

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

Manual de utilizare / Instrucțiuni de utilizare

Vă rugăm să citiți acest manual înainte de a începe să utilizați Natural Cycles.

Indicații de utilizare

Natural Cycles este o aplicație software autonomă, destinată femeilor de 18 ani și peste, pentru a le monitoriza fertilitatea. Natural Cycles poate fi utilizat pentru prevenirea sarcinii (contracepție) sau planificarea unei sarcini (concepție).

Populația țintă preconizată

Grupul țintă preconizat este reprezentat de femeile de vârstă reproductivă. Populația pediatrică cu vârsta <18 ani este exclusă din grupul țintă. Utilizatorul trebuie să fie capabil să citească acest manual de utilizare și să opereze aplicația Natural Cycles.

Mediul de utilizare preconizat

Dispozitivul este destinat utilizării în medii nemedicale.

Contraindicații

Nu există contraindicații cunoscute pentru utilizarea Natural Cycles.

Efecte secundare

Produsul nu are efecte secundare directe cunoscute asupra organismului uman.

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

Este posibil ca Natural Cycles să nu fie potrivit pentru dvs. dacă

- Aveți o afecțiune medicală în care sarcina ar putea fi asociată cu un risc semnificativ pentru mamă sau făt. Utilizarea Natural Cycles nu garantează 100% că nu veți rămâne însărcinată. Dacă sarcina prezintă un risc semnificativ, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră despre cea mai bună opțiune contraceptivă pentru dumneavoastră.
- În prezent luați anticoncepționale hormonale sau urmează să efectuați un tratament hormonal care inhibă ovulația. Natural Cycles va oferi în principal zile roșii dacă nu ovulați. Puteți explora aplicația în modul Demo până când întrerupeți anticoncepționalele sau tratamentul.

Avertizări

- ⚠ Nicio metodă contraceptivă nu este 100% eficientă. Natural Cycles nu garantează că nu puteți rămâne însărcinată, vă informează doar dacă și când puteți rămâne însărcinată pe baza informațiilor pe care le adăugați în aplicație.
- ⚠ Chiar și cu utilizarea perfectă a aplicației, puteți avea o sarcină neintenționată. Natural Cycles este 93% eficient în cazul utilizării tipice, ceea ce înseamnă că 7 femei din 100 rămân însărcinate în timpul unui an de utilizare. Folosind aplicația perfect, adică dacă nu aveți niciodată relații sexuale neprotejate în zilele roșii, Natural Cycles este eficient la 98%, ceea ce înseamnă că 2 femei din 100 rămân însărcinate pe parcursul unui an de utilizare.
- ⚠ În zilele roșii, trebuie să vă abțineți sau să utilizați protecție, cum ar fi prezervativele sau o altă formă de protecție de barieră, pentru a preveni sarcina. Dacă nu ați mai folosit o metodă contraceptivă non-hormonală, asigurați-vă că aveți la îndemână o metodă pe care să o folosiți în zilele roșii.

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.

- ⚠ Datele noastre arată că femeile care trec de la o contracepție hormonală la Natural Cycles au un risc mai mare de a rămâne însărcinate din cauza faptului că, în general, nu sunt încă obișnuite să folosească alte forme de protecție, cum ar fi prezervativul sau o altă formă de protecție de barieră.
- ⚠ Dacă întrerupeți contracepția hormonală, este posibil să întâmpinați mai întâi o sângerare de sevraj, care este mult mai ușoară decât o menstruație. În mod normal, veți obține adevărata menstruație câteva săptămâni mai târziu. Sângerarea de retragere nu trebuie adăugată ca „menstruație”. Dacă nu sunteți sigură dacă aveți sângerări de întrerupere sau o menstruație, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră.
- ⚠ Natural Cycles nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS). Folosiți un prezervativ pentru a vă proteja împotriva ITS.
- ⚠ Verificați întotdeauna starea fertilității pentru ziua respectivă. Fiți conștient că predicțiile fertilității pentru zilele următoare sunt doar predicții și se pot schimba în viitor. Dacă nu sunteți sigur de starea dvs. de fertilitate și nu puteți accesa aplicația, abțineți-vă sau folosiți protecție între timp.
- ⚠ Dacă explorați versiunea demo a aplicației, aceasta are doar scop informativ sau instructiv și nu afișează date reale. Nu utilizați informațiile afișate în modul Demo pentru scopuri contraceptive.
- ⚠ Dacă ați luat pilula contraceptivă de urgență, ar trebui să o indicați în aplicație. Apoi, puteți continua să vă măsurați temperatura normal, iar algoritmul va lua în considerare hormonii suplimentari din pilulă. Rețineți că sângerarea pe care o puteți întâlni la câteva zile după ce ați luat contracepția de urgență nu este aceeași cu perioada tipică și nu ar trebui să fie introdusă în aplicație. Dacă menstruația dvs. întârzie mai mult de o săptămână după ce ar începe în mod normal, ar trebui să faceți un test de sarcină.

Precautions

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

Precauții

- Ca contraceptiv, Natural Cycles poate fi mai puțin potrivit pentru dumneavoastră dacă aveți cicluri menstruale neregulate (adică cicluri cu o lungime mai mică de 21 de zile sau mai mare de 35 de zile) și/sau temperaturi fluctuante, deoarece prezicerea fertilității este mai dificilă în aceste circumstanțe. Eficacitatea Natural Cycles 'ca contraceptiv nu este afectată de cicluri neregulate, dar veți experimenta un număr crescut de zile roșii, ceea ce vă poate reduce satisfacția cu Natural Cycles. Acesta poate fi cazul:
 - Dacă întrerupeți contracepția hormonală . Poate dura mai multe cicluri după întreruperea contracepției hormonale înainte de a deveni din nou mai regulat. Ar trebui să vă așteptați la mai multe zile roșii pe parcursul acestor cicluri și, prin urmare, să vă așteptați să utilizați protecție sau să vă abțineți mai frecvent.
 - **Dacă aveți afecțiuni medicale care duc la cicluri neregulate, cum ar fi sindromul ovarului polichistic (SOP) sau afecțiuni legate de tiroidă .**
 - **Dacă aveți simptome de menopauză.**
- După naștere, vă recomandăm să începeți să folosiți din nou NC atunci când primiți primul dvs. menstruația înapoi, indiferent dacă alăptați sau nu. Dacă doriți să începeți să utilizați NC înainte, ar trebui să vă așteptați să aveți doar zile roșii până când se confirmă prima ovulație. Cât timp poate dura până când îți revine prima menstruație poate varia semnificativ de la o persoană la alta persoană și, în general, este mai lungă pentru mamele care alăptează. Vă rugăm să rețineți că prezentați riscul de să rămâi însărcinată chiar înainte de revenirea primei menstruații și ar trebui să folosești niște formă de contracepție dacă doriți să preveniți o nouă sarcină. Dacă sunteți complet alăptarea și ați născut cu mai puțin de 6 luni în urmă, LAM (Lactational Metoda amenoreei) poate servi ca metodă eficientă de contracepție postpartum.
- Când începeți să utilizați Natural Cycles, poate dura ceva timp să vă cunoașteți ciclul unic, rezultând un număr crescut de zile roșii în primele 1-3 cicluri. Aceasta este pentru a vă asigura că aplicația este eficientă din prima zi de utilizare și, odată ce Natural Cycles a detectat

that you set your smartphone to update the app automatically.

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

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

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

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

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

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

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

ovulația, este posibil să primiți mai multe zile verzi. Este important să rețineți că vă puteți baza pe starea de fertilitate indicată de aplicație încă din prima zi de utilizare.

