

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

Käyttöohje / Käyttöohjeet

Lue tämä opas ennen kuin alat käyttämään Natural Cycles:ia.

Käyttöaiheet

Natural Cycles on itsenäinen ohjelmistosovellus, joka on tarkoitettu 18-vuotiaille ja sitä vanhemmille naisille, seuraamaan hedelmällisyyttään. Natural Cycles voidaan käyttää raskauden ehkäisyyn (ehkäisy) tai raskauden suunnitteluun (hedelmöitys).

Tarkoitettu kohderyhmä

Tarkoitettu kohderyhmä on hedelmällisessä iässä olevat naiset. Kohderyhmän ulkopuolelle on jätetty alle 18-vuotias lapsiväestö. Käyttäjän on kyettävä lukemaan tämä käyttöopas ja käyttämään Natural Cycles -sovellusta.

Tarkoitettu käyttöympäristö

Laite on tarkoitettu muuhun kuin lääketieteelliseen käyttöön.

Vasta-aiheet

Natural Cycles: n käytölle ei ole tunnettuja vasta-aiheita.

Sivuvaikutukset

Tuotteella ei ole tunnettuja suoria sivuvaikutuksia ihmiskehoon.

Natural Cycles may not be right for you if

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

Warnings

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

Natural Cycles ei ehkä sovi sinulle, jos

- Sinulla on sairaus, jossa raskauteen liittyisi merkittävä riski äidille tai sikiölle. Natural Cycles käyttö ei takaa 100-prosenttisesti, että et tule raskaaksi. Jos raskaus aiheuttaa merkittävän riskin, sinun on keskusteltava lääkärisi kanssa sinulle parhaiten sopivasta ehkäisymenetelmästä.
- Käytät parhaillaan hormonaalista ehkäisyä tai olet hormonihoiossa, joka estää ovulaation. Natural Cycles antaa pääasiassa punaisia päiviä, jos sinulla ei ole ovulaatiota. Voit tutkia sovellusta demotilassa, kunnes lopetat hormonaalisen ehkäisyn tai hoidon.

Varoitukset

- ⚠ Mikään ehkäisymenetelmä ei ole 100-prosenttisen tehokas. Natural Cycles ei takaa, ettet voi tulla raskaaksi, vaan se vain ilmoittaa sovellukseen syöttämiesi tietojen perusteella, voitko tulla raskaaksi ja milloin.
- ⚠ Vaikka käyttäisit sovellusta täydellisesti, voit silti tulla tahattomasti raskaaksi. Natural Cycles on tyypillisessä käytössä 93-prosenttisesti tehokas, mikä tarkoittaa, että 7 naista sadasta tulee raskaaksi yhden vuoden käytön aikana. Kun sovellusta käytetään täydellisesti, eli jos et koskaan ole suojaamattomassa yhdynnässä punaisina päivinä, Natural Cycles on 98-prosenttisesti tehokas, mikä tarkoittaa, että 2 naista sadasta tulee raskaaksi 1 vuoden käytön aikana.
- ⚠ Punaisina päivinä sinun on joko pidättäydyttävä tai käytettävä suojaa, kuten kondomia tai muuta estosuojaa, raskauden ehkäisemiseksi. Jos et ole aiemmin käyttänyt muuta kuin hormonaalista ehkäisymenetelmää, varmista, että sinulla on saatavilla menetelmä, jota voit käyttää punaisina päivinä.
- ⚠ Tietojemme mukaan naisilla, jotka siirtyvät Natural Cycles-menetelmään hormonaalisesta ehkäisystä, on

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

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

Precautions

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

suurempi riski tulla raskaaksi, koska he eivät yleensä ole vielä tottuneet käyttämään muita suojautumiskeinoja, kuten kondomia tai muuta estemenetelmän muotoa.

- ⚠ Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn, saatat ensin kokea vieroitusvuodon, joka on paljon kevyempi kuin todelliset kuukautisesi. Todelliset kuukautiset tulevat yleensä muutaman viikon kuluttua. Vieroitusvuotoa ei pidä kirjata "kuukautisvuodoksi". Jos et ole varma, onko sinulla vieroitusvuoto vai kuukautiset, ota yhteys lääkäriisi.
- ⚠ Natural Cycles ei suojaa sukupuolitaudeilta. Käytä kondomia suojautuaksesi sukupuolitaudeilta.
- ⚠ Tarkista aina hedelmällisyystilasi kyseisenä päivänä. Huomaa, että tulevien päivien hedelmällisyysennusteet ovat vain ennusteita ja voivat muuttua tulevaisuudessa. Jos et ole varma hedelmällisyystilanteestasi etkä pääse sovellukseen käsiksi, pidättäydy tai käytä suojaa sillä välin.
- ⚠ Jos tutustut sovelluksen demoversioon, se on tarkoitettu vain tiedotus- tai opetustarkoituksiin, eikä siinä näytetä todellisia tietoja. Älä käytä demoversiossa näytettyjä tietoja ehkäisyarkoituksiin.
- ⚠ Jos olet käyttänyt jälkielehköisyypillereitä, sinun tulee merkitä se sovellukseen. Sen jälkeen voit jatkaa lämpötilasi mittaamista normaalisti, ja algoritmi ottaa huomioon pillerin aiheuttamat lisähormonit. Huomaa, että vuoto, jota saatat kokea muutama päivä jälkielehköisyypillerin ottamisen jälkeen, ei ole sama kuin tavalliset kuukautisesi, eikä sitä pidä syöttää sovellukseen. Jos kuukautisesi alkavat yli viikon myöhässä normaalisti, sinun on tehtävä raskaustesti.

Varotoimenpiteet

- Natural Cycles saattaa soveltua ehkäisymenetelmänä huonommin sinulle, jos kuukautiskierronsi ovat epäsäännölliset (eli kierron pituus on alle 21 päivää tai yli 35 päivää) ja/tai jos lämpötilasi vaihtelee, sillä hedelmällisyyden ennustaminen on näissä olosuhteissa vaikeampaa. Epäsäännöllinen kierto ei vaikuta Natural Cyclesin tehokkuuteen ehkäisymenetelmänä, mutta

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

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

punaisten päivien määrä lisääntyy, mikä voi vähentää tyytyväisyyttäsi Natural Cyclesin käyttöön. Näin voi käydä:

- o Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn. Hormonaalisen ehkäisyn lopettamisen jälkeen voi kestää useita kiertoja, ennen kuin säännöllisyys palautuu. Sinun on odotettava enemmän punaisia päiviä näiden kiertojen aikana ja siksi sinun on odotettava suojautumista tai pidättäytymistä useammin.
- o **Jos sinulla on sairauksia, jotka aiheuttavat epäsäännöllisen kierron, kuten munasarjojen monirakkulatauti (PCOS) tai kilpirauhasen toimintaan liittyvät sairaudet.**
- o **Jos sinulla on vaihdevuosisien oireita.**
- Synnytyksen jälkeen suosittelemme, että aloitat NC:n käytön uudestaan, kun saat ensimmäisen kerran kuukautiset takaisin riippumatta siitä, imetätkö vai et. Jos haluat aloittaa NC käytön tätä ennen, voit olettaa, että sinulla tulee olemaan vain punaisia päiviä, kunnes ensimmäinen ovulaatio on vahvistettu. Se, kuinka kauan voi kestää saada ensimmäiset kuukautiset takaisin, voi vaihdella huomattavasti henkilöstä toiseen. ja se on yleensä pidempi imettäville äideille. Huomaa, että sinulla on riski tulla raskaaksi jo ennen kuin ensimmäiset kuukautiset palaavat, ja sinun pitäisi käyttää joitakin ehkäisyä, jos haluat estää uuden raskauden. Jos täysimetät ja olet synnyttänyt alle 6 kuukautta sitten, LAM (Lactational Amenorrhea-menetelmä) voi toimia tehokkaana ehkäisymenetelmänä synnytyksen jälkeen.
- Kun aloitat Natural Cyclesin käytön, voi kestää jonkin aikaa oppia tuntemaan yksilöllinen kiertosi, minkä vuoksi ensimmäisten 1-3 kierron aikana punaisia päiviä voi olla enemmän. Näin varmistetaan, että sovellus on tehokas ensimmäisestä käyttöpäivästä lähtien, ja kun Natural Cycles on havainnut ovulaatiosi, saat todennäköisesti enemmän vihreitä päiviä. On tärkeää huomioida, että voit luottaa sovelluksen osoittamaan hedelmällisyyden tilaan ensimmäisestä käyttöpäivästä alkaen.
- Varmista aina, että päivität ohjelmistosovelluksen, jotta käytössäsi on uusin versio. Natural Cycles suosittelee, että asetat älypuhelimesi päivittämään sovelluksen automaattisesti.

