

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 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 hormonihoitossa, 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 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 jälkiehkäisypillereitä, 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 jälkiehkäisypillerin 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 kuukautiskiertosi 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 punaisten päivien määrä lisääntyy, mikä voi vähentää tyytyväisyyttäsi Natural Cyclesin käyttöön. Näin voi käydä:
 - 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.
 - **Jos sinulla on sairauksia, jotka aiheuttavat epäsäännöllisen kierron, kuten munasarjojen monirakkulatauti (PCOS) tai kilpirauhasen toimintaan liittyvät sairaudet.**
 - **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.
- 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 ja NC° Band', '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, NC° Band, 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 NC° Band, Oura-sormusta (Gen2, Gen3 tai Gen4) tai Apple Watch lämpötila-antureilla (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 tai SE3).

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

Natural Cycles ja lämpömittari

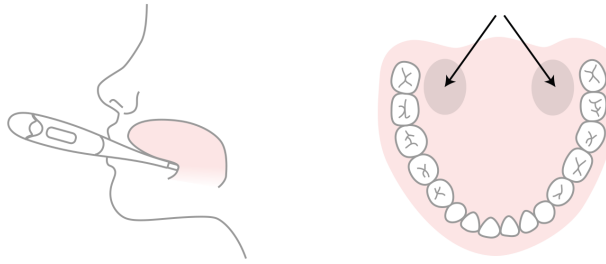
Kuinka mitata

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 kieleksi alle niin kauas kuin mahdollista, kieleksi 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 jottei viileää ilma pääse sisään ja hengitä nenän kautta.
4. Odota, kunnes mittari piippaa (noin 30 sekuntia).
5. Kun näet tuloksen mittarissa, lisää lämpötila sovellukseen.

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

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 kieleksi alle niin kauas kuin mahdollista, kieleksi 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 välähtää (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 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 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 pystyä paikantamaan missä olet kuukautiskierron, 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. 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 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 kuukautiskierrostaasi 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 säännöllisesti kuumetta alentavia lääkkeitä (antipyreettisiä aineita), kannattaa keskustella lääkärin kanssa, jotta saat selville, miten ne vaikuttavat ihon lämpötilaan.

Natural Cycles ja NC° Band

Kuinka aloittaa

Kun käytät Natural Cycles -sovellusta ensimmäistä kertaa, sinut ohjataan automaattisesti yhteysprosessiin, jonka avulla voit määrittää synkronoinnin Natural Cyclesin ja NC° Band:n välille. Jos vaihdat Natural Cyclesin ja lämpömittarin käytöstä Natural Cyclesin ja NC° Band:n käyttöön, sinun tulee aloittaa NC° Band:n käyttö kuukautisten alkaessa.

Kuinka käyttää

Noudata Ouran toimittamaa käyttöohjetta lämpötilatietojen trendien mittaamiseksi yön aikana.

Noudata aamulla näitä ohjeita saadaksesi päivän hedelmällisyystilanteesi:

1. Noudata NC° Band -tuotteen mukana toimitettua käyttöopasta, kun haluat mitata ranteen lämpötilan yöllä.
2. Synkronoi NC° Band -tuotteesi Natural Cycles -sovelluksen kanssa.
3. Lisää muita tietoja Natural Cycles -sovellukseen, kuten LH-testituloksia tai kuukautiset.

Huomautus: NC° Band 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 NC° Band 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 tuotteet

Natural Cycles tarjoaa käyttäjillemme viisi 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 - tukemaan palautumista synnytyksen jälkeen
- NC° Perimenopause - menopaussisiirtymän ymmärtämiseen ja seuraamiseen

Käyttäjä voi valita nämä viisi 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.

Sovellus ilmoittaa ovulaation sekä sen, milloin olet saapunut ja kuukautisten odotetaan alkavan. Sovellus näyttää myös ennusteita tulevista päivistä 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 mittaus, kuinka usein sovellus virheellisesti palaa vihreänä päivä kun nainen on todella hedelmällinen ja tulee raskaaksi jälkeen ottaa suojaamattoman yhdynnän 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	6.5

(95%: n luottamusväli) [pahin tapaus]	(5.9-7.1) [7.9]
Menetelmän epäonnistumisprosentti (95% luottamusväli)	0.6 (0.4-0.8)

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.

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 kuukautiskierron 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.



