

Natural Cycles

Εγχειρίδιο χρήσης / Οδηγίες χρήσης

Διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη Natural Cycles.

Ενδείξεις χρήσης

τη Natural Cycles είναι μια αυτόνομη εφαρμογή λογισμικού, που προορίζεται για γυναίκες 18 ετών και άνω, με σκοπό να παρακολουθούν τη γονιμότητά τους. Η Natural Cycles μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη της εγκυμοσύνης (αντισύλληψη) ή τον προγραμματισμό μιας εγκυμοσύνης (σύλληψη).

Προβλεπόμενος πληθυσμός-στόχος

Η προβλεπόμενη ομάδα-στόχος είναι οι γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Ο παιδιατρικός πληθυσμός <18 ετών εξαιρείται από την ομάδα-στόχο. Ο χρήστης πρέπει να είναι ικανός να διαβάζει το παρόν εγχειρίδιο χρήσης και να χειρίζεται την εφαρμογή Natural Cycles.

Προβλεπόμενο περιβάλλον χρήσης

Η συσκευή προορίζεται για χρήση σε μη ιατρικά περιβάλλοντα.

Αντενδείξεις

Δεν υπάρχουν γνωστές αντενδείξεις για τη χρήση του Natural Cycles.

Παρενέργειες

Το προϊόν δεν έχει γνωστές άμεσες παρενέργειες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Το Natural Cycles μπορεί να μην είναι κατάλληλο για εσάς εάν

- Έχετε μια ιατρική πάθηση που η εγκυμοσύνη θα μπορούσε να συνεπάγεται σημαντικό κίνδυνο για τη μητέρα ή το έμβρυο. Η χρήση της Natural Cycles δεν εγγυάται 100% ότι δεν θα μείνετε έγκυος. Εάν η εγκυμοσύνη παρουσιάζει σημαντικό κίνδυνο, θα πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας για την καλύτερη επιλογή αντισύλληψης για εσάς.
- Λαμβάνετε επί του παρόντος ορμονικό αντισυλληπτικό ή υποβάλλεστε σε ορμονική θεραπεία που αναστέλλει την ωορρηξία. Το Natural Cycles θα σας παρέχει κυρίως κόκκινες ημέρες εάν δεν έχετε ωορρηξία. Μπορείτε να εξερευνήσετε την εφαρμογή σε κατάσταση επίδειξης μέχρι να διακόψετε τον ορμονικό έλεγχο ή τη θεραπεία σας.