Checklist

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

1. A Natural Cycles account

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

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

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

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

3. Ovulation tests (optional)

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

- Varmistaaksesi tarkat tiedot Natural Cycles -tietokantaan, käytä aina lämpömittaria tai puettavaa mittaria, joka täyttää kohdassa "Tarkistuslista" esitetyt vaatimukset.
- Noudata aina soveltuvien kohtien ' Natural Cycles and Oura Ring', ' Natural Cycles and Apple Watch' tai ' Natural Cycles and Thermometer' ohjeita lisätäksesi ovulaation havaitsemisen tarkkuutta.

Tarkistuslista

Aloittaaksesi Natural Cycles:n käytön, tarvitset seuraavat:

1. Natural Cycles -tili

Pääset osoitteeseen Natural Cycles verkkoselaimesi kautta osoitteessa www.naturalcycles.com . Käyttääksesi sovellusta, lataa sovellus Android-, iPhone- tai iPad Google Playsta tai App Storesta. Noudata rekisteröitymisohjeita luodaksesi oman tilin. Varmista, että laite, jolla käytät Natural Cycles:ia on yhteydessä internetiin. Natural Cycles tilisi on henkilökohtainen eikä sitä voi tulisi käyttää kenenkään muun kuin sinun.

2. Lämpömittari, Oura-sormus tai Apple Watch

Päästäksesi alkuun tarvitset lämmön suun kautta mittaavan lämpömittarin, jossa on kaksi desimaalia ja jonka tarkkuus on +/- 0,10 (C) tai +/- 0,10 (F). Voit tarkistaa lämpömittarisi tarkkuuden lämpömittarin käyttöohjeessa mainituista tiedoista.

Voit vaihtoehtoisesti käyttää Oura-sormusta (Gen2, Gen3 tai Gen4) tai Apple Watch lämpötila-antureilla (Series 8, 9, 10 tai Ultra).

3. Ovulaatiotestit (valinnainen)

Ovulaatiotestit (LH-testit) ovat virtsatestiliuskoja, jotka havaitsevat luteinisoivan hormonin huipun, joka tapahtuu 1-2 päivää ennen ovulaatiota. LH testien käyttö Natural Cycles:in kanssa on vapaaehtoista, mutta ne voivat auttaa lisäämään ovulaation havaitsemisen tarkkuutta ja siten lisätä vihreiden päivien määrää (jos käytät sovellusta raskauden ehkäisyyn). LH-testien käyttö ei vaikuta Natural Cycles:in tehokkuuteen ehkäisymenetelmänä. Jos suunnittelet raskautta, suosittelemme LH-testien käyttöä, koska ne voivat auttaa

most fertile days. You can purchase LH tests at shop.naturalcycles.com or from within the app itself.

Natural Cycles and Thermometer

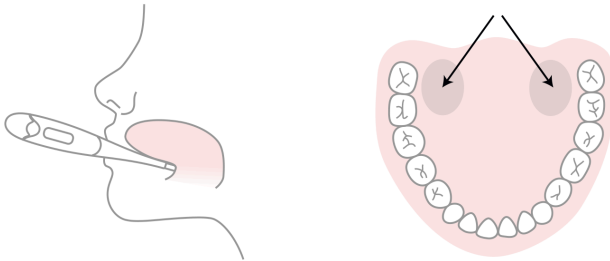
How to measure

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. 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"

löytämään kaikkein hedelmällisimmät päivät. Voit ostaa LH-testejä osoitteessa shop.naturalcycles.com tai itse sovelluksessa.

Natural Cycles ja lämpömittari

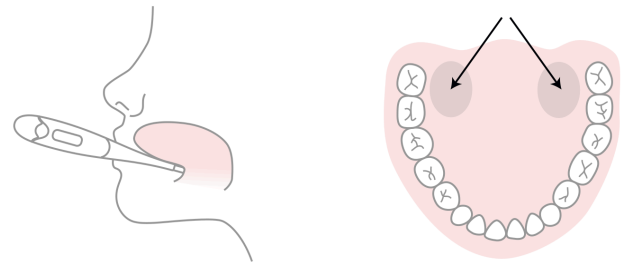
Kuinka mitata

Noudata ruumiinlämpömittarin mukana toimitettua käyttöohjetta. Jos lämpömittarin toimitti sinulle Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 tai Gen3**), suosittelemme, että noudatat alla olevia lämpömittarisi ohjeita, kun mittaat lämpötilaa.

>Huomaa, että **NC° Thermometer Gen2 ja Gen3** -lämpömittarin ja sovelluksen välille on muodostettava pariliitos ennen ensimmäistä käyttöä, jotta lämpötilat voidaan synkronoida. Pariliitoksen muodostamisohjeet löytyvät lämpömittarin käyttöohjeista ja Natural Cycles -sovelluksesta.

Mittaus NC°-lämpömittarilla (Gen1)

1. Aseta lämpömittari suuhusi ja kielesi alle niin kauas kuin mahdollista, kielesi juuren viereen alla olevien kaavioiden mukaisesti.



2. Paina virtapainiketta vasta, kun lämpömittari on suussa ja paikallaan.
3. Yritä pysyä paikallaan mittauksen aikana, pidä suusi kiinni jotta viileää ilmaa pääsee sisään ja hengitä nenän kautta.
4. Odota, kunnes mittari piippaa (noin 30 sekuntia).
5. Kun näet tuloksen mittarissa, lisää lämpötila sovellukseen.

Voit tarkistaa mittauksiasi sovelluksen 'Mittauskoulutus' ja 'Mittausopas' avulla.

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 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

Lämpömittari tallentaa lukemasi, joten voit tarkistaa lukemasi myöhemmin uudelleen. Voit tehdä tämän painamalla "päällä"-painiketta kerran; tallennettu lukema näkyy muutaman sekunnin ajan ennen kuin lämpötila palautuu.

Mittaus NC°-lämpömittarilla (Gen2)

1. Paina Bluetooth-lämpömittarin NC° Thermometer (Gen2) virtapainiketta ja odota, kunnes kuulet äänimerkin ja/tai taustavalo vilkkuu. Tämä on signaali lämpömittarilta, että se on valmis aloittamaan mittauksen.
2. Aseta lämpömittari suuhusi ja kielesi alle niin kauas kuin mahdollista, kielesi juuren viereen alla olevien kaavioiden mukaisesti.
3. Yritä pysyä paikallaan mittauksen aikana, pidä suusi kiinni jottei viileää ilma pääse sisään ja hengitä nenän kautta.
4. Odota, kunnes kuulet pitkän piippauksen ja/tai taustavalo välhtää (noin 30 sekuntia).
5. Lämpötilan pitäisi näkyä automaattisesti sovelluksessa. Voit myös lisätä lämpötilan manuaalisesti tai synkronoida sen myöhemmin.

Lämpömittari tallentaa lukemasi, joten voit tarkistaa lukemasi myöhemmin uudelleen. Voit tehdä tämän painamalla "päällä"-painiketta kerran; tallennettu lukema näkyy muutaman sekunnin ajan ennen kuin lämpötila palautuu.

