekcija

Galite pradėti naudoti Natural Cycles, kai injekcijos poveikis išnyks. Tai trunka 8–13 savaičių, priklausomai nuo to, kurią injekciją atlikote.

Jei nutraukiate hormoninę kontracepciją, pirmiausia gali atsirasti kraujavimas, kuris yra daug lengvesnis nei tikrosios mėnesinės. Paprastai po kelių savaičių gausite tikrąsias mėnesines. Kraujavimas turėtų būti ne įrašytas į programą kaip "mėnesinės".

Pastaba: vario spiralinė nėra hormonų, todėl ji neslopina ovuliacijos. Taigi galite naudoti Natural Cycles kartu su vario spirale, kad gautumėte įžvalgų apie savo kūną ir menstruacinį ciklą, nenaudodami barjerinio metodo raudonomis dienomis.

Jei pastojote Natural Cycles

Jei mėnesinės vėluoja ir temperatūra nesumažėja, galite būti nėščia, o programa paskatins atlikti nėštumo testą, kad patvirtintumėte nėštumą. Jei testas teigiamas, pasitarkite su gydytoju ir nurodykite jį programėlėje.

NC° Plan Pregnancy

Kai planuojate nėštumą, prisiregistruodami programoje pasirinkite NC° Plan Pregnancy. Jei jau esate prisijungę prie programos, galite eiti į nustatymų puslapį ir pasirinkti NC° Plan Pregnancy. Šiuo režimu jūsų vaisingumas rodomas kaip skalė, todėl galite nustatyti dienas, kuriomis labiausiai tikėtina pastoti. Čia galioja ta pati rytinė tvarka, kaip ir NC° Birth Control režime - išmatuokite, pridėkite duomenų ir patikrinkite savo vaisingumo būklę.



Didžiausias vaisingumas



Labai didelis vaisingumas



Didelis vaisingumas



Medium fertility



Low fertility



Fertility unlikely



More data needed



Not fertile

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

NC° Follow Pregnancy

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

NC° Postpartum

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

You can exit the NC° Postpartum mode at any time.

Demo Mode

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



Vidutinis vaisingumas



Žemas vaisingumas



Vaisingumas mažai tikėtinas



Reikia daugiau duomenų



Nevaisingas

Kai planuojate nėštumą, rekomenduojame atlikti LH testus, nes LH atsiradimas sutampa su vaisingiausiomis jūsų dienomis. Jei mėnesinės vėluoja ir temperatūra nesumažėja, programa paskatins atlikti nėštumo testą, kad patvirtintumėte nėštumą.

NC° Follow Pregnancy

Kai esate nėščia, programą galima naudoti kaip nėštumo kalendorių ir galite sekti savo savaitės vystymąsi ir kūdikio vystymąsi.

NC° Postpartum

Po gimdymo turite galimybę įjungti NC° po gimdymo režimą. NC° po gimdymo padės jums fiziškai ir protškai atsigausti po gimdymo, naudodamiesi ištekiais, kurie padės palaikyti bendrą jūsų sveikatą ir gerovę šiuo laikinu pereinamuoju etapu. Nors temperatūros matuoti nebūtina, matuoti rekomenduojama, nes tai padeda mūsų algoritmui nustatyti, kada grįžta jūsų vaisingumas, kad galėtumėte geriau pasiruošti. Kol NC° programa aptiks jūsų ovuliaciją, ji suteiks jums raudonų dienų.

Galite bet kada išeiti iš NC° po gimdymo režimo.

Demo režimas

Demo režimu galite apžiūrėti programą. Tai skirta tik demonstravimui, demonstracinis režimas negali suteikti

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

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

Problems/ Troubleshooting

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

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
2. Please contact our service desk via help.naturalcycles.com and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
 - a. the death of a patient, user or other person,
 - b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
 - c. a serious public health threat;

Application Overview

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

Calendar tab

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

jokios informacijos apie vaisingumą.

Jei šiuo metu naudojate hormoninę kontracepciją, programą galėsite pasiekti demonstraciniu režimu. Kai nustosite vartoti hormoninę kontracepciją tada galite lengvai pasiekti pilną aplikacijos versiją. Dabar programa veiks kontracepcijai ar planuojant nėštumą.