Προειδοποιήσεις

- ⚠ Καμία μέθοδος αντισύλληψης δεν είναι 100% αποτελεσματική. Το Natural Cycles δεν εγγυάται ότι δεν μπορείτε να μείνετε έγκυος, σας ενημερώνει μόνο για το αν και πότε μπορείτε να μείνετε έγκυος με βάση τις πληροφορίες που εισάγετε στην εφαρμογή.
- ⚠ Ακόμα και αν χρησιμοποιείτε την εφαρμογή τέλεια, μπορεί να έχετε μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Το Natural Cycles είναι 93% αποτελεσματικό υπό τυπική χρήση, πράγμα που σημαίνει ότι 7 γυναίκες στις 100 μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια 1 έτους χρήσης. Με τέλεια χρήση της εφαρμογής, δηλαδή αν δεν έχετε ποτέ σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη τις κόκκινες ημέρες, το Natural Cycles είναι 98% αποτελεσματικό, πράγμα που σημαίνει ότι 2 γυναίκες στις 100 μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια 1 έτους χρήσης.
- ⚠ Τις κόκκινες ημέρες, πρέπει είτε να απέχετε είτε να χρησιμοποιείτε προστασία, όπως προφυλακτικά ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού, για να αποφύγετε την εγκυμοσύνη. Εάν δεν έχετε χρησιμοποιήσει μη ορμονική μέθοδο αντισύλληψης στο παρελθόν, φροντίστε να έχετε μια μέθοδο πρόχειρη για να τη χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια των κόκκινων ημερών.
- ⚠ Τα δεδομένα μας δείχνουν ότι οι γυναίκες που μεταβαίνουν σε Natural Cycles από την ορμονική αντισύλληψη έχουν υψηλότερο κίνδυνο να μείνουν έγκυες λόγω του ότι γενικά δεν έχουν ακόμη συνηθίσει να χρησιμοποιούν άλλες μορφές προστασίας, όπως το προφυλακτικό ή άλλη μορφή προστασίας με φραγμό.
- ⚠ Εάν διακόπτετε την ορμονική αντισύλληψη, μπορεί αρχικά να εμφανίσετε μια αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο μερικές εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης δεν πρέπει να καταχωρείται ως "περίοδος". Εάν δεν είστε σίγουρες αν έχετε αιμορραγία απόσυρσης ή περίοδο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- ⚠ Η Natural Cycles δεν προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ). Χρησιμοποιήστε προφυλακτικό για να προστατευτείτε από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- ⚠ Ελέγχετε πάντα την κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα. Να γνωρίζετε ότι οι προβλέψεις γονιμότητας για τις επόμενες ημέρες είναι μόνο προβλέψεις και μπορεί να αλλάξουν στο μέλλον. Εάν δεν είστε σίγουροι για την κατάσταση γονιμότητάς σας και δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή, απέχετε ή χρησιμοποιήστε προστασία στο μεταξύ.
- ⚠ Εάν εξερευνείτε την έκδοση επίδειξης της εφαρμογής, αυτή έχει μόνο ενημερωτικό ή εκπαιδευτικό σκοπό και δεν εμφανίζει πραγματικά δεδομένα. Μην χρησιμοποιείτε τις πληροφορίες που εμφανίζονται στη λειτουργία επίδειξης για σκοπούς αντισύλληψης.
- ⚠ Εάν έχετε πάρει το χάπι επείγουσας αντισύλληψης, θα πρέπει να το αναφέρετε στην εφαρμογή. Στη συνέχεια, μπορείτε να συνεχίσετε να μετράτε τη θερμοκρασία σας κανονικά και ο αλγόριθμος θα λάβει υπόψη του τις πρόσθετες ορμόνες από το χάπι. Σημειώστε ότι η αιμορραγία που μπορεί να παρουσιάσετε λίγες ημέρες μετά τη λήψη επείγοντος αντισυλληπτικού δεν είναι ίδια με την κανονική σας περίοδο και δεν πρέπει να καταχωρηθεί

στην εφαρμογή. Εάν η περίοδός σας καθυστερήσει περισσότερο από μία εβδομάδα μετά την κανονική της έναρξη, θα πρέπει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης.