Mittaus NC°-lämpömittarilla (Gen3)

1. Paina virtapainiketta ja aseta lämpömittari suuhusi aloittaaksesi mittauksen.
2. Aseta anturi kielen alle mahdollisimman lähelle suun takaosassa olevaa lämpötaskua yllä olevan kaavion mukaisesti.
3. Pidä lämpömittari paikallaan mittauksen aikana; älä pure lämpömittaria. Suun tulee pysyä kiinni tarkkojen tulosten varmistamiseksi. Lukemisen tulisi kestää noin 40 sekuntia.
4. Kun mittaus on valmis, lämpömittari antaa palautetta. Palaute voi olla valoa ja/tai ääntä käyttäjän asetuksista riippuen. Lopullinen lämpötila-arvo näkyy lämpömittarin näytöllä.
5. Kun mittaus on valmis, sammuta lämpömittari yksinkertaisesti painamalla virtapainiketta tai

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
- 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

lämpömittari sammuu automaattisesti. Lämpötilan pitäisi näkyä automaattisesti sovelluksessa. Voit myös lisätä lämpötilan manuaalisesti tai synkronoida sen myöhemmin.

Lämpömittari tallentaa lukemasi, jotta voit tarkistaa sen myöhemmin. Voit tehdä tämän painamalla "historia"-painiketta; viimeisin lämpötila näkyy näytöllä historiatilassa.

Milloin mitata

Mittaa lämpötila kerran päivässä, niin monena päivänä kuin mahdollista, jotta algoritmi voi nopeasti oppia tuntemaan yksilöllisen kiertosi. Tavoitteena on mitata vähintään 5 päivää viikossa. Vinkki jotta muistaisit mitata on sijoittaa lämpömittari puhelimen päälle ennen nukkumaanmenoa.

Mittaa ensimmäinen asia aamulla, kun heräät, ennen kuin nouset ylös ja nouset sängystä. Ihannetapauksessa mittaa joka päivä suunnilleen samaan aikaan (+/- 2 tunnin kuluessa).

Milloin sulkea lämpötilat pois

Tietyt olosuhteet voivat vaikuttaa peruslämpötilaan. Tämä voi johtaa vaihteleviin lämpötiloihin ja vaikeuttaa algoritmin kykyä seurata kiertoasi. Auta algoritmiamme oppimaan kierrostasi ja löytämään ovulaatio tarkasti käyttämällä sovelluksen "Sulje lämpötila" -toimintoa, jos:

- Tunnet krapulaa
- Nukut eri tavalla (> 2 tuntia enemmän/vähemmän kuin tavallisesti)
- Tunnet olosi kipeäksi

Muista, että jokainen on erilainen eri rutiineja ja esimerkiksi vähän nukkua saattaa vaikuttaa enemmän tai vähemmän kuin toiset. Sulkea pois lämpötilan vain, jos sinusta tuntuu, että jotain oli tavallisuudesta sinulle ja tunnet eri tavalla tänä aamuna sen takia.

Myös lääkitys voi vaikuttaa kuumeeseesi. Jos käytät

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.

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.

säännöllisesti lääkkeitä tai antipyreettisiä (kuumetta alentavia aineita), kannattaa neuvotella lääkärin kanssa, jotta saat selville niiden vaikutuksen kehon peruslämpöön.

Lämpömittarin vaihtaminen

Jos tarvitsee vaihtaa lämpömittari, tehdä alussa oman ajan. Peruselatusaine lämpömittari on erittäin tarkka, mutta yhdestä lämpömittari toiseen, voi olla pieni ero siinä, miten kukin toimenpiteitä. Esimerkiksi, jos lämpömittari osoittaa yksi lämpötila, toinen voi näyttää 0,1 ° C: n ero. Koska sovellus etsii pienimmät erot lämpötiloissa pystyvä paikantamaan missä olet kuukautiskiertoa, kannattaa käyttää vain yhtä lämpömittaria klo time. Do muuta näitä aikana sykli, vaan odottaa, kunnes uusi jakso on käynnistynyt ennen lämpömittarin vaihtamista.

Natural Cycles ja Oura-sormus

Kuinka aloittaa

Natural Cycles -sovellukseen ensimmäistä kertaa, sinut ohjataan automaattisesti yhteysvirtaan, jonka avulla voit määrittää Natural Cyclesin ja Ouran välisen synkronoinnin. Jos olet siirtymässä Natural Cyclesin ja lämpömittarin käytöstä Natural Cyclesin ja Oura-sormuksen käyttöön, sinun tulisi aloittaa Oura-sormuksen käyttö kuukautisten alussa.

Kuinka käyttää

Noudata Ouran toimittamaa käyttöohjetta lämpötilatietojen trendien mittaamiseksi yön aikana. Noudata aamulla näitä ohjeita saadaksesi päivän hedelmällisyystilanteesi:

1. Synkronoi Oura-sormus Oura App -sovelluksen kanssa. Lukema synkronoidaan automaattisesti Natural Cycles -sovelluksen kanssa heti, kun se on automaattisesti ladattu "Oura on the Web" -pilvitallennukseen Oura Cloudissa. Kun lukema on rekisteröity, Natural Cycles -sovellus ilmoittaa ajan, jolloin se synkronoitiin Ouran kanssa.
2. Avaa Natural Cycles -sovellus ja lisää muut tiedot, kuten LH-testitulokset tai kuukautiset.

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 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

3. Tarkista päivitetty hedelmällisyystilasi päivälle Natural Cycles -sovelluksesta.

Huomautus: Oura Ring toimittaa Natural Cyclesille lämpötilatrendit, jotka Natural Cycles käsittelee yhdeksi absoluuttiseksi lämpötila-arvoksi, jota Natural Cyclesin algoritmi käyttää. Älä käytä näitä arvoja lääketieteellisten päätösten tekemiseen (esim. x: diagnosoi kuume).

Huomautus: Jos sinulla on sairaus, joka vaikuttaa ihon yölämpötilaan, ei ole suositeltavaa käyttää Oura-sormusta Natural Cycles -ohjelman tulolähteenä.

Huomautus: Jos sinun on jostain syystä vaihdettava sormusta, sinun on aloitettava uuden sormuksen käyttö kuukautisten alkaessa.

Milloin lämpötilanvaihtelutietoja ei oteta huomioon

Tietyt olosuhteet voivat vaikuttaa tietoihin. Tämä voi vaikeuttaa algoritmia seuraamaan kiertoasi. Jotta algoritmimme oppisi tuntemaan kiertosi ja löytäisi ovulaation tarkasti, käytä sovelluksen "Lämpötilan poissulkeminen" -toimintoa, jos:

- Tunnet krapulaa
- Tunnet olosi sairaaksi

Sulje lämpötilanvaihtelutiedot pois vain, jos sinusta tuntuu, että jokin on ollut sinulle epätavallista ja tunnet olosi tänä aamuna erilaiseksi sen vuoksi.

Myös lääkitys voi vaikuttaa lämpötilaan. Jos käytät säännöllisesti kuumetta alentavia lääkkeitä (antipyreettisiä aineita), kannattaa keskustella lääkärin kanssa, jotta saat selville, miten ne vaikuttavat ihon lämpötilaan.

Natural Cycles ja Apple Watch

Kuinka aloittaa

Kun kirjaudut sisään Natural Cycles -sovellukseen ensimmäisen kerran, sinut ohjataan automaattisesti yhteyskulkuun, joka auttaa sinua määrittämään synkronoinnin Natural Cycles ja Apple Healthin välillä. Jos olet siirtymässä Natural Cycles käyttämisestä eri

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

How to use

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

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

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

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

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

When to exclude temperature data

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

- Feel hungover
- Feel sick

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

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing

lämpötilalähteellä Natural Cycles käyttöön Apple Watchin kanssa, sinun tulee aloittaa Apple Watchilla kuukautisten alussa.

Kuinka käyttää

Noudata Applen toimittamaa käyttöohjetta mitataksesi lämpötila yön aikana. Lämpötila siirtyy automaattisesti Natural Cycles -toimintoon. Seuraa aamulla näitä ohjeita saadaksesi päivän hedelmällisyystilanteen:

1. Avaa Natural Cycles -sovellus ja lisää muut tiedot, kuten LH-testitulokset tai kuukautiset.
2. Tarkista päivän päivitetty hedelmällisyystila Natural Cycles -sovelluksessa
3. Tarkista päivitetty hedelmällisyystilasi päivälle Natural Cycles -sovelluksesta.

Huomautus: Älä käytä Apple Watchin tarjoamia lämpötila-arvoja lääketieteellisten päätösten tekemiseen (esim. kuumeen diagnosointiin).