Problemos/ trikdžių šalinimas

Jei negalite pasiekti programos, programa veikia netinkamai arba įtariate, kad kažkas negerai su dabartine vaisingumo būseną, atlikite šiuos veiksmus:

1. Naudokite apsaugą, pvz., Prezervatyvą ar kitą apsauginį barjerą, kol klaida bus pašalinta.
2. Prašome susisiekti su mūsų aptarnavimo tarnyba per help.naturalcycles.com ir mūsų apmokyti agentai jums padės.
3. Apie rimtus incidentus, susijusius su šiuo prietaisu, reikia pranešti ir Natural Cycles, ir kompetentingai jūsų šalies institucijai. „Rimtas incidentas“ - tai bet koks incidentas, kuris tiesiogiai ar netiesiogiai sukėlė, galėjo sukelti ar galėjo sukelti bet kurį iš šių dalykų:
 - a. paciento, vartotojo ar kito asmens mirtis,
 - b. laikinas ar nuolatinis rimtai pablogėjęs paciento, vartotojo arba kitų asmens sveikatos būklė,
 - c. rimta grėsmė visuomenės sveikatai;

Programos apžvalga

Šios dienos vaisingumo būseną rodoma skirtinguose programos rodiniuose.

Kalendoriaus skirtukas

Šiame skirtuke pateikiama šiandienos vaisingumo apžvalga ir pateikiama įžvalgų apie praeityje užregistruotus duomenis įvairiais vaizdais, kaip aprašyta toliau.

Today view

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

Month view

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

Graph view

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

Top menu

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

Offline mode

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

Šiandienos vaizdas

Šiame ekrane, jūs gausite visą informaciją. Ekranas, kuriame galite įvesti savo temperatūrą iššoka automatiškai, kai atidarote savo programą ryte. Įvedę savo duomenis, jūsų vaisingumas statusas bus rodomas kaip spalvotas ratas su papildoma informacija viduje. Žemiau apskritimo, pamatysite savaitės prognozes. Jūs galite pridėti ar atnaujinti savo įvesties duomenis, pavyzdžiui, temperatūros, laikotarpį arba LH bandymus, bet kuriuo metu bakstelėję "+" piktogramą.

Mėnesio vaizdas

Bakstelėkite "mėnuo" skirtuką kalendoriuje, siekiant prisijungti prie mėnesinio vaizdo. Čia galite pamatyti savo prognozuojamas raudonas ir žalias dienas per mėnesį, taip pat, kai jums prognozuojama ovuliacija ir mėnesinės. Tai laikui bėgant gali keistis, todėl reikia remtis tik pateiktos "Šiandien" rodinyje kontraceptikus ar nėštumo planavimo tikslais. Jūs galite lengvai pasiekti savo praeities duomenis, bakstelėjus bet kurią pastarąją dieną.

Grafiko rodinys

Diagrama - tai temperatūros kreivė, kuri toliau kinta matuojant visą ciklą, vizualizacija. Taip pat matoma informacija apie ovuliaciją, mėnesines ir vaisingas dienas. Braukite iš kairės į dešinę, kad peržiūrėtumėte savo ankstesnius ciklus, ir bakstelėkite "3 ciklai" arba "6 ciklai", kad juos palygintumėte tarpusavyje. Taip pat galite įeiti į palyginimo režimą ir palyginti savo mėnesines ir ciklo trukmę, temperatūros svyravimus ir ovuliacijos langą bei dieną.

Viršutinis meniu

Viršutiniame meniu galite pasiekti ir tvarkyti visą informaciją, susijusią su asmeniniu profiliumi, programėle, privatumo nustatymais ir paskyra, įskaitant prenumeratas. Čia taip pat galite valdyti, ar gausite priminimus apie tai, kada naudoti apsaugą, atlikti LH testą, laukti PMS, matuoti temperatūrą ir tikrintis krūtis. Atkreipkite dėmesį, kad norėdami gauti šiuos pranešimus, savo prietaiso nustatymuose turite įjungti Natural Cycles, kad jums būtų siunčiami tiesioginiai pranešimai.

Neprisijungusysis režimas

Kai esate neprisijungę prie interneto, į programėlę galite toliau įtraukti temperatūras ir kitus duomenis. Kai esate

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.

neprisijungę, programėlė neapskaičiuoja jūsų vaisingumo būklės. Vietoj to programėlė rodys oranžinį apibrėžtą apskritimą, nurodantį, kad jūsų būseną yra "Naudoti apsaugą". Naudokite apsaugą (pavyzdžiui, prezervatyvus ar kitą barjerinę apsaugos priemonę) arba susilaikykite nuo lytinių santykių, kol vėl būsite prisijungę ir programėlė apskaičiuos šiandieninę vaisingumo būklę.