- Asigurați-vă întotdeauna că actualizați aplicația software, astfel încât să aveți cea mai recentă versiune. Natural Cycles vă recomandă să configurați telefonul smartphone pentru a actualiza automat aplicația.
- To ensure accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfils the specifications stated in the section 'Checklist'.
- Urmați întotdeauna instrucțiunile din secțiunile aplicabile „Natural Cycles și inelul Oura”, „Natural Cycles și Apple Watch” sau „Natural Cycles și termometru” pentru a crește acuratețea detectării ovulației.

Lista de verificare

Pentru a începe cu Natural Cycles veți avea nevoie de următoarele:

1. Un cont Natural Cycles

Puteți accesa Natural Cycles prin browserul dvs. web, accesând www.naturalcycles.com.

Pentru acces prin intermediul aplicației, descărcați aplicația pe Android, iPhone sau iPad pe Google Play sau App Store. Urmați pașii de înregistrare pentru a vă crea contul personal. Asigurați-vă că dispozitivul pe care îl utilizați pentru a accesa Natural Cycles este conectat la internet. Contul dvs. Natural Cycles este personal și nu ar trebui să fie folosit de nimeni în afară de dvs.

2. Un termometru, un Oura Ring sau un dispozitiv Apple Watch

Pentru a începe veți avea nevoie de un termometru oral care măsoară cu 2 zecimale și care are o precizie de +/- 0,10 (C) sau +/- 0,10 (F). Puteți verifica acuratețea termometrului dvs. în specificațiile enumerate în instrucțiunile de utilizare ale termometrului.

Puteți utiliza alternativ un Oura Ring (Gen2, Gen3 sau Gen4) sau un Apple Watch cu senzori de temperatură (seria 8, 9, 10 sau Ultra)

3. Ovulation tests (optional)

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

Natural Cycles and Thermometer

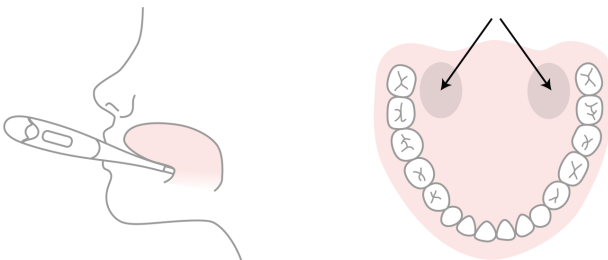
How to measure

Follow the user manual provided with your basal body temperature thermometer. If the thermometer was provided to you by Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2, 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. Testele de ovulație (opțional)

Testele de ovulație (LH) sunt benzi de testare a urinei care detectează creșterea hormonului luteinizant care apare cu 1-2 zile înainte de ovulație. Este opțional să utilizați testele LH cu Natural Cycles, dar acestea pot ajuta la creșterea preciziei detectării ovulației și, prin urmare, pot crește numărul de zile verzi pe care le veți vedea dacă preveniți o sarcină. Utilizarea testelor LH nu va afecta eficacitatea Natural Cycles ca contraceptiv. Dacă plănuți o sarcină, vă recomandăm să utilizați teste LH, deoarece acestea vă pot ajuta să găsiți cele mai fertile zile. Puteți achiziționa teste LH de la shop.naturalcycles.com sau din aplicație.

Natural Cycles și termometru

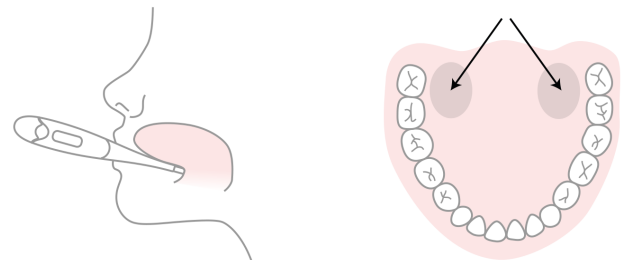
Cum să se măsoare

Urmați manualul de utilizare furnizat împreună cu termometrul pentru temperatura bazală a corpului. Dacă termometrul v-a fost furnizat de Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 sau Gen3**), vă recomandăm să urmați pașii de mai jos pentru termometrul dvs. atunci când vă măsurați temperatura.

Rețineți că pentru **NC° Thermometer Gen2 și Gen3** trebuie să asociați termometrul cu aplicația înainte de prima utilizare pentru a vă putea sincroniza temperaturile. Instrucțiunile privind modul de asociere sunt furnizate în instrucțiunile de utilizare ale termometrului și în aplicația Natural Cycles.

Cum se măsoară cu termometrul NC° (Gen1)

1. Așezați termometrul în gură și sub limbă, cât mai departe posibil, lângă rădăcina limbii, așa cum este prezentat în diagramele de mai jos.



2. Apăsați butonul de pornire doar după ce termometrul este în gură și în poziție.

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

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

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

How to measure with NC° Thermometer (Gen2)

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

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

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

3. Încercați să rămâneți nemișcat în timp ce măsurați, închideți gura pentru a păstra aerul rece afară și respirați prin nas.
4. Așteptați până când sună (aprox. 30 de secunde).
5. Odată ce aveți citirea, adăugați temperatura în aplicație.

Puteți utiliza „Instruirea de măsurare” și „Ghidul de măsurare” din aplicație pentru a vă verifica abilitățile de măsurare.

Termometrul vă va salva citirea, astfel încât să puteți verifica din nou citirea mai târziu. Pentru a face acest lucru, apăsați butonul de pornire o dată; citirea salvată va apărea câteva secunde înainte ca temperatura să se reseteze.

Cum se măsoară cu termometrul NC° (Gen2)

1. Apăsați butonul de pornire de pe termometrul Bluetooth NC° Thermometer (Gen2) și așteptați până când auziți un bip și/sau lumina de fundal clipește. Acesta este un semnal de la termometru că este gata să înceapă măsurarea.
2. Așezați termometrul în gură și sub limbă, cât mai departe posibil, lângă rădăcina limbii, așa cum este prezentat în diagramele de mai jos.
3. Încercați să rămâneți nemișcat în timp ce măsurați, închideți gura pentru a păstra aerul rece afară și respirați prin nas.
4. Așteptați până când auziți un bip lung și/sau lumina de fundal intermitent (aproximativ 30 de secunde).
5. Temperatura ar trebui să apară automat în aplicație. De asemenea, puteți alege să adăugați temperatura manual sau să o sincronizați mai târziu.

Puteți utiliza „Instruirea de măsurare” și „Ghidul de măsurare” din aplicație pentru a vă verifica abilitățile de măsurare.

Termometrul vă va salva citirea, astfel încât să puteți verifica din nou citirea mai târziu. Pentru a face acest lucru, apăsați butonul de pornire o dată; citirea salvată va apărea câteva secunde înainte ca temperatura să se reseteze.

Cum se măsoară cu termometrul NC° (Gen3)

1. Apăsați butonul de pornire și apoi puneți termometrul în gură pentru a începe măsurarea.
2. Așezați sonda sub limbă cât mai aproape de un

possible to a heat pocket at the back of the mouth, as noted in the diagram above.

3. Hold the thermometer in place during the measurement; do not bite down on the thermometer. The mouth must remain closed to ensure accurate results. The reading should take approximately 40 seconds.
4. When the measurement is complete the thermometer will provide feedback. The feedback can be light and/or sound based on user settings. The final temperature value will be displayed on the thermometer screen.
5. After a measurement is completed, simply press the power button to turn the thermometer off or the thermometer will shut off automatically. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

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

When to measure

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

buzunar de căldură din partea din spate a gurii, așa cum este menționat în diagrama de mai sus.