Huomautus: Jos sinulla on sairaus, joka vaikuttaa öiseen ihon lämpötilaan, Apple Watchin käyttämistä Natural Cycles -ohjelman tulolähteenä ei suositella.

Huomautus: Jos sinun on jostain syystä vaihdettava Apple Watchia, sinun tulee aloittaa uuden laitteen käyttö kuukautisten alkaessa.

Milloin lämpötilavaihtelutiedot jätetään pois?

Tietyt olosuhteet voivat vaikuttaa tietoihisi. Tämä voi vaikeuttaa kiertosi seuranta algoritmilla. Auta algoritmiamme oppimaan kuukautiskierrostasi ja löytämään ovulaation tarkasti käyttämällä sovelluksen Poissulje lämpötila -toimintoa, jos:

- Tunnet krapulaa
- Tunnet olosi sairaaksi

Sulje lämpötilavaihtelutiedot pois vain, jos sinusta tuntuu, että jokin on ollut sinulle epätavallista ja tunnet olosi tänä aamuna erilaiseksi sen vuoksi.

Myös lääkitys voi vaikuttaa lämpötilaan. Jos käytät

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

Natural Cycles products

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

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

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

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

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

säännöllisesti kuumetta alentavia lääkkeitä (antipyreettisiä aineita), kannattaa keskustella lääkärin kanssa, jotta saat selville, miten ne vaikuttavat ihon lämpötilaan.

Natural Cycles tuotteet

Natural Cycles tarjoaa käyttäjillemme neljä tilaa, joista valita hedelmällisyystavoitteensa mukaan:

- NC° Birth Control - raskauden ehkäisyyn
- NC° Plan Pregnancy - lisäävät mahdollisuuksia tulla raskaaksi
- NC° Follow Pregnancy - raskauden kulun seurantaan
- NC° Postpartum - synnytyksestä toipumiseen

Käyttäjä voi valita nämä neljä tilaa ennen rekisteröitymistä ja sitten sovelluksessa, jos käyttäjä haluaa vaihtaa tilojen välillä.

Ehkäisy: NC° Birth Control

Kuinka se toimii

Päivittäinen aamurutiini Natural Cycles kanssa on seuraava:

1. Lämpömittarilla: Mittaa lämpötilasi herätessäsi "Natural Cycles ja lämpömittari" -osiossa kuvatulla tavalla
Oura Ringin kanssa: Synkronoi tietosi herätessäsi kohdassa "Natural Cycles ja Oura Ring" kuvatulla tavalla.
Apple Watchin kanssa: Synkronoi tietosi herätessäsi kohdassa Natural Cycles ja Apple Watch kuvatulla tavalla.
2. Lisää sovellukseen lämpötilasi (jos käytät lämpömittaria) ja kuukautisesi. Näkymä tietojen lisäämistä varten avautuu automaattisesti, tai voit painaa oikeassa yläkulmassa olevaa "+"-kuvaketta. Voit myös lisätä lisätietoja, kuten ovulaatiotestin (LH-testi) tuloksen. Kun olet tallentanut tämän päivän tiedot, sovellus laskee päivän tilasi.
3. Tarkista hedelmällisyystilanne päivälle - joka päivä. Sovellus antaa oman hedelmällisyyden tilan heti kuin ensimmäiset tiedot syötetään. Päivän tila näkyy punaisena ja vihreänä koko sovelluksessa.



Green = Not fertile

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



Red = Use protection

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

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

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

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

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

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



Green = Not fertile

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



Red = Use protection

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

Sovellus ilmoittaa ovulaation sekä sen, milloin olet saapunut ja kuukautisten odotetaan alkavan. Sovellus näyttää myös ennusteita tulevista päiviä ja kuukausia. Ennusteet voivat muuttua, eikä niitä pidä käyttää lopputuloksena, minkä vuoksi sinun tulee tarkistaa päivän tila - joka päivä.

Yhteenveto kliinisistä tutkimuksista - kuinka tehokas on Natural Cycles ehkäisyyn?

Natural Cycles on 93% tehokas tyypillisissä käyttöä. Täydellisessä käytössä, eli jos sinun ei koskaan tarvitse suojaamattomassa yhdynnässä punaisella päivinä, Natural Cycles on 98% tehokas.

Kliinisissä tutkimuksissa on arvioitu Natural Cycles: n tehokkuutta ehkäisyssä. Algoritmin nykyistä versiota (v.3) on tutkittu 15 570 naisella (keskimäärin 29 -vuotiailla). Tutkimuksen lopussa määritettiin seuraavat yleisesti käytetyt epäonnistumisasteet:

1. Sovellus on menetelmä epäonnistumisten 0,6, joka on mittausta, kuinka usein sovellus virheellisesti palaa vihreänä päivä kun nainen on todella hedelmällinen ja tulee raskaaksi jälkeen ottaa suojaamattoman

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

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

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

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

yhdyntään tämän Green Day. Tämä tarkoittaa, että 0,6 ulos 100 naista, jotka käyttävät sovellusta yhden vuoden tulla raskaaksi, koska näitä vahinkoja.

2. Sovelluksella on täydellinen käyttö Pearl Index 1, mikä tarkoittaa, että yksi 100 naisesta, jotka käyttävät sovellusta vuoden ajan ja tulevat raskaaksi, tekevät sen joko siksi, että:
 - a. Heillä oli suojaamaton yhdyntä vihreänä päivänä, joka luettiin virheellisesti hedelmättömäksi (eli menetelmän epäonnistuminen); tai
 - b. He olivat suojelleet yhdyntää punaisena päivänä, mutta valittu ehkäisymenetelmä epäonnistui.
3. Sovelluksen tyypillinen käyttö Pearl -indeksi on 6,5, mikä tarkoittaa, että yhteensä 6,5 naista sadasta tulee raskaaksi vuoden käytön aikana kaikista mahdollisista syistä (esim. Väärin vihreät päivät, suojaamaton yhdyntä punaisina päivinä ja epäonnistuminen) punaisina päivinä käytetty ehkäisymenetelmä).

Yhteenveto 15570 naisen kliinisistä tiedoista nykyisen algoritmiversion Natural Cycles tehokkuudesta.

Algoritmi Versio	v.3
Tutkimuksessa Ajanjakso	Syyskuu 2017 - Huhtikuuta 2018
# naisia	15,570
Valotusaika (naisvuotta)	7,353
# raskaudet [Pahimmassa tapauksessa]	475 [584]
Tyypillinen käyttö PI (95%: n luottamusväli) [pahin tapaus]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Menetelmän epäonnistumisprosentti (95% luottamusväli)	0.6 (0.4-0.8)

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

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

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

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

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

Natural Cycles tehokkuus kahdessa alaryhmässä - naiset, jotka käyttivät hormonaalista ehkäisyä 60 päivän kuluessa ennen sovelluksen käyttöä, ja naiset, jotka eivät käyttäneet hormonaalista ehkäisyä 12 kuukauden aikana ennen sovelluksen käyttöä.

Alaryhmä	Tyypillinen käyttö PI (95%:n luottamusväli)
Viimeaikaiset hormonaalinen ehkäisy 3779 naista	8.6 % (7.2-10.0)
Ei hormonaalista ehkäisyä 8412 naista	5.0 % (4.3-5.7)

Yleiskatsaus eri ehkäisymenetelmien tehokkuudesta on tämän oppaan liitteessä. Tämä auttaa sinua ymmärtämään kaikkien ehkäisymuotojen odotetun tehokkuuden.

Ohjeet, jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn

Ehkäisymenetelmä	Milloin voit aloittaa Natural Cycles?
Pilleri (yhdistetty, keskikokoinen tai mini)	Suosittellemme, että olet kaikki tehopillereitä oman paketin. Voit alkaa käyttää Natural Cycles heti loppuun. Sinulla on suuri määrä punaisia päiviä aluksi, mutta tämä parantaa ajan myötä.
Hormonaalinen kierukka (kohdunsisäinen laite)	Voit aloittaa käytön Natural Cycles seuraavana päivänä sen poistamisen jälkeen.
Ehkäisyimplantti	Voit aloittaa käytön Natural Cycles seuraavana päivänä sen poistamisen jälkeen.