Platformos aprašymas

„Natural Cycles“ programos versija: 5.0.0 ir naujesnės versijos

Medicinos prietaiso versija: D

Įrenginiai, kuriuos galima naudoti norint pasiekti programą:

- Mobilusis telefonas, kuriame veikia Android OS (10 ar naujesnė versija) arba iOS (16 ar naujesnė versija), 250 kbps arba greitesnis internetas.
- Kompiuteris ar planšetinis kompiuteris su interneto naršykle: „Google Chrome“, „Apple Safari“. 250 kbps arba greitesnis internetas.

Prieiga prie naudojimo instrukcijų Naudojimo

instrukcijas galima rasti internete Natural Cycles svetainėje (<https://naturalcycles.app/IFU>) ir jūsų programos „Reguliavimo“ puslapyje. Jei norite popierinės naudojimo instrukcijos kopijos, mes jums ją atsiųsime nemokamai. Susisieki su klientų aptarnavimo su savo prašymu.

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.

Nebenaudoti Natural Cycles

Kai jūs užsiregistruojate Natural Cycles, ar mėnesinei ar metinei prenumeratai, jums reikės ją atšaukti, jei nenorite, kad jūsų prenumerata būtų automatiškai pratęsiama kitam pratęsimo laikotarpiui. Atšaukimas jūsų prenumeratos turi būti padarytas bent prieš 24 valandas iki prenumerata planuojama būti pratęsta. Prašome kreiptis į help.naturalcycles.com, kad gautumėte pilną aprašymą apie tai, kaip atšaukti savo prenumeratą sėkmingai. Prašome kreiptis į mūsų privatumo politiką "Išsamesnės informacijos" apie tai, kaip Natural Cycles apdoroja duomenis.

Saugumas

Natural Cycles laiko aukštą saugumo ir duomenų privatumo lygį mūsų aplikacijoje. Aplikacija yra stebima dėl saugumo įvykių ir duomenų pažeidimų. Jei įvyktų saugumo įvykis ar duomenų saugumo pažeidimas, šis klausimas bus pateiktas ir išspręstas skubiai pagal mūsų nustatytus procesus ir jus kaip naudotojas gausite reikiamą informaciją apie savo nuolatinę saugią ir patikimą naudojimą aplikacijoje naudojimą.

Primitytinai rekomenduojama pasirinkti tvirtą slaptažodį, kad apsaugotumėte paskyrą nuo neteisėto naudojimo. Nors nerekomenduojama, jei jūs turėtumėte pasidalinti savo prisijungimo duomenimis su kuo nors, tai darysite savo pačių rizika. Atminkite, kad visada galite atšaukti prieigą pakeisdami paskyros slaptažodį ir susisiekę su palaikymo komanda, kad uždarytumėte esamas sesijas.

Saugokitės laiškų ar pranešimų, kuriuose prašoma pateikti savo Natural Cycles prisijungimo duomenis. Natural Cycles paprastai nesiųs jums laiškų, prašančių slaptažodžio, nebent jūs inicijavote šį procesą per klientų paramą arba slaptažodžio atstatymą.

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

Bendra informacija

Simbolių paaiškinimas



Gamintojas

CE 0123 CE ženklas



Atsargiai



Vartotojo vadovas/naudojimo instrukcijos

EB atitikties deklaracija

Gamintojo pavadinimas:

NaturalCycles Nordic AB

Gamintojo adresas:

St. Eriksgatan 63b

112 34 Stokholmas

Švedija

Pagalba klientams:

help.naturalcycles.com

Įrenginio pavadinimas: Natural Cycles

Mes deklaruojame, kad šis gaminys atitinka visus taikomus Reglamento (ES) 2017/745 dėl medicinos prietaisų (MDR) reikalavimus ir yra pažymėtas ženklų CE0123.