Προφυλάξεις

- Ως αντισυλληπτικό, το Natural Cycles μπορεί να είναι λιγότερο κατάλληλο για εσάς εάν έχετε ακανόνιστους εμμηνορροϊκούς κύκλους (δηλ. κύκλους με διάρκεια μικρότερη από 21 ημέρες ή μεγαλύτερη από 35 ημέρες) ή/και διακυμάνσεις της θερμοκρασίας, καθώς η πρόβλεψη της γονιμότητας είναι πιο δύσκολη σε αυτές τις περιπτώσεις. Η αποτελεσματικότητα του Natural Cycles ως αντισυλληπτικό δεν επηρεάζεται από ακανόνιστους κύκλους, αλλά θα βιώσετε αυξημένο αριθμό κόκκινων ημερών, γεγονός που μπορεί να μειώσει την ικανοποίησή σας από τη Natural Cycles. Αυτό μπορεί να συμβεί:
 - **Εάν διακόψετε την ορμονική αντισύλληψη.** Μπορεί να χρειαστούν αρκετοί κύκλοι μετά τη διακοπή της ορμονικής αντισύλληψης για να γίνει και πάλι πιο τακτική. Θα πρέπει να περιμένετε περισσότερες κόκκινες ημέρες κατά τη διάρκεια αυτών των κύκλων και επομένως να περιμένετε να χρησιμοποιείτε προστασία ή να απέχετε συχνότερα.
 - **Εάν έχετε ιατρικές παθήσεις που οδηγούν σε ακανόνιστους κύκλους, όπως το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS) ή παθήσεις που σχετίζονται με τον θυρεοειδή.**
 - **Εάν εμφανίζετε συμπτώματα εμμηνόπαυσης.**
- Μετά τον τοκετό, σας συνιστούμε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε ξανά την εφαρμογή NC αφού έχετε αποκτήσει την πρώτη σας περίοδο, ανεξάρτητα από το αν θηλάζετε ή όχι. Εάν επιθυμείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή NC πιο πριν, θα λαμβάνετε μόνο κόκκινες ημέρες μέχρι να επιβεβαιωθεί η πρώτη σας ωορρηξία. Ο χρόνος που μπορεί να χρειαστεί για να επανέλθει η πρώτη σας περίοδος μπορεί να διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο και είναι γενικά μεγαλύτερη για τις θηλάζουσες μητέρες. Παρακαλείστε να σημειώσετε ότι κινδυνεύετε να μείνετε έγκυος ακόμη και πριν επανέλθει η πρώτη σας περίοδος, και θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε κάποια μορφή αντισύλληψης εάν επιθυμείτε να αποτρέψετε μια νέα εγκυμοσύνη. Εάν θηλάζετε πλήρως και έχετε γεννήσει λιγότερο από 6 μήνες πριν, η LAM (Lactational Μέθοδος αμηνόρροιας) μπορεί να χρησιμεύσει ως αποτελεσματική μέθοδος αντισύλληψης μετά τον τοκετό.
- Όταν αρχίζετε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή Natural Cycles, μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος για να γνωρίσετε τον μοναδικό σας κύκλο, με αποτέλεσμα να αυξηθεί ο αριθμός των κόκκινων ημερών κατά τους πρώτους 1-3 κύκλους σας. Αυτό γίνεται για να διασφαλιστεί ότι η εφαρμογή είναι αποτελεσματική από την πρώτη ημέρα χρήσης και μόλις το Natural Cycles ανιχνεύσει την ωορρηξία σας, είναι πιθανό να λάβετε περισσότερες πράσινες ημέρες. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι μπορείτε να βασιστείτε στην κατάσταση γονιμότητας που υποδεικνύει η εφαρμογή από την πρώτη ημέρα χρήσης.
- Φροντίζετε πάντα να ενημερώνετε την εφαρμογή λογισμικού σας, ώστε να έχετε την τελευταία έκδοση. Η Natural Cycles συνιστά να ρυθμίσετε το smartphone σας να ενημερώνει αυτόματα την εφαρμογή.

- Για να διασφαλίσετε την ακριβή εισαγωγή δεδομένων στην εφαρμογή Natural Cycles, χρησιμοποιείτε πάντα θερμόμετρο ή φορητό όργανο που πληρεί τις προδιαγραφές που αναφέρονται στην ενότητα "Κατάλογος ελέγχου".
- Ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες στις ισχύουσες ενότητες «Natural Cycles και δακτύλιος Oura», «Natural Cycles και NC° Band», «Natural Cycles και Apple Watch» ή «Natural Cycles και θερμόμετρο», προκειμένου να αυξήσετε την ακρίβεια της ανίχνευσης ωορρηξίας.

Κατάλογος ελέγχου

Για να ξεκινήσετε με τη Natural Cycles θα χρειαστείτε τα εξής:

1. Ένας λογαριασμός Natural Cycles

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στο Natural Cycles μέσω οποιουδήποτε προγράμματος περιήγησης στο διαδίκτυο, επισκεπτόμενοι τη διεύθυνση www.naturalcycles.com.

Για πρόσβαση μέσω της εφαρμογής, κατεβάστε την εφαρμογή στο Android, το iPhone ή το iPad σας από το Google Play ή το App Store. Ακολουθήστε τα βήματα εγγραφής για να δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό. Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή που χρησιμοποιείτε για την πρόσβαση στη Natural Cycles είναι συνδεδεμένη στο διαδίκτυο. Ο λογαριασμός σας Natural Cycles είναι προσωπικός και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από κανέναν άλλον εκτός από εσάς.