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

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

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

If you become pregnant on Natural Cycles

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

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.

Hormonaalinen laastari, hormonaalinen ehkäisyrengas	Voit aloittaa käytön Natural Cycles seuraavana päivänä sen poistamisen jälkeen. Aluksi sinulla on paljon punaisia päiviä, mutta tämä paranee ajan myötä.
Ehkäisypistos	Voit aloittaa Natural Cycles käytön, kun pistoksen vaikutus on lakannut. Tämä kestää 8-13 viikkoa riippuen siitä, minkä pistoksen olet saanut.

Jos lopetat hormonaalisen ehkäisyn, saatat ensin kokea verenvuodon, joka on paljon kevyempi kuin todellinen kuukautisesi. Saat normaalit kuukautiset normaalisti muutaman viikon kuluttua. Vieroitusvuotoa ei pitäisi kirjoittaa sovellukseen "pisteeksi".

Huomautus: kuparikierukka ei sisällä hormoneja eikä siksi estä ovulaatiota. Voit siis käyttää Natural Cycles: a kuparikierukan rinnalla saadaksesi tietoa kehostasi ja kuukautiskiertostasi ilman, että sinun tarvitsee käyttää estomenetelmää punaisina päivinä.

Jos tulet raskaaksi siitä Natural Cycles

Jos kuukautisesi ovat myöhässä ja lämpötila ei laske, saatat olla raskaana ja sovellus kannustaa sinua tekemään raskaustestin raskauden vahvistamiseksi. Jos testi on positiivinen, keskustele lääkärisi kanssa ja ilmoita se sovelluksessa.

NC° Plan Pregnancy

Kun suunnittelet raskautta, valitse NC° Plan Pregnancy taas rekisteröitymisestä sovelluksen. Jos olet jo kirjautunut sovellukseen, voit siirtyä asetuksiin ja valitse NC° Plan Pregnancy. Tässä tilassa hedelmällisyys näkyy asteikolla, jotta voit tunnistaa päivät olet todennäköisimmin tulla raskaaksi. Samana aamuna rutiinia kuin NC° Birth Control tilassa pätee tässäkin - toimenpiteenä, lisätä tietoja ja tarkistaa hedelmällisyyttä tilan.



Peak fertility



Very high fertility



High fertility



Medium fertility



Low fertility



Fertility unlikely



More data needed



Not fertile

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

NC° Follow Pregnancy

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

NC° Postpartum

After you have given birth, you have the option to enter NC° Postpartum mode. NC° Postpartum guides you through the physical and mental recovery of childbirth with resources tailored to help support your overall health and well-being during this temporary transitional phase. While taking your 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



Hedelmällisyyden huippu



Erittäin korkea hedelmällisyys



Korkea hedelmällisyys



Keskimääräinen hedelmällisyys



Alhainen hedelmällisyys



Hedelmällisyys epätodennäköistä



Lisää dataa tarvitaan



Ei hedelmällinen

Kun suunnittelet raskautta, suosittelemme ottaen LH testien jälkeen esiintyminen LH osuu kaikkein hedelmällistä päivää. Jos kuukautisesi ovat myöhässä ja lämpötila ei laske, sovellus rohkaisee sinua tekemään raskaustestin raskauden vahvistamiseksi.

NC° Follow Pregnancy

Kun olet raskaana, sovellusta voidaan käyttää raskauskalenterina ja voit seurata viikoittaista kehitystäsi ja vauvasi kehitystä.

NC° Postpartum

Synnytyksen jälkeen sinulla on mahdollisuus siirtyä NC° Postpartum -tilaan. NC° Postpartum opastaa sinut synnytyksen fyysisen ja henkisen palautumisen läpi resurssien avulla, jotka on räätälöity tukemaan yleistä terveyttäsi ja hyvinvointiasi tämän väliaikaisen siirtymävaiheen aikana. Vaikka lämpötilan mittaamista ei vaadita, mittaamista suositellaan, sillä se auttaa algoritmiamme havaitsemaan, milloin hedelmällisyytesi

ovulation, it will give you Red Days.
You can exit the NC° Postpartum mode at any time.

Demo Mode

In Demo Mode you can see how the app could look with a few cycles of data, but you cannot add any of your own data. This is for demonstration purposes only, demo mode cannot provide you with any fertility information.

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

Problems/ Troubleshooting

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

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

palaa, jotta voit paremmin valmistautua. Kunnes NC°-sovellus havaitsee ovulaation, se antaa sinulle punaisia päiviä. Voit poistua NC° synnytyksen jälkeisestä tilasta milloin tahansa.

Esittely-tila

Esittelytilassa voit tutustua sovellukseen. Tämä on vain esittelytarkoituksiin, demotila ei voi antaa sinulle mitään hedelmällisyyttä tietoja.

Jos olet tällä hetkellä hormonaalista ehkäisyä sinne pääsee sovellusta Demotilasta. Kun lopetat hormonaalista ehkäisyä voit helposti täysi versio sovelluksesta. Sovellus nyt toimii ehkäisyyn tai suunnittelet raskautta.

Ongelmat/ Vianmääritys

Jos et pääse sovellukseen, sovellus ei toimi tai jos epäilet, että nykyisessä hedelmällisyystilanteessasi on jotain vikaa, toimi seuraavasti:

1. Käytä suojaa, kuten kondomia tai muuta estosuojaa, kunnes virhe on korjattu.
2. Ota yhteyttä palvelupisteeseemme help.naturalcycles.com -sivuston kautta, ja koulutetut tukiedustajamme auttavat sinua.
3. Laitteeseen liittyvistä vakavista tapahtumista tulee ilmoittaa sekä Natural Cycles että maasi toimivaltaiselle viranomaiselle. 'Vakavalla tapahtumalla' tarkoitetaan mitä tahansa tapahtumaa, joka suoraan tai välillisesti johti, saattoi johtaa tai saattaa johtaa johonkin seuraavista:
 - d. potilaan, käyttäjän tai muun henkilön kuolema,
 - e. potilaan, käyttäjän tai muun henkilön terveydentilan tilapäinen tai pysyvä vakava heikkeneminen,
 - f. vakava uhka kansanterveydelle;

Application Overview

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

Calendar tab

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

Today view

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

Month view

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

Graph view

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

Top menu

Under the top menu, you can access and manage all the information regarding your personal profile, the app and privacy settings, and your account including subscriptions.

Sovelluksen yleiskatsaus

Päivän hedelmällisyytilasi näkyy sovelluksen eri näkymissä.

Kalenteri-välilehti

Tämä välilehti tarjoaa yleiskatsauksen tämän päivän hedelmällisyydestä ja antaa tietoa menneisyydessä kirjatusta tiedoista eri näkymien kautta, jotka on kuvattu alla.

Näkymä tänään

Tällä näytöllä saat kaikki tarvitsemasi tiedot yhdellä silmäyksellä. Lämpötilan syöttämistä varten näyttö avautuu automaattisesti, kun avaat sovelluksen aamulla. Kun olet syöttänyt tietosi, hedelmällisyytesi tila näkyy värillisenä ympyränä, jonka sisällä on lisätietoja. Ympyrän alapuolella näet viikoittaiset ennusteet. Voit lisätä tai päivittää syötettyjä tietojasi, kuten lämpötilaa, kuukautisia tai LH-testejä, milloin tahansa napauttamalla "+"-kuvaketta.

Kuukauden näkymä

Napauta kalenterinäkymän "Kuukausi"-välilehteä siirtyäksesi kuukausinäkymään. Täältä näet ennustetut punaiset ja vihreät päivät kuukaudelle sekä sen, milloin sinulla on ovulaatio ja milloin kuukautiset alkavat. Nämä voivat muuttua ajan mittaan, joten sinun tulisi luottaa vain "Tänään"-näkyvässä annettuihin tietoihin ehkäisyyn tai raskauden suunnittelua varten. Pääset helposti aiempiin tietoihin napauttamalla mitä tahansa aiempaa päivää.