Paskelbimo data: 2025 m. kovo mėn

Dokumento versija:

LT v2.23

Onboarding information/Informacija apie įvedimą

Anglų	Lietuvių
How would you like to use Natural Cycles? • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy	Kaip norėtumėte naudoti Natural Cycles? • Nėštumo prevencija • Nėštumo planavimas • Sekite savo nėštumą
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Nustatykite savo gimimo datą Jūs turite būti 18 metų amžiaus arba vyresnis, kad galėtumėte naudotis Natural Cycles
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot)	Kokius matavimus norėtumėte naudoti programėlėje? Ūgis ir svoris • Metrinis (kg / cm) • Imperinis (lb / pėda)
Temperature • Celsius • Fahrenheit	Temperatūra • Celsijus • Farenheitas
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	Ar jums buvo diagnozuotas kuris nors iš šių susirgimų? Tam tikros medicininės būklės gali turėti įtakos jūsų ciklui, todėl žinojimas apie jas padeda mums prisitaikyti ir sužinoti daugiau apie jus. • Kiaušidžių policistozės sindromas (PCOS) • Endometrioze • Su skydliauke susijusi būklė
Have you experienced symptoms of Menopause? Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you.	Ar patyrėte menopauzės simptomų? Menopauzė gali turėti įtakos jūsų ciklui, todėl žinojimas apie tai padeda mums prisitaikyti ir sužinoti daugiau apie jus. • Taip

• Yes • No	• Ne
Have you recently used hormonal contraception? If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception, we can optimise the app to best fit your needs. Learn more Effects on your menstrual cycle Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it. If you haven't used it recently If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'. Have you recently used hormonal contraception? • Yes, in the past 12 months • Yes, still on it • Not in the last 12 months • No, never	Ar neseniai naudojote hormoninę kontracepciją? Jei šiuo metu naudojate arba neseniai naudojote hormoninę kontracepciją, galime optimizuoti programėlę taip, kad ji geriausiai atitiktų jūsų poreikius. Sužinokite daugiau Poveikis menstruacijų ciklui Hormoninė kontracepcija gali slopinti ovuliaciją ir sukelti ciklo sutrikimus iki metų po to, kai nustojote ją vartoti. Jei neseniai nenaudojote Jei prieš metus nustojote naudoti hormoninę kontracepciją ir vėl turite mėnesines, atsakykite "Ne per pastaruosius 12 mėnesių". Ar seniai naudojote hormoninę kontracepciją? • Taip, per pastaruosius 12 mėnesių • Taip, vis dar naudoju • Ne per pastaruosius 12 mėnesių • Ne, niekada
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	Natural Cycles naudojimas, kai vis dar vartojama hormoninė kontracepcija Kai naudojate hormoninę kontracepciją (pvz., tabletes, implantą ar makšties žiedą), nevyksta ovuliacija. Tai reiškia, kad Natural Cycles negalės sekti jūsų menstruacijų ciklo. Kol naudojate hormoninę kontracepciją, rekomenduojame išbandyti demonstracinę programėlės versiją. • Naudojimas demonstraciniu režimu

Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Kiek maždaug laiko paprastai trunka jūsų ciklas? Ciklas - tai laiko tarpas tarp vieno ir kitų mėnesinių ir kito.
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.	Kiek skiriasi jūsų ciklo trukmė? Supratimas apie jūsų ciklų reguliarumą padeda algoritmui geriau jus pažinti. • 0-4 dienos • 5-9 dienos • 10+ dienų • Nežinau Kiek dienų skiria ilgiausią ir trumpiausią ciklą per pastaruosius metus? Ciklas - tai laiko tarpas tarp vieno ir kitų mėnesinių.
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	Kiek laiko vartojate hormoninę kontracepciją? Nustojus vartoti hormonines kontracepcijos priemones, galite pastebėti ciklo sutrikimų. Gali prireikti laiko, kad viskas susibalansuotų. • 0 - 1 metai • 1 - 5 metai • 5 ir daugiau metų
What type of hormonal birth control did you use? The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used. Hormonal IUD Implant Mini-pill Other Patch Pill Shot/Injection Vaginal ring	Kokio tipo hormoninę kontracepciją naudojote? Jūsų kelionės su Natural Cycles pradžia gali būti šiek tiek kitokia, priklausomai nuo naudojamo metodo. Hormoninė IUD Implantai Mini piliulės Kita Pleistras Kontraceptinė tabletė injekcija Makšties žiedas