2. Ένα θερμόμετρο, ένα NC° Band, ένα Oura Ring ή ένα Apple Watch

Για να ξεκινήσετε, θα χρειαστείτε ένα στοματικό θερμόμετρο μέτρησης με 2 δεκαδικά ψηφία και με ακρίβεια $\pm 0,10$ (C) ή $\pm 0,10$ (F). Μπορείτε να ελέγξετε την ακρίβεια του θερμομέτρου σας στις προδιαγραφές που αναφέρονται στις οδηγίες χρήσης του θερμομέτρου.

Μπορείτε εναλλακτικά να χρησιμοποιήσετε ένα NC° Band, ένα Oura Ring (Gen2, Gen3 ή Gen4) ή ένα Apple Watch με αισθητήρες θερμοκρασίας (σειρά 8, 9, 10, 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3, ή SE3).

3. Τεστ ωορρηξίας (προαιρετικά)

Τα τεστ ωορρηξίας (LH) είναι δοκιμαστικές ταινίες ούρων που ανιχνεύουν την αύξηση της ωχρινοτρόπου ορμόνης που εμφανίζεται 1-2 ημέρες πριν από την ωορρηξία. Είναι προαιρετική η χρήση των τεστ LH με Natural Cycles, αλλά μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της ακρίβειας της ανίχνευσης της ωορρηξίας και μπορούν, επομένως, να αυξήσουν τον αριθμό των πράσινων ημερών που θα δείτε αν προλαμβάνετε μια εγκυμοσύνη. Η χρήση τεστ LH δεν θα επηρεάσει την αποτελεσματικότητα του Natural Cycles ως αντισυλληπτικού. Εάν σχεδιάζετε εγκυμοσύνη, σας συνιστούμε να χρησιμοποιείτε τεστ LH, καθώς μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε τις πιο γόνιμες ημέρες σας. Μπορείτε να αγοράσετε τεστ LH στο shop.naturalcycles.com ή μέσα από την ίδια την εφαρμογή.

Natural Cycles και Θερμόμετρο

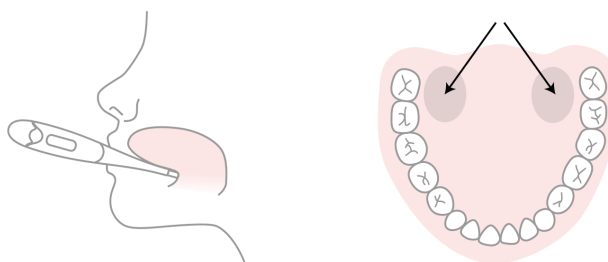
Πώς να μετρήσετε

Ακολουθήστε το εγχειρίδιο χρήσης που παρέχεται με το θερμόμετρο βασικής θερμοκρασίας σώματος. Εάν το θερμόμετρο σας παρασχέθηκε από την Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 ή Gen3**), σας συνιστούμε να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα για το θερμόμετρο σας κατά τη μέτρηση της θερμοκρασίας σας.

>Λάβετε υπόψη ότι για τα **NC° Thermometer Gen2 και Gen3** πρέπει να αντιστοιχίσετε το θερμόμετρο με την εφαρμογή πριν από την πρώτη χρήση για να μπορέσετε να συγχρονίσετε τις θερμοκρασίες σας. Οδηγίες για τον τρόπο ζεύξης παρέχονται στις οδηγίες χρήσης του θερμομέτρου και στην εφαρμογή Natural Cycles .

Τρόπος μέτρησης με θερμόμετρο NC° (Gen1)

1. Τοποθετήστε το θερμόμετρο στο στόμα σας και κάτω από τη γλώσσα σας, όσο το δυνατόν πιο πίσω, δίπλα στη ρίζα της γλώσσας σας, όπως απεικονίζεται στα παρακάτω διαγράμματα.