Graafinen näkymä

Kuvaaja on lämpötilakäyrän visualisointi, joka kehittyy mittausten myötä koko syklin ajan. Myös tiedot ovulaatiosta, kuukautisista ja hedelmällisistä päivistä ovat näkyvissä. Pyyhkäisemällä vasemmalta oikealle voit tarkastella aiempia kiertojasi ja napauttamalla "3 kiertoa" tai "6 kiertoa" voit verrata niitä toisiinsa. Voit myös käyttää vertailutilaa vertaillaksesi kuukautisten ja kierron pituutta, lämpötilan vaihtelua sekä ovulaatioikkunaa ja -päivää.

Ylävalikko

Ylävalikossa voit käyttää ja hallita kaikkia henkilökohtaiseen profiiliisi, sovellukseen ja yksityisyysasetuksiin sekä tiliisi ja tilauksiin liittyviä tietoja. Täällä voit myös hallita, saatko muistutuksia suojauksen käytöstä, LH-testin tekemisestä,

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:

- 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.

PMS:n odottamisesta, lämpötilan mittaamisesta ja rintojen tarkistamisesta. Huomaa, että sinun on sallittava Natural Cyclesin lähettää sinulle push-ilmoituksia laitteesi asetuksissa, jotta voit vastaanottaa niitä.

Offline-tila

Kun olet offline-tilassa, voit jatkaa lämpötilan ja muiden tietojen lisäämistä sovellukseen. Kun olet offline-tilassa, sovellus ei laske hedelmällisyytesi tilaa. Sen sijaan sovellus näyttää oranssin ympyrän, joka osoittaa tilasi olevan "Käytä suojaa". Käytä suojaa (kuten kondomia tai muuta estosuojaa) tai pidättäydy hedelmällisyydestä, kunnes olet jälleen verkossa ja sovellus on laskenut tämän päivän hedelmällisyystilanteen.

Alustan kuvaus

Natural Cycles -sovellusversio: 5.0.0 ja uudemmat
Lääkintälaitteen versio: D

Laitteet, joita voidaan käyttää sovelluksen käyttämiseen:

- Matkapuhelin, jossa on Android OS (versio 10 tai uudempi) tai iOS (versio 16 tai uudempi), 250 kbps tai nopeampi internetyhteys.
- Tietokone tai tabletti, jossa on Internet -selain: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps tai nopeampi Internet.

Käyttöohjeiden käyttäminen Käyttöohjeet

Käyttöohjeet löytyvät verkossa Natural Cycles -verkkosivustolta (<https://naturalcycles.app/IFU>) ja sovelluksesi "Säännöt"-sivulta.

Jos haluat paperiversion käyttöohjeista, lähetämme sinulle sen ilmaiseksi. Ota yhteyttä asiakastukeen pyyntösi kanssa.

Cease using Natural Cycles

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

Security

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

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

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

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

Lopeta Natural Cycles käyttö

Kun rekisteröidyt Natural Cycles, onko se jonkin kuukausittain tai vuosittain tilaus, sinun täytyy peruuttaa, jos et halua tilauksen automaattisesti uudistettava seuraavaksi uudistamisjaksoa. Tilauksesi on peruutettava vähintään 24 tuntia ennen tilauksen uusimista. Katso help.naturalcycles.com täydellinen kuvaus siitä, miten peruuttaa tilauksen onnistuneesti. Katso tietosuojakäytännöstämme lisätietoja siitä, miten Natural Cycles käsittelee tietojasi.

Turvallisuus

Natural Cycles ylläpitää korkeaa tietoturvaa ja tietosuojaa sovelluksessamme. Sovellusta seurataan tietoturvatapahtumien ja tietomurtojen varalta. Jos tapahtuu tietoturva- tai tietomurto, ongelma käsitellään ja ratkaistaan kiireesti vakiintuneiden prosessiemme mukaisesti ja sinä käyttäjänä saat tarvitsemasi tiedot sovelluksen jatkuvasta turvallisesta käytöstä.

On erittäin suositeltavaa, että valitset vahvan salasanan tilisi suojaamiseksi luvattomalta käytöltä. Vaikka ei suositella, jos pitäisi valita jakaa kirjautuminen jonkun kanssa, teet sen omalla vastuullasi. Muista, että voit aina Peruuta käyttöoikeus muuttamalla salasanan tilillesi ja yhteyttä tukea, jotta lähellä nykyisiä istuntoja.

Varo sähköposteja tai viestejä, joissa sinua pyydetään antamaan Natural Cycles kirjautumistietosi. Natural Cycles ei yleensä lähetä sähköpostiviestejä kysyy salasanaa, ellet ole aloittanut tämän prosessin itse tukemalla tai salasanan.

Yleistä tietoa

Symbolien selitykset



Valmistaja

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sweden

Customer support:

help.naturalcycles.com

Device Name:

Natural Cycles

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

Date of publication:

March 2025

Document version:

EU v2.23

CE -merkki

CE 0123



Varoitus



Käyttöohje/Käyttöohjeet

EY -vaatimustenmukaisuusvakuutus

Valmistajan nimi:

NaturalCycles Nordic AB

Valmistajan osoite:

Pyhä Eriksgatan 63b
112 34 Tukholma
Ruotsi

Asiakaspalvelu:

help.naturalcycles.com

Laitteen nimi:

Natural Cycles

Vakuutamme, että tämä tuote täyttää kaikki lääkinnällisiä laitteita (MDR) koskevan asetuksen (EU) 2017/745 sovellettavat vaatimukset ja sillä on CE0123 -merkki.

Julkaisupäivä: Maaliskuu 2025

Asiakirjan versio:

FI v2.23

Onboarding information/Tietoa käyttöönotosta

Englanti

Suomalainen

How would you like to use Natural Cycles? • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy	Miten haluaisit käyttää Natural Cyclesia? • Ehkäise raskaus • Suunnittele raskaus • Seuraa raskautta
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Aseta syntymäaikasi Sinun on oltava vähintään 18-vuotias voidaksesi käyttää Natural Cycles -palvelua.
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot)	Mitä mittauksia haluaisit käyttää sovelluksessa? Pituus ja paino • Metrinen (kg / cm) • Imperial (lb / jalka)
Temperature • Celsius • Fahrenheit	Lämpötila • 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	Onko sinulla diagnosoitu jokin seuraavista sairauksista? Tietyt sairaudet voivat vaikuttaa sykliisi, joten niiden tunteminen auttaa meitä sopeutumaan ja oppimaan sinusta enemmän. • Polykystinen munasarjojen oireyhtymä (PCOS) • Endometrioosi • Kilpirauhaseen liittyvä tila
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	Onko sinulla ollut vaihdevuosisien oireita? Vaihdevuodet voivat vaikuttaa sykliisi, joten tieto siitä auttaa meitä sopeutumaan ja oppimaan sinusta enemmän. • Kyllä • Ei

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	Oletko äskettäin käyttänyt hormonaalista ehkäisyä? Jos käytät parhaillaan tai olet äskettäin käyttänyt hormonaalista ehkäisyä, voimme optimoida sovelluksen vastaamaan parhaiten tarpeitasi. Lue lisää Vaikutukset kuukautiskiertoon Hormonaalinen ehkäisy voi estää ovulaatiosi ja aiheuttaa epäsäännöllisyyttä kiertoosi jopa vuoden ajan sen käytön lopettamisen jälkeen. Jos et ole käyttänyt sitä äskettäin Jos lopetit hormonaalisen ehkäisyn käytön vuosi sitten ja sinulla on taas kuukautiset, vastaa "ei viimeisten 12 kuukauden aikana". Oletko äskettäin käyttänyt hormonaalista ehkäisyä? • Kyllä, viimeisten 12 kuukauden aikana • Kyllä, edelleen • Ei viimeisten 12 kuukauden aikana • Ei, ei koskaan
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	Luonnollisten syklien käyttäminen hormonaalisen ehkäisyn ollessa edelleen käytössä Kun käytät hormonaalista ehkäisyä (kuten pilleri, implantti tai emätinrenkas), sinulla ei ole ovulaatiota. Tämä tarkoittaa, että Natural Cycles ei pysty seuraamaan kuukautiskiertoasi. Kun käytät hormonaalista ehkäisyä, suosittelemme tutustumaan sovelluksen demoversioon. • Käyttö Demo-tilassa
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	Kuinka kauan kiertosi yleensä kestää? Sykli on yhden jakson ja seuraavan jakson välinen ajanjakso.