Different types of hormonal birth control There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other". The pill and the mini-pill The combined pill is commonly referred to as "the birth control pill" or "the pill". It contains both synthetic estrogen and progesterone and is typically taken for 3 weeks with a 1-week break. The mini pill (also known as the progestogen-only pill) contains only synthetic progesterone. It's taken every day without a break. If you are unsure what method you are using, check your pill packet or ask your doctor.	Įvairių tipų hormoninė kontracepcija Yra daug įvairių hormoninių kontracepcijos metodų. Pateikiame dažniausiai naudojamų variantų sąrašą. Jei sąraše nematote savo pasirinkimo, pasirinkite "kita". Tabletės ir mažosios tabletės Sudėtinės tabletės paprastai vadinamos kontraceptinėmis tabletėmis arba piliulėmis. Jų sudėtyje yra ir sintetinio estrogeno, ir progesterono, jos paprastai vartojamos 3 savaites su 1 savaitės pertrauka. Mini tabletės (dar vadinamos tik progestageno tabletėmis) sudėtyje yra tik sintetinio progesterono. Ji vartojama kiekvieną dieną be pertraukos. Jei nesate tikra, kokį metodą naudojate, patikrinkite tablečių pakuotę arba paklauskite gydytojo.
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	• Perėjimas nuo hormoninės kontracepcijos prie Natural Cycles • Daugeliu atvejų hormoninė kontracepcija sustabdo ovuliaciją, t. y. kol naudojate šį metodą, ciklas nevyksta. • • Tai reiškia, kad Natural Cycles negalės sekti jūsų menstruacijų ciklo ar parodyti vaisingumo būklės, kol nenutrauksite hormoninių kontraceptikų vartojimo. • • Kol ateis laikas nustoti naudoti dabartinį metodą, Natural Cycles galite naudoti tik demonstraciniu režimu. Mes jums priminsime datą, kurią nustatėte kad pradėtumėte matuoti. • • Įveskite demonstracinį režimą

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	• Ar esate pasirengę pradėti kelionę be hormonų? • Prieš pradėdami naudoti NC kontracepciją/NC Plan Pregnancy, turite nutraukti ankstesnio metodo naudojimą. • Esu pasiruošęs • Grįžti atgal
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	Ar kraujavote nuo tada, kai pašalinote IUD? Ar kraujavote po to, kai pašalinote implantą? Ar kraujuojate nuo tada, kai nustojo vartoti mini tabletes? Ar kraujuojate nuo tada, kai nustojo naudoti hormoninę kontracepciją? Ar nustoję naudoti pleistrą kraujuojate? Ar kraujuojate nuo tada, kai nustojo vartoti tabletes, arba paskutinę jų vartojimo savaitę? Ar kraujuojate po injekcijos? Ar kraujuojate nuo tada, kai pašalinote makšties žiedą? Nutraukus hormoninę kontracepciją gali pasireikšti vadinamasis abstinencijos kraujavimas. Šis kraujavimas paprastai būna stipresnis nei tepimas, bet ne toks stiprus kaip įprastos mėnesinės. Taip Ne

Getting your period back after the IUD Getting your period back after the implant Getting your period back after the pill Getting your period back after hormonal birth control Getting your period back after the patch Getting your period back after the pill Getting your period back after the shot/injection Getting your period back after the vaginal ring It looks like you've experienced a withdrawal bleed and your period has returned. This means you're on your way to finding your own natural cycle. You've experienced a withdrawal bleed and the next bleed you get should be your period. This means you're on your way to finding your natural cycle. The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next. You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.	• Mėnesinių sugrįžimas po IUD • Mėnesinių sugrįžimas po implantacijos • Mėnesinių sugrįžimas po kontraceptinių tablečių vartojimo • Mėnesinių sugrąžinimas po hormoninės kontracepcijos • Mėnesinių sugrįžimas po pleistro • Mėnesinių sugrįžimas po kontraceptinių tablečių vartojimo • Mėnesinių sugrįžimas po injekcijos • Mėnesinių sugrįžimas po makšties žiedo • Atrodo, kad patyrėte abstinencijos kraujavimą ir mėnesinės sugrįžo. Tai reiškia, kad esate pakeliui į savo natūralaus ciklo atradimą. • Jūs patyrėte abstinencijos kraujavimą ir kitas jūsų kraujavimas turėtų būti mėnesinės. Tai reiškia, kad esate pakeliui į savo natūralaus ciklo atradimą. • Tikėtina, kad kitas jūsų kraujavimas bus abstinencijos kraujavimas. Po to turėtų prasidėti mėnesinės. • • Programėlėje galite pridėti kraujavimą, tačiau algoritmas jo nenaudos taip kaip jūsų mėnesinių.
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	Kraujavimo įtraukimas į programą Kai nutraukiate hormoninę kontracepciją, iš pradžių galite patirti abstinencijos kraujavimą, kuris yra daug silpnesnis nei tikrosios mėnesinės. Tikrosios mėnesinės paprastai prasideda po kelių savaičių. Kraujavimas po kontracepcijos nutraukimo neturėtų būti įvestas į programą kaip "mėnesinės". Jei nesate tikra, ar jums pasireiškia abstinencijos kraujavimas, ar mėnesinės, kreipkitės į gydytoją. Apsaugos naudojimas raudonomis