3. Țineți termometrul pe loc în timpul măsurării; nu musca termometrul. Gura trebuie să rămână închisă pentru a asigura rezultate precise. Citirea ar trebui să dureze aproximativ 40 de secunde.
4. Când măsurarea este completă, termometrul va oferi feedback. Feedback-ul poate fi luminos și/sau sonor, în funcție de setările utilizatorului. Valoarea finală a temperaturii va fi afișată pe ecranul termometrului.
5. După ce o măsurătoare este finalizată, pur și simplu apăsați butonul de pornire pentru a opri termometrul sau termometrul se va opri automat. Temperatura ar trebui să apară automat în aplicație. De asemenea, puteți alege să adăugați temperatura manual sau să o sincronizați mai târziu.

Termometrul vă va salva citirea, astfel încât să o puteți verifica mai târziu. Pentru a face acest lucru, apăsați butonul „istoric”; ultima temperatură va apărea pe ecran în modul istoric.

Când să măsoare

Măsurați-vă temperatura o dată pe zi, cât mai multe zile posibil, astfel încât algoritmul să vă poată cunoaște rapid ciclul unic. Scopul este de a măsura cel puțin 5 zile pe săptămână. Un sfat care să vă ajute să vă amintiți este să plasați termometrul deasupra telefonului înainte de a merge la culcare.

Măsurați primul lucru dimineața când vă treziți, înainte de a vă ridica în sus sau ridica din pat. Măsurați în mod ideal la aproximativ aceeași oră în fiecare zi (în decurs de +/- 2 ore).

Când se exclud temperaturile

Anumite circumstanțe vă pot afecta temperatura bazală. Acest lucru poate duce la temperaturi variabile și poate face mai dificil pentru algoritm să urmărească ciclul. Pentru a ajuta algoritmul nostru să învețe despre ciclul dvs. și să găsească cu precizie ovulația, utilizați funcția „Excludeți temperatura” din aplicație dacă:

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

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

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

Changing your thermometer

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

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.

- Vă simțiți mahmură
- Ați dormit diferit (> 2 ore mai mult / mai puțin decât de obicei)
- Vă simțiți rău

Țineți minte că toată lumea este diferită cu rutine diferite și, de exemplu, somnul puțin vă poate afecta mai mult sau mai puțin decât alții. Exclueți-vă temperatura numai dacă simțiți că ceva este ieșit din comun pentru dvs. și vă simțiți diferit în această dimineață din cauza asta.

Medicamentele vă pot afecta, de asemenea, temperatura. Dacă luați în mod regulat medicamente sau antipiretice (substanțe care reduc febra), merită să vă consultați cu medicul dumneavoastră pentru a descoperi impactul acestora asupra temperaturii bazale a corpului dumneavoastră.

Schimbarea termometrului

Dacă aveți nevoie să înlocuiți termometrul, faceți acest lucru la începutul ciclului menstrual. Un termometru bazal este extrem de precis, dar de la un termometru la altul, poate exista o mică diferență în modul în care măsoară fiecare. De exemplu, dacă un termometru arată o temperatură, al doilea poate prezenta o diferență de 0,1 ° C. Deoarece aplicația caută cele mai mici diferențe de temperatură pentru a putea localiza unde vă aflați în ciclul dvs., ar trebui să utilizați doar un termometru la un moment dat. Nu le schimbați pe parcursul unui ciclu menstrual deja început, ci așteptați până când un nou ciclu menstrual a început înainte de a vă schimba termometrul.

Natural Cycles și Oura Ring

Cum se configurează

După ce vă conectați pentru prima dată la aplicația Natural Cycles, veți fi direcționat automat către fluxul de conectare care vă va ajuta să configurați sincronizarea între Natural Cycles și Oura. Dacă faceți tranziția de la utilizarea Natural Cycles cu un termometru la utilizarea Natural Cycles cu Oura Ring, ar trebui să începeți cu Oura Ring la începutul menstruației.

How to use

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

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

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

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

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

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

Cum se utilizează

Urmați manualul de utilizare furnizat de Oura pentru a măsura tendințele datelor de temperatură în timpul nopții. Dimineața, urmați acești pași pentru a obține starea dvs. de fertilitate pentru ziua respectivă:

1. Sincronizați inelul Oura Ring cu aplicația Oura App. Citirea va fi sincronizată automat cu aplicația Natural Cycles de îndată ce este încărcată automat în stocarea în cloud "Oura on the Web" în Oura Cloud. Atunci când citirea a fost înregistrată, aplicația Natural Cycles va indica ora la care a fost sincronizată cu Oura.
2. Deschideți aplicația Natural Cycles și adăugați orice alte date, cum ar fi rezultatele testului LH sau menstruația.
3. Verificați starea de fertilitate actualizată pentru ziua respectivă în aplicația Natural Cycles

Notă: Oura Ring furnizează Natural Cycles tendințele de temperatură pe care Natural Cycles le transformă într-o singură valoare absolută de temperatură utilizată de algoritmul Natural Cycles. Nu utilizați aceste valori pentru a lua decizii medicale (de ex. x: diagnosticați febra).

Notă: Dacă aveți o afecțiune care afectează temperatura nocturnă a pielii, nu se recomandă utilizarea unui Oura Ring ca sursă de intrare în Natural Cycles.

Notă: Dacă trebuie să vă schimbați inelul din orice motiv, trebuie să începeți să folosiți noul inel la începutul menstruației.

Când trebuie excluse datele privind variația de temperatură

Anumite circumstanțe pot afecta datele dumneavoastră. Acest lucru poate îngreuna urmărirea ciclului dumneavoastră de către algoritm. Pentru a ajuta algoritmul nostru să învețe despre ciclul dvs. și să găsească cu exactitate ovulația, utilizați funcția "Excludeți temperatura" din aplicație dacă:

- Se simt mahmuri
- Se simt rău

Excludeți datele privind variația de temperatură doar dacă

something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

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

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

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

How to use

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

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

simțiți că ceva a fost neobișnuit pentru dumneavoastră și că vă simțiți diferit în această dimineață din această cauză.

Medicamentele pot afecta, de asemenea, temperatura. Dacă luați în mod regulat medicamente antipiretice (substanțe care reduc febra), merită să vă consultați cu medicul dumneavoastră pentru a descoperi impactul acestora asupra temperaturii pielii dumneavoastră.

Natural Cycles și dispozitivul Apple Watch

Cum se configurează

După ce vă conectați la aplicația Natural Cycles pentru prima dată, sunteți direcționat automat către fluxul de conexiune care vă va ajuta să configurați sincronizarea dintre Natural Cycles și Apple Health. Dacă treceți de la utilizarea Natural Cycles cu o sursă diferită de temperatură la utilizarea Natural Cycles cu dispozitivul Apple Watch, ar trebui să începeți cu dispozitivul Apple Watch la începutul menstruației.

Cum se utilizează

Urmați manualul de utilizare furnizat de Apple pentru a măsura temperatura în timpul nopții. Temperatura va fi transferată automat în Natural Cycles. Dimineața, urmați acești pași pentru a obține starea de fertilitate a zilei:

1. Deschideți aplicația Natural Cycles și adăugați orice alte date, cum ar fi rezultatele testului LH sau menstruația.
2. Verificați starea de fertilitate actualizată pentru ziua respectivă în aplicația Natural Cycles
3. Verificați starea de fertilitate actualizată pentru ziua respectivă în aplicația Natural Cycles

Notă: Nu utilizați valorile de temperatură furnizate de dispozitivul Apple Watch pentru a lua decizii medicale (ex: diagnosticarea febrei).