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.	Kuinka paljon syklin pituus vaihtelee? Syklien säännöllisyyden ymmärtäminen auttaa algoritmia oppimaan tuntemaan sinut paremmin. • 0-4 päivää • 5-9 päivää • 10+ päivää • En tiedä. Kuinka monta päivää on viimeisen vuoden pisimmän ja lyhimmän kierron välillä? Kierto on yhden ja seuraavan kuukautisen välinen aika.
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	Kuinka kauan olet käyttänyt hormonaalista ehkäisyä? Saatat huomata epäsäännöllisyyksiä kierrossa sen jälkeen, kun olet lopettanut hormonaalisen ehkäisyn käytön. Voi kestää jonkin aikaa, ennen kuin asiat tasapainottuvat. • 0 - 1 vuotta • 1 - 5 vuotta • 5+ vuotta
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	Millaista hormonaalista ehkäisyä käytit? Millaista hormonaalista ehkäisyä käytät? Matkasi alku Natural Cyclesin kanssa saattaa olla hieman erilainen riippuen käyttämästäsi menetelmästä. Matkasi alku Natural Cyclesin kanssa saattaa olla hieman erilainen riippuen käyttämästäsi menetelmästä. Hormonaalinen kierukka Ehkäisykapseli Minipilleri Muut Ehkäisylaastari E-pilleri Ruiske / injektio Ehkäisyrengas

Vaginal ring	
Different types of hormonal birth control There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other". The pill and the mini-pill The combined pill is commonly referred to as "the birth control pill" or "the pill". It contains both synthetic estrogen and progesterone and is typically taken for 3 weeks with a 1-week break. The mini pill (also known as the progestogen-only pill) contains only synthetic progesterone. It's taken every day without a break. If you are unsure what method you are using, check your pill packet or ask your doctor.	Erilaiset hormonaaliset ehkäisyvälineet Hormonaalisia ehkäisymenetelmiä on paljon erilaisia. Olemme ottaneet mukaan valikoiman yleisimmin käytettyjä vaihtoehtoja. Jos et näe haluamaasi vaihtoehtoa luettelossa, valitse "muu". Pilleri ja minipilleri Yhdistelmäpilleristä käytetään yleisesti nimitystä "ehkäisypilleri" tai "pilleri". Se sisältää sekä synteettistä estrogeenia että progesteronia, ja sitä otetaan yleensä 3 viikon ajan 1 viikon tauon jälkeen. Minipilleri (tunnetaan myös nimellä pelkkää progestageenia sisältävä pilleri) sisältää vain synteettistä progesteronia. Se otetaan joka päivä ilman taukoa. Jos et ole varma, mitä menetelmää käytät, tarkista pilleripakkaus tai kysy lääkäriltäsi.
Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don't get a cycle while you're using this type of method. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle or show you a fertility status until you've stopped taking hormonal birth control. Until it's time to stop using your current method, you can only access Natural Cycles in demo mode. We'll remind you on the date you set to start measuring. Enter demo mode	Siirtyminen hormonaalisesta ehkäisystä luonnollisiin sykleihin Useimmissa tapauksissa hormonaalinen ehkäisymenetelmä pysäyttää ovulaation, mikä tarkoittaa, että sinulla ei ole kiertoa, kun käytät tällaista menetelmää. Tämä tarkoittaa, että Natural Cycles ei pysty seuraamaan kuukautiskiertoasi tai näyttämään hedelmällisyystilaa ennen kuin olet lopettanut hormonaalisen ehkäisyn käytön. Kunnes on aika lopettaa nykyisen menetelmän käyttäminen, voit käyttää Natural Cyclesia vain demotilassa. Muistutamme sinua mittausten aloittamiselle asettamastasi päivämäärästä. Siirry demotilaan

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	Oletko valmis aloittamaan hormonivapaan matkasi? Sinun on lopetettava edellisen menetelmän käyttö ennen kuin voit aloittaa NC Birth Control/NC Plan Pregnancy -menetelmän käytön. Olen valmis Palaa takaisin
Have you bled since you removed your IUD? Have you bled since you removed your implant? Have you bled since you stopped the mini-pill? Have you bled since you stopped using hormonal birth control? Have you bled since you stopped using the patch? Have you either bled since you stopped taking the pill or in the final week of taking it? Have you bled since your shot/injection? Have you bled since you removed your vaginal ring? You might experience what's known as a withdrawal bleed when you come off hormonal birth control. This is usually heavier than spotting, but not as heavy as a regular period. Yes No	Oletko vuotanut verta sen jälkeen, kun poistit kierukan? Oletko vuotanut verta sen jälkeen, kun implantti poistettiin? Oletko vuotanut verta sen jälkeen, kun lopetit minipillerit? Oletko vuotanut verta sen jälkeen, kun lopetit hormonaalisen ehkäisyn käytön? Oletko vuotanut verta sen jälkeen, kun lopetit laastarin käytön? Oletko vuotanut verta sen jälkeen, kun lopetit pillerin ottamisen, tai viimeisellä viikolla sen ottamisen jälkeen? Oletko vuotanut verta pistoksen/ruiskeen jälkeen? Oletko vuotanut verta sen jälkeen, kun poistit emätinrenkaan? Saatat kokea niin sanottua vieroitusverenvuotoa, kun lopetat hormonaalisen ehkäisyn. Se on yleensä runsaampaa kuin tiputteluvuoto, mutta ei yhtä runsasta kuin tavalliset kuukautiset. Kyllä Ei
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	Kuukautisten palaaminen kierukan jälkeen Kuukautisten palaaminen implantin jälkeen Kuukautisten palaaminen pillerin jälkeen Kuukautisten palaaminen hormonaalisen ehkäisyn jälkeen Kuukautisten palaaminen laastarin jälkeen Kuukautisten palaaminen pillerin jälkeen Kuukautisten palaaminen

shot/injection Getting your period back after the vaginal ring It looks like you've experienced a withdrawal bleed and your period has returned. This means you're on your way to finding your own natural cycle. You've experienced a withdrawal bleed and the next bleed you get should be your period. This means you're on your way to finding your natural cycle. The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next. You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.	pistoksen/ruiskeen jälkeen Kuukautisten palaaminen emätinrenkaan jälkeen Näyttää siltä, että olet kokenut vieroitusverenvuodon ja kuukautisesi ovat palanneet. Tämä tarkoittaa, että olet löytämässä oman luonnollisen kiertosi. Olet kokenut vieroitusverenvuodon, ja seuraavan vuodon pitäisi olla kuukautisesi. Tämä tarkoittaa, että olet löytämässä luonnollisen kiertosi. Seuraava verenvuoto, jonka koet, on todennäköisesti vieroitusverenvuoto. Sen jälkeen kuukautisesi pitäisi tulla seuraavaksi. Voit lisätä vieroitusverenvuodon sovelluksessa, mutta algoritmi ei käytä sitä samalla tavalla kuin kuukautisia.
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	Verenvuodon lisääminen sovellukseen Kun lopetat hormonaalisen ehkäisyn, saatat ensin kokea vieroitusverenvuodon, joka on paljon kevyempi kuin todelliset kuukautisesi. Oikeat kuukautiset tulevat yleensä muutamaa viikkoa myöhemmin. Vieroitusverenvuotoa ei pidä syöttää sovellukseen "kuukautisina". Jos et ole varma, onko sinulla vieroitusverenvuoto vai kuukautiset, ota yhteys lääkäriisi. Suojauksen käyttö punaisina päivinä Tietojemme mukaan naisilla, jotka siirtyvät Natural Cycles -hoitoon hormonaalisesta ehkäisymenetelmästä, on suurempi riski tulla raskaaksi, koska he eivät yleensä ole vielä tottuneet käyttämään muita suojauskeinoja. Punaisina päivinä sinun on joko pidättäydyttävä raskaudesta tai käytettävä ehkäisyä, kuten kondomia (tai muuta estosuoja), raskauden ehkäisemiseksi.