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.	dienomis Mūsų duomenys rodo, kad moterys, pereinančios prie Natural Cycles nuo hormoninės kontracepcijos, turi didesnę riziką pastoti, nes paprastai dar nėra įpratusios naudoti kitas apsaugos priemonės. Raudonomis dienomis privalote susilaikyti arba naudoti apsaugą, pavyzdžiui, prezervatyvus (arba kitą barjerinę apsaugą), kad išvengtumėte nėštumo. Jei anksčiau nenaudojote nehormoninio kontracepcijos metodo, pasirūpinkite, kad raudonosiomis dienomis turėtumėte tokį metodą, pavyzdžiui, prezervatyvus. Nutraukus hormoninę kontracepciją gali prireikti kelių ciklų, kol ciklas vėl taps reguliarus. Šių ciklų metu reikėtų tikėtis daugiau raudonų dienų, todėl reikėtų dažniau naudoti apsaugos priemones, pavyzdžiui, prezervatyvus (arba kitą barjerinę apsaugos priemonę), arba susilaikyti nuo lytinių santykių.
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.	• Kiek kartų kraujavote? • Žinodami, kiek kartų kraujavote, galime nustatyti, ar turite menstruacijų ciklą, ar ne.
When did your last period start? • I don't know	Kada prasidėjo paskutinės mėnesinės? • Nežinau
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Kiek ciklų turėjote nuo tada, kai nustojo vartoti hormoninę kontracepciją? Ciklas - tai laiko tarpas tarp vienu mėnesinių iki kitų. .

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. • I understand	Natural Cycles naudojimas po hormoninės kontracepcijos Mūsų duomenys rodo, kad moterys, pereinančios prie natūralių ciklų nuo hormoninės kontracepcijos, turi didesnę riziką pastoti, nes paprastai dar nėra įpratusios naudoti kitas apsaugos priemones. Raudonomis dienomis privalote susilaikyti arba naudoti apsaugą, pavyzdžiui, prezervatyvus (arba kitą barjerinę apsaugą), kad išvengtumėte nėštumo. Jei anksčiau nenaudojote nehormoninio kontracepcijos metodo, pasirūpinkite, kad raudonosiomis dienomis turėtumėte tokį metodą, pavyzdžiui, prezervatyvus. Kai nutraukiate hormoninę kontracepciją, iš pradžių galite patirti abstinencijos kraujavimą, kuris yra daug silpnesnis nei tikrosios mėnesinės. Tikrosios mėnesinės paprastai prasideda po kelių savaitių. Kraujavimas po kontracepcijos nutraukimo neturėtų būti įvestas į programą kaip "mėnesinės". Jei nesate tikra, ar jums pasireiškia abstinencijos kraujavimas, ar mėnesinės, kreipkitės į gydytoją. Nutraukus hormoninę kontracepciją gali prireikti kelių ciklų, kol jis vėl taps reguliarus. Šių ciklų metu turėtumėte tikėtis daugiau raudonų dienų, todėl turėtumėte dažniau naudoti apsaugos priemones, pavyzdžiui, prezervatyvus (arba kitą barjerinę apsaugos priemonę), arba susilaikyti nuo lytinių santykių. • Aš suprantu
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.	Ar buvote nėščia per pastaruosius 12 mėnesių? Jei neseniai buvote nėščia, galime optimizuoti programėlę, kad ji geriausiai atitiktų jūsų poreikius. Po nėštumo jūsų ciklas gali būti nereguliarus ir gali nebūti ovuliacijos.

Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) • Yes • No	Ar po nėštumo pabaigos turėjote mėnesines? (ne pirminis kraujavimas) • Taip • Ne
How many cycles have you had since your pregnancy?	Kiek ciklų turėjote po nėštumo?
When did your pregnancy end?	Kada baigėsi jūsų nėštumas?
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.	Ar po nėštumo pabaigos turėjote mėnesines? (ne pirminis kraujavimas) Jei nuo nėštumo mėnesinių neturėjote, vadinasi, mėnesinių ciklas dar neprasidėjo. Pradinis kraujavimas po nėštumo atsiranda dėl gimdymo ir nėra menstruacinio ciklo dalis.
Select number of days	Pasirinkite dienų skaičių

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	Natural Cycles naudojimas žindymo laikotarpiu Pirmuosius 4-6 mėnesius po gimdymo daugelis moterų, kurios maitina tik krūtimi, gali neturėti ovuliacijos. Natural Cycles nustatys pirmąją ovuliaciją likus 2 savaitėms iki pirmųjų menstruacijų, tačiau iki tol programėlėje matysite tik raudonas dienas. Net jei ovuliacijos nėra, vis tiek svarbu naudoti kontracepciją arba susilaikyti nuo lytinių santykių raudonomis dienomis. • Aš suprantu • Sužinokite daugiau
--	---

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.	Informacija apie saugumą ir našumą programoje Šie žodžiai ir sakiniai programoje yra susiję su įrenginio sauga ir veikimu, todėl pateikiami išversta versija čia, vartotojo vadove.
Anglų	Lietuvių
NC° Birth Control • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	NC° Birth Control • Naudokite apsaugą • Nevaisingas • Skubioji kontracepcija ir tyrimai • Skubioji kontracepcija • Tabletė • IUD (Intrauterine Device) - intrauterinis prietaisas

NC° Plan Pregnancy • Not fertile • Low fertility • Medium fertility • High fertility • Very high fertility • Peak fertility • Fertility unlikely • More data needed	NC° Plan Pregnancy • Nevaisingas ● Žemas vaisingumas • Vidutinis vaisingumas • Didelis vaisingumas • Labai didelis vaisingumas ● Didžiausias vaisingumas ● Vaisingumas mažai tikėtinas ● Reikia daugiau duomenų
General • 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	Generolas • Patvirtinta ovuliacija • Ovuliacija ● Šiandien • Ciklo diena • pirmadienis • antradienis ● trečiadienis • ketvirtadienis • penktadienis ● šeštadienis • sekmadienis ● Prognozės - neatsižvelkite į rezultatą ● Neįtraukti temperatūros • Serga • Miegojo kitaip • Pagirios • Kraujavimas • Mėnesinės • Tepiojimas • Seksas • Apsaugotas • Neapsaugotas ● Nėra • LH testas • Teigiamas • Neigiamas • Palyginti ● Nėštumo testas ● Nėbėra nėščia • Daugiau ● Mažiau ● Išsaugoti • Atlikta ● Aišku • Praleisti

• Skip • Regulatory • Version	• Reguliavimas • Versija
---	---

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

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

Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.			
Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year³
	Typical use¹	Perfect use²	
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	21	16	42
Female Condom ⁶	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm ⁷	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods ⁸	15		47
Ovulation method ⁸	23	3	
TwoDay method ⁸	14	4	
Standard Days method ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermal method ⁸	2	0.4	
Male condom ⁶	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78

Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	
Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100
Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.			
Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.⁹			

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

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

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

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

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

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

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

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

Version History / Versijų istorija

Version / Versija	Date / Data	Description (English)	Aprašymas (Lietuvių)
2.19	2023-07-25	Updated iOS requirement, medical device, app version, and release date. Added Apple Watch instructions. Not safety-related.	Atnaujinti iOS reikalavimai, medicinos prietaiso versija, programėlės versija ir išleidimo data. Pridėtos instrukcijos, kaip naudoti su Apple Watch. Nesusiję su saugumu.
2.20	2024-05-02	Added info about NC° Postpartum Mode. Not safety-related.	Pridėta informacija apie NC° pogimdyvinį režimą. Nesusiję su saugumu.
2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source. Not safety-related.	Pridėta Apple Watch 10 kaip suderinamą temperatūros šaltinį. Nesusiję su saugumu.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4. Updated OS requirements (Android 10+, iOS 16+). Not safety-related.	Pridėtas Oura Ring Gen 4. Atnaujinti sistemos reikalavimai (Android 10+, iOS 16+). Nesusiję su saugumu.
2.23	2025-03-07	Added URL for Natural Cycles IFU. Not safety-related.	Pridėtas URL, skirtas pasiekti Natural Cycles IFU. Nesusiję su saugumu.