Notă: dacă aveți o afecțiune care afectează temperatura nocturnă a pielii, nu este recomandată utilizarea dispozitivului Apple Watch ca sursă de intrare în Natural Cycles .

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.

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.

Notă: Dacă trebuie să vă schimbați dispozitivul Apple Watch din orice motiv, ar trebui să începeți să utilizați noul dispozitiv la începutul menstruației.

Când să excludeți datele de variație a temperaturii

Anumite circumstanțe vă pot afecta datele. Acest lucru poate face mai dificil pentru algoritm să vă urmărească ciclul. Pentru a ajuta algoritmul nostru să învețe despre ciclul tău și să găsească cu exactitate ovulația, folosește funcția „Exclude temperatura” din aplicație dacă:

- Se simt mahmuri
- Se simt rău

Excludeți datele privind variația de temperatură doar dacă simțiți că ceva a fost neobișnuit pentru dumneavoastră și că vă simțiți diferit în această dimineață din această cauză.

Medicamentele pot afecta, de asemenea, temperatura. Dacă luați în mod regulat medicamente antipiretice (substanțe care reduc febra), merită să vă consultați cu medicul dumneavoastră pentru a descoperi impactul acestora asupra temperaturii pielii dumneavoastră.

Natural Cycles produse

Natural Cycles oferă utilizatorilor noștri patru moduri din care să aleagă, în funcție de obiectivul lor de fertilitate:

- NC° Birth Control - pentru prevenirea sarcinii
- NC° Plan Pregnancy - pentru șanse crescute de concepție
- NC° Follow Pregnancy - pentru monitorizarea evoluției unei sarcini
- NC° Postpartum - pentru recuperarea după naștere

Aceste patru moduri pot fi alese de utilizator înainte de a se înscrie și apoi în cadrul aplicației, dacă utilizatorul dorește să comute între moduri.

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.



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

Contracepție: NC° Birth Control

Cum funcționează

Rutina zilnică de dimineață cu Natural Cycles este următoarea:

1. Cu termometru: Măsurați-vă temperatura când vă treziți, așa cum este descris în secțiunea „Natural Cycles și termometru”
Cu Oura Ring: Sincronizați-vă datele când vă treziți, așa cum este descris în secțiunea „Natural Cycles și Oura Ring”.
Cu dispozitivul Apple Watch: sincronizați-vă datele când vă treziți, așa cum este descris în secțiunea „Natural Cycles și Apple Watch”.
2. Adăugați în aplicație temperatura (dacă folosiți un termometru) și dacă aveți menstruația. Se va deschide automat vizualizarea pentru a adăuga date sau puteți apăsa pictograma "+" din colțul din dreapta sus. De asemenea, puteți adăuga date suplimentare, cum ar fi rezultatul testului de ovulație (LH). După ce salvați datele de astăzi, aplicația vă va calcula starea pentru ziua respectivă.
3. Verificați starea fertilității pentru ziua respectivă - în fiecare zi. Aplicația vă va oferi starea fertilității imediat după introducerea primului set de date. Starea dvs. pentru ziua respectivă este afișată în culori roșii și verzi în toată aplicația.



Verde = Nefertilă

Zilele verzi indică faptul că nu sunteți fertilă și puteți face sex fără protecție. Zilele verzi sunt indicate printr-un cerc conturat verde cu cuvintele „Nefertilă” în interior.



Roșu = Folosiți protecție

Zilele roșii indică faptul că este probabil să fiți fertilă și să

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 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.

aveți riscul de a rămâne însărcinată. Folosiți protecție (cum ar fi prezervativele sau o altă formă de protecție barieră) sau abțineți-vă pentru a preveni o sarcină. Zilele roșii sunt indicate printr-un cerc conturat roșu cu cuvintele „Utilizați protecție” în interior.

Aplicația va indica ovulația dvs., precum și când ați adăugat și se așteaptă să aveți menstruația. Aplicația afișează, de asemenea, predicții pentru următoarele zile și luni. Predicțiile se pot schimba și nu ar trebui utilizate ca rezultat final, motiv pentru care ar trebui să vă verificați starea pentru fiecare zi - în fiecare zi.

Rezumatul studiilor clinice - cât de eficient este Natural Cycles pentru contracepție?

Natural Cycles este 93% eficient în cazul utilizării tipice. În condiții de utilizare perfectă, adică dacă nu aveți niciodată relații sexuale neprotejate în zilele roșii, Natural Cycles este eficient la 98%.

Au fost efectuate studii clinice pentru a evalua eficacitatea Natural Cycles pentru contracepție. Versiunea actuală a algoritmului (v.3) a fost investigată pe 15.570 de femei (în medie, 29 de ani). La sfârșitul studiului, au fost determinate următoarele rate de eșec utilizate în mod tipic:

1. Aplicația are o rată de eșec a metodei de 0,6, care reprezintă o măsurare a frecvenței în care aplicația afișează incorect o zi verde în care femeia este de fapt fertilă și rămâne gravidă după ce a avut relații sexuale neprotejate în această zi verde. Aceasta înseamnă că 0,6 din 100 de femei care folosesc aplicația timp de un an rămân însărcinate din cauza acestui tip de eșec.
2. Aplicația are o utilizare perfectă Pearl Index de 1, ceea ce înseamnă că 1 din 100 de femei care folosesc aplicația timp de un an și care rămân însărcinate o vor face fie pentru că:
 - a. Au avut relații sexuale neprotejate într-o zi verde, care a fost atribuită în mod fals ca fiind nefertilă (adică eșecul metodei); sau
 - b. Aveau relații sexuale protejate într-o zi roșie, dar metoda aleasă de contracepție a eșuat.
3. Aplicația are o utilizare tipică Pearl Index de 6,5, ceea ce înseamnă că în total 6,5 femei din 100 rămân

3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

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

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

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

însărcinate în timpul unui an de utilizare din toate motivele posibile (de exemplu, zile verzi atribuite în mod fals, relații sexuale neprotejate în zilele roșii și eșecul metodei contraceptive utilizată în zilele roșii).

Rezumatul datelor clinice de la 15.570 de femei cu privire la eficacitatea Natural Cycles a versiunii actuale a algoritmului.

Algoritm Versiune	v.3
Interval de date de studiu	Septembrie 2017 - Aprilie 2018
# femei	15,570
Timp de expunere (femei-ani)	7,353
# sarcini [cel mai rău caz]	475 [584]
Utilizare tipică PI (95% interval de încredere) [cel mai rău caz]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Rata de eșec a metodei (Interval de încredere de 95%)	0.6 (0.4-0.8)

Eficacitatea Natural Cycles pentru două subgrupuri - femeile care au utilizat contracepția hormonală în decurs de 60 de zile înainte de utilizarea aplicației și femeile care nu au utilizat contracepția hormonală în decurs de 12 luni înainte de utilizarea aplicației.

Subgrup	Utilizare tipică PI (Interval de încredere de 95%)
Contracepție hormonală recentă 3779 femei	8.6 % (7.2-10.0)
Fără contracepție hormonală 8412 femei	5.0 % (4.3-5.7)

Puteți găsi o prezentare generală a eficacității diferitelor metode contraceptive în Anexa acestui manual. Acest lucru

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.
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.

vă va ajuta să înțelegeți eficacitatea așteptată a tuturor formelor de contracepție.