Hedelmälli
syyden
huippu



Erittäin
korkea
hedelmälli
syys



Korkea
hedelmälli
syys



Keskimäär
äinen
hedelmälli
syys



Alhainen
hedelmälli
syys



Hedelmälli
syys
epätodenn
äköistä



Lisää
dataa
tarvitaan



Ei
hedelmälli
nen

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

NC° Perimenopause

Kun lähestyt menopaussia, voit halutessasi siirtyä NC° Perimenopause -tilaan. Kun siirryt tähän tilaan, NC° Menopause -algoritmi analysoi tietoja ja auttaa sinua selvittämään, missä menopaussin vaiheessa todennäköisesti olet. NC° Perimenopause tarjoaa päivittäisiä tarkastuksia oireiden, verenvuodon, lämpötilojen ja muiden tietojen seuraamiseen, jotta se voi tuottaa päivittäisiä oivalluksia syöttämiesi tietojen perusteella. Tässä tilassa voidaan nähdä kuukautiskierron muutokset ja trendit, ja tiedot voidaan ladata PDF-muodossa jaettavaksi lääkäreiden kanssa. NC° Perimenopause -sovellusta voivat käyttää kaikki huolimatta ehkäisytarpeesta.

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:
 - a. potilaan, käyttäjän tai muun henkilön kuolema,
 - b. potilaan, käyttäjän tai muun henkilön terveydentilan tilapäinen tai pysyvä vakava heikkeneminen,
 - c. vakava uhka kansanterveydelle;

Sovelluksen yleiskatsaus

Päivän hedelmällisyystilasi näkyy sovelluksen eri näkymissä.

Kalenteri-välilehti

Tämä välilehti tarjoaa yleiskatsauksen tämän päivän hedelmällisyydestä ja antaa tietoa menneisyydessä kirjatuista 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"-näkymässä 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, 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: E

Laitteet, joita voidaan käyttää sovelluksen käyttämiseen:

- Matkapuhelin, jossa on Android OS (versio 11 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.

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 kysyä salasanaa, ellei ole aloittanut tämän prosessin itse tukemalla tai salasanan.

Säätelyvaatimusten noudattaminen

NC° Birth Control ja NC° Plan Pregnancy ovat lääkinnällisiä laitteita koskevan asetuksen (EU) 2017/745 (MDR) mukaisia lääkinnällisen laitteen ohjelmistotiloja. Kaikki muut tilat Natural Cycles -sovelluksessa ovat niiden toiminnallisuuden perusteella hyvinvointitiloja.

Yleistä tietoa

Symbolien selitykset



Valmistaja

CE 0123

CE -merkki



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: joulukuu 2025

Asiakirjan versio:

FI v2.26

Version History / Versiohistoria

Version/ Versio	Date/ Päivämäärä	Kuvaus (Suomi)
2.19	2023-07-25	Päivitetty iOS-vaatimus Apple Watch -käyttäjille. Päivitetty lääkekinnallisen laitteen versio. Päivitetty sovellusversio. Päivitetty julkaisupäivä. Lisätty ohjeet Natural Cyclesin käyttämiseen Apple Watchin kanssa. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.20	2024-05-02	Lisätty tietoa NC°-synnytyksen jälkeisestä tilasta. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.21	2024-09-24	Apple Watch 10 lisätty yhteensopivaksi lämpötilalähteeksi Natural Cycles -sovellukseen. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.22	2024-10-24	Oura Ring Gen 4 lisätty yhteensopivaksi lämpötilalähteeksi. Päivitetyt vähimmäisjärjestelmävaatimukset: Android 10+ ja iOS 16+. Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.23	2025-03-07	Lisätty URL-osoite Natural Cyclesin käyttöohjeisiin (IFU). Muutos ei ole tarpeellinen turvallisuussyistä.
2.24	2025-05-16	Lisätty ohjeet Natural Cycles -sovelluksen käyttämiseen NC° Band -laitteiston kanssa. Muutos ei ole tarpeen turvallisuussyistä.
2.25	2025-09-11	Lisätty tietoa NC° Perimenopause Mode -tilasta. Android OS:n vähimmäiskäyttöjärjestelmävaatimukset on päivitetty versioon 11 ja sitä uudempiin. Muutos ei ole tarpeen turvallisuussyistä.
2.26	2025-12-03	Lisätty uudemmat Apple Watch -mallit (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 ja SE3) Natural Cycles -sovelluksen yhteensopiviksi lämpötilan lähteiksi. Päivitetty vähimmäisjärjestelmävaatimukset iOS-version 17 ja sitä uudempiin. Päivitetty NC° Birth Control- ja NC° Plan Pregnancy -tilojen hedelmällisyysvärit. Lisätty tarkennus siitä, mitkä Natural Cycles -sovelluksen tilat ovat lääkekinnallisia laitteita ja mitkä hyvinvointitoimintoja. Muutos ei ole tarpeen turvallisuussyistä.