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.	Jos et ole aiemmin käyttänyt muuta kuin hormonaalista ehkäisymenetelmää, varmista, että sinulla on punaisina päivinä käytettävänäsi jokin menetelmä, kuten kondomi. Hormonaalisen ehkäisyn lopettamisen jälkeen voi kestää useita syklejä, ennen kuin säännöllisyys palautuu. Sinun on odotettava, että näiden syklien aikana on enemmän punaisia päiviä, ja siksi sinun on odotettava, että käytät suojaa, kuten kondomia (tai muuta estosuojaa), tai pidättäydyt useammin.
How many times have you bled? Knowing how many times you've bled helps us work out whether or not you're getting a menstrual cycle.	Kuinka monta kertaa olet vuotanut verta? Tieto siitä, kuinka monta kertaa olet vuotanut verta, auttaa meitä päättämään, onko sinulla kuukautiskierto vai ei.
When did your last period start? • I don't know	Milloin edelliset kuukautisesi alkoivat? • En tiedä.
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Kuinka monta kiertoa sinulla on ollut sen jälkeen, kun lopetit hormonaalisen ehkäisyn? Sykli on yhden jakson ja seuraavan jakson välinen ajanjakso.
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	Luonnollisten syklien käyttö hormonaalisen ehkäisyn jälkeen Tietojemme mukaan naisilla, jotka siirtyvät Natural Cycles -hoitoon hormonaalisesta ehkäisystä, on suurempi riski tulla raskaaksi, koska he eivät yleensä ole vielä tottuneet käyttämään muita suojautumismuotoja. Punaisina päivinä sinun on joko pidättäydyttävä raskaudesta tai käytettävä ehkäisyä, kuten kondomia (tai muuta estosuojaa), raskauden ehkäisemiseksi. Jos et ole aiemmin käyttänyt muuta kuin

birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms. When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor. It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently. • I understand	hormonaalista ehkäisymenetelmää, varmista, että sinulla on punaisina päivinä käytettävänäsi jokin menetelmä, kuten kondomi. Kun lopetat hormonaalisen ehkäisyn, saatat ensin kokea vieroitusverenvuodon, joka on paljon kevyempi kuin todelliset kuukautisesi. Oikeat kuukautiset tulevat yleensä muutamaa viikkoa myöhemmin. Vieroitusverenvuotoa ei pidä syöttää sovellukseen "kuukautisina". Jos et ole varma, onko sinulla vieroitusverenvuoto vai kuukautiset, ota yhteys lääkäriisi. Hormonaalisen ehkäisyn lopettamisen jälkeen voi kestää useita syklejä, ennen kuin säännöllisyys palautuu. Sinun on odotettava, että näiden syklien aikana on enemmän punaisia päiviä, ja siksi sinun on odotettava, että käytät suojaa, kuten kondomia (tai muuta estosuojaa), tai pidättäydyt useammin. • Ymmärrän
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.	Oletko ollut raskaana missään vaiheessa viimeisten 12 kuukauden aikana? Jos olet ollut äskettäin raskaana, voimme optimoida sovelluksen vastaamaan parhaiten tarpeitasi. Raskauden jälkeen kiertosi voi olla epäsäännöllinen, etkä ehkä saa ovulaatiota.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) • Yes • No	Onko sinulla ollut kuukautiset raskauden päättymisen jälkeen? (ei alkuvuotoa) • Kyllä • Ei
How many cycles have you had since your pregnancy?	Kuinka monta kiertoa sinulla on ollut raskauden jälkeen?
When did your pregnancy end?	Milloin raskautesi päättyi?

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.	Onko sinulla ollut kuukautiset raskauden päättymisen jälkeen? (ei alkuvuotoa) Jos sinulla ei ole ollut kuukautisia raskauden jälkeen, kuukautiskiertosi ei ole vielä alkanut. Ensimmäiset vuodot raskauden jälkeen johtuvat synnytyksestä, eivätkä ne kuulu kuukautiskiertoosi.
Select number of days	Valitse päivien lukumäärä
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	Käyttämällä Natural Cycles imetyksen aikana Ensimmäisten 4-6 kuukauden aikana synnytyksen jälkeen monet yksinomaan imettävät naiset eivät välttämättä saa ovulaatiota. Natural Cycles havaitsee ensimmäisen ovulaatiosi 2 viikkoa ennen ensimmäisiä kuukautisia, mutta siihen asti näet sovelluksessa vain punaiset päivät. Vaikka sinulla ei ole ovulaatiota, on silti tärkeää käyttää ehkäisyä tai pidättäytyä yhdynnästä punaisina päivinä. • Ymmärrän • Lue lisää

In-app information for safety and performance The following words and sentences in the app are related to the safety and performance of the device and are therefore provided in a translated version here in the User manual.	Turvallisuutta ja suorituskykyä koskevat sovelluksen sisäiset tiedot Seuraavat sovelluksen sanat ja lauseet liittyvät laitteen turvallisuuteen ja
---	--

	suorituskykyyn, joten ne on käännetty tässä käyttöoppaassa.
Englanti	Suomalainen
NC° Birth Control • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	NC° Birth Control • Käytä suoja • Ei hedelmällinen • Häätäehkäisy ja -testit • Häätäehkäisy • Pilleri • IUD (Intrauterine Device) - kohdunsisäinen laite
NC° Plan Pregnancy • Not fertile • Low fertility • Medium fertility • High fertility • Very high fertility • Peak fertility • Fertility unlikely • More data needed	NC° Plan Pregnancy • Ei hedelmällinen • Alhainen hedelmällisyys • Keskipitkä hedelmällisyys • Korkea hedelmällisyys • Erittäin korkea hedelmällisyys • Paras hedelmällisyys • Hedelmällisyys epätodennäköistä • Tarvitaan lisää dataa

General	Yleistä
• 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	• Vahvistettu ovulaatio • Ovulaatio • Tänään • Syklipäivä • maanantai • Tiistai • keskiviikko • Torstai • Perjantai • lauantai • Sunnuntai • Ennusteet - älä ota tuloksena • Sulje lämpötila pois • Sairas • Nuku eri tavalla • Ripustus • Verenvuoto • Jakso • Tarkkailu • Seksi • Suojattu • Suojaamaton • Ei mitään • LH -testi • Positiivinen • Negatiivinen • Vertaa • Raskaustesti • Ei ole enää raskaana • Lisää • Vähemmän • Tallenna • Valmis • Tyhjennä • Ohita • Säädökset • Versio

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 / Versiohistoria

Version/ Versio	Date/ Päivä määrä	Description (English)	Kuvaus (Suomi)
2.19	2023-07-25	Updated iOS version requirement for Apple Watch users. Updated medical device version. Updated app version. Updated date of release. Added instructions on how to use Natural Cycles together with Apple Watch. The change is not necessary for safety reasons.	Päivitetty iOS-vaatimus Apple Watch -käyttäjille. Päivitetty lääkinnällisen laitteen versio. Päivitetty sovellusversio. Päivitetty julkaisupäivä. Lisätty ohjeet Natural Cyclesin käyttämiseen Apple Watchin kanssa. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.20	2024-05-02	Added information about NC° Postpartum Mode. The change is not necessary for safety reasons.	Lisätty tietoa NC°-synnytyksen jälkeisestä tilasta. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.21	2024-09-24	Added Apple Watch 10 as a compatible temperature source for the Natural Cycles application. The change is not necessary for safety reasons.	Apple Watch 10 lisätty yhteensopivaksi lämpötilalähteeksi Natural Cycles -sovellukseen. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.22	2024-10-24	Added Oura Ring Gen 4 as a compatible temperature source. Updated minimum system requirements to Version 10+ (Android) and 16+ (iOS). The change is not necessary for safety reasons.	Oura Ring Gen 4 lisätty yhteensopivaksi lämpötilalähteeksi. Päivitetyt vähimmäisjärjestelmävaatimukset: Android 10+ ja iOS 16+. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.23	2025-03-07	Added URL for accessing Natural Cycles IFU. The change is not necessary for safety reasons.	Lisätty URL-osoite Natural Cyclesin käyttöohjeisiin (IFU). Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.