Instrucțiuni dacă întrerupeți contracepția hormonală

Tipul contracepției	Când puteți începe Natural Cycles?
Pilula (combinată, medie sau mini)	Vă recomandăm să terminați toate pastilele active din pachetul dvs. Puteți începe să utilizați Natural Cycles imediat ce terminați. Veți avea un număr mare de zile roșii la început, dar acest lucru se va îmbunătăți în timp.
DIU hormonal (dispozitiv intrauterin)	Puteți începe să utilizați Natural Cycles a doua zi după ce a fost eliminat.
Implantul contraceptiv	Puteți începe să utilizați Natural Cycles a doua zi după ce a fost eliminat.
Patch hormonal, inel contraceptiv hormonal	Puteți începe să utilizați Natural Cycles a doua zi după ce a fost eliminat. Veți avea un număr mare de zile roșii pentru a începe cu acest lucru, dar acest lucru se va îmbunătăți în timp.
Injectie contraceptivă	Puteți începe să utilizați Natural Cycles când efectul injectiei s-a epuizat. Acest lucru durează 8-13 săptămâni, în funcție de injectia pe care ați făcut-o.

Dacă întrerupeți contracepția hormonală, este posibil să întâmpinați mai întâi o sângerare de sevraj, care este mult mai ușoară decât o menstruație reală. În mod normal, veți obține adevărata menstruație câteva săptămâni mai târziu. Sângerarea de retragere nu trebuie introdusă în aplicație ca „menstruație”.

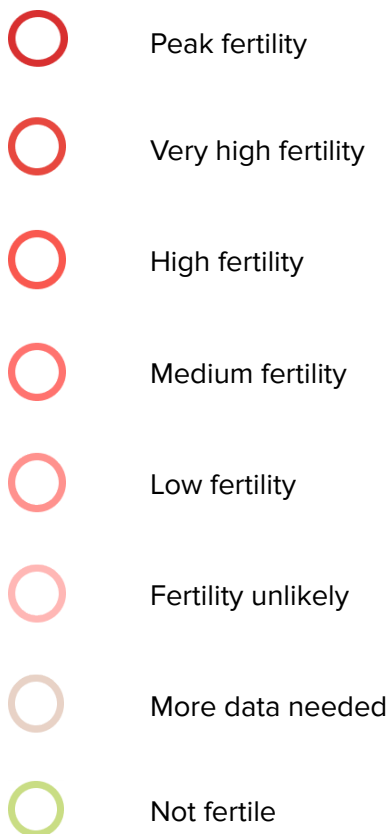
Notă: un DIU de cupru nu conține hormoni și, prin urmare, nu inhibă ovulația. Astfel, puteți utiliza Natural Cycles alături de un DIU de cupru pentru a obține informații despre corpul

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.



When you're planning a pregnancy, we recommend taking LH tests since the occurrence of LH coincides with your

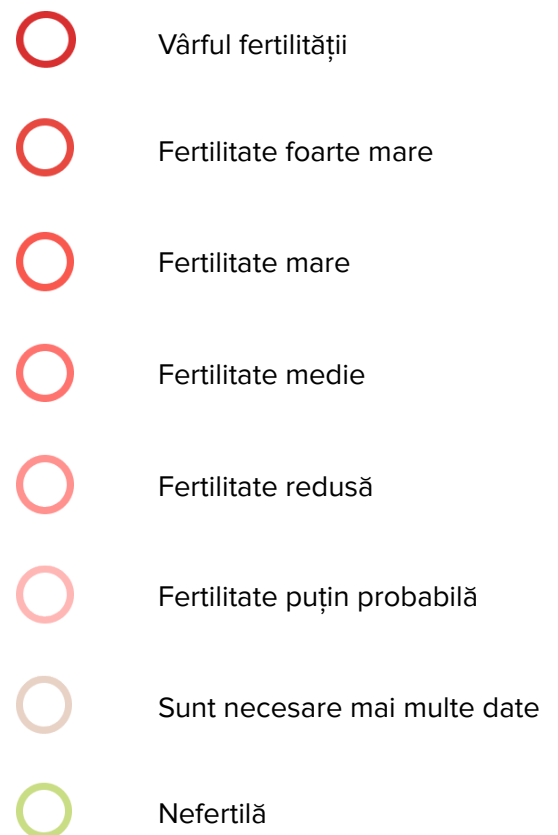
și ciclul menstrual fără a fi nevoie să utilizați o metodă de barieră în zilele roșii.

Dacă rămâneți însărcinată folosind Natural Cycles

Dacă ziua menstruației este depășită și temperatura nu scade, este posibil să fiți însărcinată și aplicația vă va încuraja să faceți un test de sarcină pentru a confirma sarcina. Dacă testul este pozitiv, vă rugăm să discutați cu medicul dumneavoastră și să îl indicați în aplicație.

NC° Plan Pregnancy

Când intenționați o sarcină, selectați NC° Plan Pregnancy în timp ce vă înscrieți în aplicație. Dacă sunteți deja conectat la aplicație, puteți accesa pagina de setări și puteți alege NC° Plan Pregnancy. În acest mod, fertilitatea dvs. este afișată ca o scală, astfel încât să puteți identifica zilele în care sunteți cel mai probabil să rămâneți însărcinată. Aceeași rutină matinală ca și în modul NC° Birth Control se aplică și aici - măsurați, adăugați date și verificați starea fertilității.



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 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:

Când planificați o sarcină, vă recomandăm să faceți teste LH, deoarece apariția LH coincide cu cele mai fertile zile. Dacă menstruația este depășită și temperatura nu scade, aplicația vă va încuraja să faceți un test de sarcină pentru a confirma sarcina.

NC° Follow Pregnancy

Odată ce sunteți gravidă, aplicația poate fi utilizată ca calendar al sarcinii și puteți urmări dezvoltarea săptămânală și dezvoltarea copilului dumneavoastră.

NC° Postpartum

După ce ați născut, aveți opțiunea de a intra în modul NC° Postpartum. NC° Postpartum vă ghidează prin recuperarea fizică și mentală a nașterii cu resurse adaptate pentru a vă ajuta să vă susțineți sănătatea și bunăstarea generală în această fază de tranziție temporară. Deși nu este necesară măsurarea temperaturii, măsurarea este încurajată, deoarece ajută algoritmul nostru să detecteze când îți revine fertilitatea, astfel încât să te poți pregăti mai bine. Până când aplicația NC° îți detectează ovulația, îți va oferi Zile Roșii. Puteți ieși din modul NC° Postpartum în orice moment.

Mod Demo

În modul Demo puteți face un tur al aplicației. Acest lucru este doar în scop demonstrativ, modul demonstrativ nu vă poate oferi informații despre fertilitate.

Dacă utilizați contracepția hormonală în prezent, veți accesa aplicația în modul Demo. Odată ce încetați să utilizați contracepția hormonală, puteți accesa cu ușurință versiunea completă a aplicației. Aplicația va funcționa acum pentru contracepție sau pentru planificarea unei sarcini.

Probleme / Depanare

Dacă nu puteți accesa aplicația, aplicația funcționează defectuos sau dacă bănuieți că ceva nu este în regulă cu starea dvs. actuală de fertilitate, urmați pașii de mai jos:

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.

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

1. Folosiți protecție, cum ar fi prezervativul sau o altă formă de protecție barieră, până când eroarea a fost remediată.
2. Vă rugăm să contactați serviciul clienți prin help.naturalcycles.com și agenții noștri de asistență instruiți vă vor ajuta.
3. Incidentele grave care implică acest dispozitiv trebuie raportate atât Natural Cycles, cât și autorității competente din țara dvs. Un „incident grav” înseamnă orice incident care, direct sau indirect, a condus, ar fi putut duce sau ar putea duce la oricare dintre următoarele:
 - d. deteriorarea gravă temporară sau permanentă a stării de sănătate a unui pacient, utilizator sau a altei persoane,
 - e. o amenințare gravă pentru sănătatea publică;
 - f. o amenințare gravă pentru sănătatea publică;

Prezentare generală a aplicațiilor

Starea dumneavoastră de fertilitate pentru o zi este afișată prin diferite vizualizări în cadrul aplicației.

fila Calendar

Această filă oferă o imagine de ansamblu a fertilității de astăzi și oferă informații despre datele înregistrate în trecut prin diverse vizualizări, așa cum este descris mai jos.