2. Πατήστε το κουμπί λειτουργίας μόνο όταν το θερμόμετρο είναι στο στόμα σας και στη θέση του.
3. Προσπαθήστε να μείνετε ακίνητοι κατά τη μέτρηση, κλείστε το στόμα σας για να κρατήσετε έξω τυχόν δροσερό αέρα και αναπνεύστε από τη μύτη σας.
4. Περιμένετε μέχρι να ακουστεί το ηχητικό σήμα (περίπου 30 δευτερόλεπτα).
5. Μόλις λάβετε την ένδειξη, προσθέστε τη θερμοκρασία στην εφαρμογή.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την "Εκπαίδευση μέτρησης" και τον "Οδηγό μέτρησης" στην εφαρμογή για να ελέγξετε τις ικανότητές σας στη μέτρηση.

Το θερμόμετρο θα αποθηκεύσει τις ενδείξεις σας, ώστε να μπορείτε να ελέγξετε τις ενδείξεις σας ξανά αργότερα. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε μία φορά το κουμπί "on"- η αποθηκευμένη ένδειξη θα εμφανιστεί για μερικά δευτερόλεπτα πριν από την επαναφορά της θερμοκρασίας.

Πώς να μετρήσετε με θερμόμετρο NC° (Gen2)

1. Πατήστε το κουμπί λειτουργίας στο θερμόμετρο Bluetooth NC° Thermometer (Gen2) και περιμένετε μέχρι να ακούσετε έναν ήχο ή/και ο οπίσθιος φωτισμός να αναβοσβήνει. Αυτό είναι ένα σήμα από το θερμόμετρο ότι είναι έτοιμο να ξεκινήσει τη μέτρηση.
2. Τοποθετήστε το θερμόμετρο στο στόμα σας και κάτω από τη γλώσσα σας, όσο το δυνατόν πιο πίσω, δίπλα στη ρίζα της γλώσσας σας, όπως απεικονίζεται στα παρακάτω διαγράμματα.
3. Προσπαθήστε να μείνετε ακίνητοι κατά τη μέτρηση, κλείστε το στόμα σας για να κρατήσετε έξω τυχόν δροσερό αέρα και αναπνεύστε από τη μύτη σας.
4. Περιμένετε μέχρι να ακούσετε ένα παρατεταμένο μπιπ ή/και τον οπίσθιο φωτισμό να αναβοσβήνει (περίπου 30 δευτερόλεπτα).
5. Η θερμοκρασία θα πρέπει να εμφανίζεται αυτόματα στην εφαρμογή. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να προσθέσετε τη θερμοκρασία χειροκίνητα ή να την συγχρονίσετε αργότερα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την "Εκπαίδευση μέτρησης" και τον "Οδηγό μέτρησης" στην εφαρμογή για να ελέγξετε τις ικανότητές σας στη μέτρηση.

Το θερμόμετρο θα αποθηκεύσει τις ενδείξεις σας, ώστε να μπορείτε να ελέγξετε τις ενδείξεις σας ξανά αργότερα. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε μία φορά το κουμπί "on"- η αποθηκευμένη ένδειξη θα εμφανιστεί για μερικά δευτερόλεπτα πριν από την επαναφορά της θερμοκρασίας.

Πώς να μετρήσετε με θερμόμετρο NC° (Gen3)

1. Πατήστε το κουμπί λειτουργίας και, στη συνέχεια, τοποθετήστε το θερμόμετρο στο στόμα σας για να ξεκινήσετε τη μέτρηση.
2. Τοποθετήστε τον καθετήρα κάτω από τη γλώσσα όσο το δυνατόν πιο κοντά σε μια θήκη θερμότητας στο πίσω μέρος του στόματος, όπως σημειώνεται στο παραπάνω διάγραμμα.
3. Κρατήστε το θερμόμετρο στη θέση του κατά τη διάρκεια της μέτρησης. μην δαγκώνετε το θερμόμετρο. Το στόμα πρέπει να παραμένει κλειστό για να διασφαλιστούν ακριβή αποτελέσματα. Η ανάγνωση πρέπει να διαρκέσει περίπου 40 δευτερόλεπτα.
4. Όταν ολοκληρωθεί η μέτρηση, το θερμόμετρο θα παρέχει ανατροφοδότηση. Η ανάδραση μπορεί να είναι ελαφριά ή/και ήχος με βάση τις ρυθμίσεις χρήστη. Η τελική τιμή θερμοκρασίας θα εμφανιστεί στην οθόνη του θερμομέτρου.
5. Αφού ολοκληρωθεί μια μέτρηση, απλώς πατήστε το κουμπί λειτουργίας για να απενεργοποιήσετε το θερμόμετρο διαφορετικά το θερμόμετρο θα σβήσει αυτόματα. Η θερμοκρασία θα πρέπει να εμφανίζεται αυτόματα στην εφαρμογή. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε να προσθέσετε τη θερμοκρασία χειροκίνητα ή να την συγχρονίσετε αργότερα.