Vizualizare astăzi

Pe acest ecran, veți obține toate informațiile de care aveți nevoie dintr-o singură privire. Un ecran pentru a introduce temperatura apare automat atunci când deschideți aplicația dimineața. După ce ai introdus datele, starea ta de fertilitate va apărea sub forma unui cerc colorat cu informații suplimentare în interior. Sub cerc, vei vedea predicțiile săptămânale. Poți adăuga sau actualiza datele introduse, cum ar fi temperatura, menstruația sau testele LH, în orice moment, atingând pictograma "+".

Vizualizarea lunii

Atingeți fila "Month" (Lună) în vizualizarea calendarului pentru a accesa vizualizarea lunară. Aici puteți vedea zilele roșii și verzi preconizate pentru luna respectivă, precum și când se preconizează că veți ovula și veți avea menstruația. Acestea se pot schimba în timp, așa că trebuie să vă bazați

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

Graph view

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

Top menu

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

Offline mode

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

Platform description

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 and onwards

Medical Device version: D

Devices that may be used to access the application:

doar pe informațiile furnizate în vizualizarea "Today" (Astăzi) în scopul planificării contracepției sau a sarcinii. Puteți accesa cu ușurință datele anterioare atingând orice zi trecută.

Vizualizare grafică

Graficul este o vizualizare a curbei temperaturii, care va continua să se dezvolte pe măsură ce măsurați pe parcursul ciclului dumneavoastră. De asemenea, sunt vizibile informații despre ovulație, menstruație și zilele fertile. Glisați de la stânga la dreapta pentru a vizualiza ciclurile dvs. anterioare și atingeți "3 cicluri" sau "6 cicluri" pentru a le compara între ele. De asemenea, puteți accesa modul de comparare pentru a vă compara perioada și durata ciclului, variația temperaturii și fereastra și ziua ovulației.

Meniul de sus

În meniul de sus, puteți accesa și gestiona toate informațiile referitoare la profilul personal, aplicația și setările de confidențialitate, precum și contul dvs., inclusiv abonamentele. Tot aici puteți gestiona dacă veți primi sau nu memento-uri cu privire la momentul în care trebuie să folosiți protecție, să faceți un test LH, să vă așteptați la sindromul premenstrual, să vă măsurați temperatura și să vă verificați sânii. Rețineți că trebuie să activați Natural Cycles pentru a vă trimite notificări push în setările dispozitivului pentru a le primi.

Modul offline

Atunci când sunteți offline, puteți continua să adăugați temperatura și alte date în aplicație. Când sunteți offline, aplicația nu vă calculează starea de fertilitate. În schimb, aplicația va afișa un cerc cu contur portocaliu care indică starea dvs. ca fiind "Utilizați protecție". Folosiți protecție (cum ar fi prezervative sau o altă formă de protecție de barieră) sau abțineți-vă până când sunteți din nou online și aplicația a calculat starea de fertilitate de astăzi.

Descrierea platformei

Versiunea aplicației Natural Cycles : 5.0.0 și versiunile ulterioare

Versiunea dispozitivului medical: D

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

Accessing the Instructions for Use

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

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

Cease using Natural Cycles

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

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

Dispozitive care pot fi folosite pentru a accesa aplicația:

- Un telefon mobil care rulează sistemul de operare Android (versiunea 10 sau mai mare) sau iOS (versiunea 16 sau mai mare), internet de 250 kbps sau mai rapid.
- Un computer sau o tabletă cu un browser de internet: Google Chrome, Apple Safari. Internet de 250 kbps sau mai rapid.

Accesarea Instrucțiunilor de utilizare

Instrucțiunile de utilizare pot fi găsite online pe site-ul web Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) și în aplicația dvs. la pagina "Reglementări". Dacă doriți o copie pe hârtie a Instrucțiunilor de utilizare, vă vom trimite una fără niciun cost. Contactați serviciul de asistență pentru clienți cu solicitarea dumneavoastră.

Încetați să mai folosiți Natural Cycles

Atunci când vă înscrieți la Natural Cycles, fie că este vorba de un abonament lunar sau anual, va trebui să îl anulați dacă nu doriți ca abonamentul să fie reînnoit automat pentru următoarea perioadă de reînnoire. Anularea abonamentului trebuie să se facă cu cel puțin 24 de ore înainte ca abonamentul să fie programat pentru reînnoire. Vă rugăm să consultați help.naturalcycles.com pentru o descriere completă a modului în care vă puteți anula cu succes abonamentul. Vă rugăm să consultați politica noastră de confidențialitate pentru informații suplimentare privind modul în care Natural Cycles procesează datele dumneavoastră.

Securitate

Natural Cycles menține un nivel ridicat de securitate și confidențialitate a datelor în aplicația noastră. Aplicația este monitorizată pentru evenimente de securitate și încălcări ale datelor. În cazul în care se produce un eveniment de securitate sau o încălcare a securității datelor, problema va fi stăpânită și rezolvată de urgență, în conformitate cu

you need regarding your continued safe and secure use of the application.

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

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

General information

Explanation of symbols



Manufacturer



CE 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

procesele noastre stabilite, iar dumneavoastră, în calitate de utilizator, veți primi informațiile de care aveți nevoie cu privire la utilizarea în continuare în condiții de siguranță și securitate a aplicației.

Vă recomandăm cu tărie să alegeți o parolă puternică pentru a vă proteja contul împotriva utilizării neautorizate. Deși nu este recomandat, dacă alegeți să vă partajați datele de conectare cu cineva, o faceți pe propriul risc. Rețineți că puteți oricând să vă retrageți accesul prin schimbarea parolei contului dvs. și prin contactarea serviciului de asistență pentru a închide sesiunile existente.

Fiți atenți la e-mailurile sau mesajele în care vi se cere să furnizați datele de conectare la Natural Cycles. În mod normal, Natural cycles nu vă va trimite e-mailuri prin care să vă ceară parola, cu excepția cazului în care ați inițiat singur acest proces prin intermediul serviciului de asistență sau prin resetarea parolei.

Informații generale

Explicația simbolurilor



Producător



Marca CE



Atenție



Manual de utilizare/instrucțiuni de utilizare

Declarația de conformitate CE

Numele producătorului:

NaturalCycles Nordic AB

Adresa producătorului:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Suedia

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	Asistență pentru clienți: help.naturalcycles.com Numele dispozitivului: Natural Cycles Declarăm că acest produs îndeplinește toate cerințele aplicabile ale Regulamentului (UE) 2017/745 pentru dispozitive medicale (MDR) și poartă marcajul CE0123. Data publicării: martie 2025 Versiunea documentului: RO v2.23
--	---

Onboarding information/informații privind imbarcarea

Engleză	Română
How would you like to use Natural Cycles? • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy	Cum ați dori să utilizați Natural Cycles? • Preveniți sarcina • Planificați o sarcină • Urmăriți-vă sarcina
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Setați data nașterii Trebuie să aveți vârsta de 18 ani sau mai mult pentru a utiliza Natural Cycles
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot)	Ce măsurători ați dori să folosiți în aplicație? Înălțime și greutate • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / picior)
Temperature • Celsius • Fahrenheit	Temperatura • Celsius • Fahrenheit

Have you been diagnosed with any of the following? Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you. • Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) • Endometriosis • A Thyroid-Related Condition	Ați fost diagnosticat cu oricare dintre următoarele? Anumite afecțiuni medicale vă pot afecta ciclul, astfel încât cunoașterea acestora ne ajută să ne adaptăm și să aflăm mai multe despre dumneavoastră. • Sindromul ovarelor polichistice (SOPC) • Endometrioza • O afecțiune legată de tiroidă
Have you experienced symptoms of Menopause? Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you. • Yes • No	Ați avut simptome de menopauză? Menopauza vă poate afecta ciclul, așa că știrea despre aceasta ne ajută să ne adaptăm și să aflăm mai multe despre dumneavoastră. • Da • Nu
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	Ați folosit recent contracepție hormonală? Dacă utilizați sau ați utilizat recent contracepție hormonală, putem optimiza aplicația pentru a se potrivi cel mai bine nevoilor dumneavoastră. Aflați mai multe Efecte asupra ciclului menstrual Contracepția hormonală poate inhiba ovulația și poate cauza nereguli în ciclu până la un an după ce ați încetat să o utilizați. Dacă nu l-ați folosit recent Dacă ați încetat să utilizați contracepția hormonală în urmă cu un an și aveți din nou menstruația, răspundeți "Nu în ultimele 12 luni". Ați folosit recent contracepție hormonală? • Da, în ultimele 12 luni • Da, încă sunt pe ea • Nu în ultimele 12 luni • Nu, niciodată.

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	Utilizarea ciclurilor naturale în timp ce încă se utilizează controlul hormonal al nașterii Când folosiți anticoncepționale hormonale (cum ar fi pilula, un implant sau un inel vaginal), nu ovulați. Acest lucru înseamnă că Natural Cycles nu va putea să vă urmărească ciclul menstrual. În timp ce folosiți contraceptive hormonale, vă recomandăm să explorați versiunea demo a aplicației. ● Utilizare în modul demo
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Aproximativ cât durează de obicei ciclul dumneavoastră? Un ciclu reprezintă intervalul de timp dintre o perioadă și următoarea.
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.	Cât de mult variază durata ciclului dumneavoastră? Înțelegerea regularității ciclurilor dvs. ajută algoritmul să vă cunoască mai bine. ● 0-4 zile ● 5-9 zile ● 10+ zile ● Nu știu. Câte zile sunt între cel mai lung și cel mai scurt ciclu pe care l-ați avut în ultimul an? Un ciclu este intervalul de timp dintre o menstruație și următoarea.
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	De cât timp luați contracepție hormonală? S-ar putea să observați nereguli în ciclul dumneavoastră după ce ați încetat să mai folosiți anticoncepționale hormonale. Poate dura ceva timp pentru ca lucrurile să se echilibreze. ● 0 - 1 an ● 1 - 5 ani ● 5+ ani

What type of hormonal birth control did you use? What type of hormonal birth control are you using? The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used. The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you're using. Hormonal IUD Implant Mini-pill Other Patch Pill Shot/Injection Vaginal ring	Ce tip de contracepție hormonală ați folosit? Ce tip de contracepție hormonală folosiți? Începutul călătoriei dvs. cu Natural Cycles ar putea fi puțin diferit în funcție de metoda pe care ați folosit-o. Începutul călătoriei dvs. cu Natural Cycles ar putea fi puțin diferit în funcție de metoda pe care o utilizați. DIU hormonal Implant Mini-pilula Altele Patch Pastila Împușcat/Injecție Inel vaginal
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.	Diferite tipuri de contracepție hormonală Există o mulțime de metode contraceptive hormonale diferite. Am inclus o selecție a celor mai frecvent utilizate opțiuni. Dacă nu vedeți opțiunea dvs. pe listă, selectați "altele". Pilula și mini-pilula Pilula combinată este denumită în mod obișnuit "pilula contraceptivă" sau "pilula". Aceasta conține atât estrogen sintetic, cât și progesteron sintetic și se administrează de obicei timp de 3 săptămâni, cu o pauză de 1 săptămână. Minipilula (cunoscută și sub denumirea de pilula numai cu progesteron) conține numai progesteron sintetic. Se ia în fiecare zi, fără pauză. Dacă nu sunteți sigură ce metodă folosiți, verificați pachetul de pilule sau întrebați medicul dumneavoastră.
• Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles • In most cases, hormonal birth	• Tranziția de la controlul hormonal al nașterii la ciclurile naturale • În cele mai multe cazuri,

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	anticoncepționalele hormonale opresc ovulația, ceea ce înseamnă că nu aveți un ciclu cât timp folosiți acest tip de metodă. • • Acest lucru înseamnă că Natural Cycles nu va putea să vă urmărească ciclul menstrual sau să vă arate o stare de fertilitate până când nu veți înceta să luați anticoncepționale hormonale. • • Până când va veni timpul să nu mai folosiți metoda actuală, puteți accesa Natural Cycles doar în modul demo. Vă vom reaminti la data pe care ați stabilit-o pentru a începe să măsurați. • • Intrați în modul demo
• 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	• Sunteți gata să începeți călătoria fără hormoni? • Trebuie să nu mai folosiți metoda anterioară înainte de a începe să folosiți NC Birth Control/NC Plan Pregnancy. • Sunt gata. • Înapoi
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?	Ați sângerat de când v-ați scos DIU? Ați sângerat de când v-ați scos implantul? Ați sângerat de când ați oprit mini-pilula? Ați sângerat de când ați încetat să mai folosiți anticoncepționale hormonale? Ați sângerat de când ați încetat să mai folosiți pastilele? Ați sângerat fie de când ați încetat să luați pilula, fie în ultima săptămână de când o luați? Ați sângerat de la injecție/injecție? Ați sângerat de când v-ați scos inelul vaginal? S-ar putea să aveți ceea ce se numește sângerare de retragere atunci când renunțați la anticoncepționalele hormonale. Aceasta este, de

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	obicei, mai abundentă decât sângerarea punctiformă, dar nu la fel de abundentă ca o menstruație obișnuită. Da Nu
• 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	• Revenirea menstruației după DIU • Revenirea menstruației după implant • Obținerea perioadei înapoi după pilulă • Obținerea perioadei înapoi după controlul hormonal al nașterii • Revenirea menstruației după plasture • Obținerea perioadei înapoi după pilulă • Revenirea menstruației după injecție/injecție • Obținerea perioadei înapoi după inelul vaginal • Se pare că ai avut o sângerare de retragere și ți-a revenit ciclul. Acest lucru înseamnă că ești pe cale să îți găsești propriul ciclu natural. • Ați avut o sângerare de retragere și următoarea sângerare ar trebui să fie menstruația. Acest lucru înseamnă că ești pe cale să îți găsești ciclul natural. • Următoarea sângerare pe care o veți avea va fi probabil o sângerare de retragere. După aceea ar trebui să urmeze menstruația. • • Puteți adăuga sângerări de retragere în aplicație, însă acestea nu vor fi utilizate de algoritm în același mod ca și menstruația.

the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.	
Adding bleeding to the app When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor. Using protection on red days Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal birth control have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection. On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms. It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.	Adăugarea sângerării la aplicație Atunci când întrerupeți contracepția hormonală, este posibil să aveți mai întâi o sângerare de retragere, care este mult mai ușoară decât adevărata menstruație. În mod normal, veți avea adevărata menstruație câteva săptămâni mai târziu. Sângerarea de retragere nu trebuie introdusă ca "menstruație" în aplicație. Dacă nu sunteți sigură dacă vă confrunțați cu o sângerare de retragere sau cu o menstruație, vă rugăm să vă consultați medicul. Utilizarea protecției în zilele roșii Datele noastre arată că femeile care trec la Natural Cycles de la contracepția hormonală au un risc mai mare de a rămâne însărcinate din cauza faptului că, în general, nu sunt încă obișnuite să folosească alte forme de protecție. În zilele roșii, trebuie fie să vă abțineți, fie să folosiți protecție, cum ar fi prezervativele (sau o altă formă de protecție de barieră), pentru a preveni sarcina. Dacă nu ați folosit până acum o metodă contraceptivă fără hormoni, asigurați-vă că aveți la îndemână o metodă pe care să o folosiți în zilele roșii, cum ar fi prezervativele. Poate dura mai multe cicluri după întreruperea contracepției hormonale înainte de a deveni din nou mai regulat. Trebuie să vă așteptați la mai multe zile roșii în timpul acestor cicluri și, prin urmare, să vă așteptați să folosiți protecție, cum ar fi prezervativele (sau o altă formă de protecție de barieră), sau să vă abțineți mai frecvent.
• How many times have you bled? • Knowing how many times you've bled helps us work out whether or	• De câte ori ai sângerat? • Știind de câte ori ai sângerat ne ajută să ne dăm seama dacă ai sau nu un ciclu

not you're getting a menstrual cycle.	menstrual.
When did your last period start? I don't know	Când ți-a început ultima menstruație? Nu știu.
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Câte cicluri ați avut de când ați renunțat la contracepția hormonală? Un ciclu reprezintă intervalul de timp dintre o perioadă și următoarea.
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	Utilizarea ciclurilor naturale după contracepția hormonală Datele noastre arată că femeile care trec de la contracepția hormonală la Natural Cycles au un risc mai mare de a rămâne însărcinate, deoarece, în general, nu sunt încă obișnuite să folosească alte forme de protecție. În zilele roșii, trebuie fie să vă abțineți, fie să folosiți protecție, cum ar fi prezervativele (sau o altă formă de protecție de barieră), pentru a preveni sarcina. Dacă nu ați folosit până acum o metodă contraceptivă fără hormoni, asigurați-vă că aveți la îndemână o metodă pe care să o folosiți în zilele roșii, cum ar fi prezervativele. Atunci când întrerupeți contracepția hormonală, este posibil să aveți mai întâi o sângerare de retragere, care este mult mai ușoară decât adevărata menstruație. În mod normal, veți avea adevărata menstruație câteva săptămâni mai târziu. Sângerarea de retragere nu trebuie introdusă ca "menstruație" în aplicație. Dacă nu sunteți sigură dacă vă confrunțați cu o sângerare de retragere sau cu o menstruație, vă rugăm să vă consultați medicul. Poate dura mai multe cicluri după întreruperea contracepției hormonale înainte de a deveni din nou mai regulat. Trebuie să vă așteptați la mai multe zile roșii în timpul acestor cicluri și, prin urmare, să vă așteptați să folosiți protecție, cum ar fi prezervativele (sau o altă formă de

form of barrier protection), or abstain more frequently. • I understand	protecție de barieră), sau să vă abțineți mai frecvent. • Înțeleg.
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.	Ați fost însărcinată la un moment dat în ultimele 12 luni? Dacă ați fost recent însărcinată, putem optimiza aplicația pentru a se potrivi cel mai bine nevoilor dumneavoastră. După sarcină, este posibil ca ciclul dvs. să fie neregulat și să nu ovulați.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) • Yes • No	Ați avut menstruația de la încheierea sarcinii? (nu sângerarea inițială) • Da • Nu
How many cycles have you had since your pregnancy?	Câte cicluri ați avut de la sarcină?
When did your pregnancy end?	Când s-a încheiat sarcina ta?

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.	Ați avut menstruația de la încheierea sarcinii? (nu sângerarea inițială) Dacă nu ți-a venit ciclul menstrual de când ești însărcinată, înseamnă că nu ți-a început încă ciclul menstrual. Sângerarea inițială după sarcină este cauzată de naștere și nu face parte din ciclul menstrual.
Select number of days	Selectați numărul de zile
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	Utilizarea ciclurilor naturale în timpul alăptării În primele 4-6 luni de la naștere, multe femei care alăptează exclusiv la sân pot să nu ovuleze. Natural Cycles vă va detecta prima ovulație cu 2 săptămâni înainte de prima menstruație, dar până atunci veți vedea doar zilele roșii în aplicație. Chiar dacă nu ovulați, este important să folosiți metode contraceptive sau să vă abțineți de la relații sexuale în zilele roșii. • Înțeleg. • Aflați mai multe

Informații în aplicație pentru siguranță și performanță

Următoarele cuvinte și propoziții din aplicație sunt legate de siguranța și performanța dispozitivului și, prin urmare, sunt furnizate într-o versiune tradusă aici, în manualul de utilizare.

Engleză	Română
----------------	---------------

NC° Birth Control ● Use protection ● Not fertile ● Emergency contraception and tests ● Emergency contraception ● Pill ● IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	NC° Birth Control ● Folosiți protecție ● Nefertil ● Contracepție de urgență și teste ● Contracepție de urgență ● Pastila ● DIU (dispozitiv intrauterin) - dispozitiv intrauterin
NC° Plan Pregnancy ● Not fertile ● Low fertility ● Medium fertility ● High fertility ● Very high fertility ● Peak fertility ● Fertility unlikely ● More data needed	NC° Plan Pregnancy ● Nefertil ● Fertilitate redusă ● Fertilitate medie ● Fertilitate ridicată ● Fertilitate foarte mare ● Fertilitatea maximă ● Fertilitatea este puțin probabilă ● Sunt necesare mai multe date

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 • Skip • Regulatory • Version	General ● Ovulația confirmată ● Ovulația ● Astăzi ● Ziua ciclului ● Luni ● marți ● miercuri ● joi ● Vineri ● sâmbătă ● Duminică ● Predicții - nu luați ca rezultat ● Exclueți temperatura ● Bolnav ● A dormit diferit ● Mahmureala ● Sângerare ● Perioada ● Repere ● Sexul ● Protejat ● Neprotejat ● Niciuna ● Test LH ● Pozitiv ● Negativ ● Comparați ● Test de sarcină ● Nu mai fi însărcinată ● Mai multe ● Mai puțin ● Salvați ● Gata ● Ștergeți ● Omiteți ● De reglementare ● Versiune
--	---

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 / Istoricul versiunilor

Version / Versiune	Date / Dată	Description (English)	Descriere (Română)
2.19	2023-07-25	Updated iOS requirement, medical device, app version, and release date. Added Apple Watch instructions. Not safety-related.	Cerințele iOS, dispozitivul medical, versiunea aplicației și data lansării au fost actualizate. Instrucțiuni pentru Apple Watch adăugate. Nu afectează siguranța.
2.20	2024-05-02	Added info about NC° Postpartum Mode. Not safety-related.	Informații adăugate despre modul postpartum NC°. Nu afectează siguranța.
2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source. Not safety-related.	Apple Watch 10 a fost adăugat ca sursă compatibilă de temperatură. Nu afectează siguranța.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4. Updated OS requirements (Android 10+, iOS 16+). Not safety-related.	Adăugat Oura Ring Gen 4. Cerințele sistemului de operare actualizate (Android 10+, iOS 16+). Nu afectează siguranța.
2.23	2025-03-07	Added URL for Natural Cycles IFU. Not safety-related.	A fost adăugat un URL pentru accesarea IFU (instrucțiunilor de utilizare) pentru Natural Cycles. Nu afectează siguranța.