Το θερμόμετρο θα αποθηκεύσει την μέτρησή σας, ώστε να μπορείτε να το ελέγξετε αργότερα. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε το κουμπί "ιστορικό". η τελευταία θερμοκρασία θα εμφανιστεί στην οθόνη στη λειτουργία ιστορικού.

Πότε να μετρήσετε

Μετρήστε τη θερμοκρασία σας μία φορά την ημέρα, σε όσο το δυνατόν περισσότερες ημέρες, ώστε ο αλγόριθμος να γνωρίσει γρήγορα τον μοναδικό σας κύκλο. Επιδιώξτε να μετράτε τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα. Μια συμβουλή που θα σας βοηθήσει να θυμάστε είναι να τοποθετήσετε το θερμόμετρό σας πάνω στο τηλέφωνό σας πριν πάτε για ύπνο.

Μετρήστε το πρώτο πράγμα που κάνετε το πρωί όταν ξυπνάτε, πριν σηκωθείτε και σηκωθείτε από το κρεβάτι. Ιδανικά, μετρήστε περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα (εντός +/- 2 ωρών).

Πότε να αποκλείσετε τις θερμοκρασίες

Ορισμένες περιστάσεις μπορεί να επηρεάσουν τη βασική σας θερμοκρασία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεταβαλλόμενες θερμοκρασίες και να δυσχεράνει τον αλγόριθμο να παρακολουθεί τον κύκλο σας. Για να βοηθήσετε τον αλγόριθμό μας να μάθει για τον κύκλο σας και να βρει με ακρίβεια την ωορρηξία, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία "Εξαίρεση θερμοκρασίας" στην εφαρμογή εάν:

- Νιώθετε πονοκέφαλο
- Κοιμηθήκατε διαφορετικά (>2 ώρες περισσότερο/λιγότερο από το συνηθισμένο)
- Αισθάνεστε άρρωστοι

Να θυμάστε ότι ο καθένας είναι διαφορετικός με διαφορετική ρουτίνα και για παράδειγμα, ο λίγος ύπνος μπορεί να σας επηρεάσει περισσότερο ή λιγότερο από άλλους. Αποκλείστε τη θερμοκρασία σας μόνο αν αισθάνεστε ότι κάτι ήταν ασυνήθιστο για εσάς και αισθάνεστε διαφορετικά σήμερα το πρωί εξαιτίας αυτού.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί επίσης να επηρεάσει τη θερμοκρασία σας. Εάν παίρνετε τακτικά φάρμακα ή αντιπυρετικά (ουσίες που μειώνουν τον πυρετό), αξίζει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να ανακαλύψετε την επίδρασή τους στη βασική θερμοκρασία του σώματός σας.

Αλλαγή του θερμόμετρου σας

Εάν πρέπει να αντικαταστήσετε το θερμόμετρό σας, κάντε το στην αρχή της περιόδου σας. Ένα βασικό θερμόμετρο είναι εξαιρετικά ακριβές, αλλά από το ένα θερμόμετρο στο άλλο, μπορεί να υπάρχει μια μικρή διαφορά στον τρόπο μέτρησης του καθενός. Για παράδειγμα, αν το ένα θερμόμετρο δείχνει μια θερμοκρασία, το δεύτερο μπορεί να δείξει διαφορά 0,1°C. Καθώς η εφαρμογή αναζητά τις μικρότερες διαφορές στις θερμοκρασίες για να μπορέσει να εντοπίσει πού βρίσκεστε στον κύκλο σας, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο ένα θερμόμετρο κάθε φορά. μην τα αλλάζετε κατά τη διάρκεια ενός κύκλου, αλλά περιμένετε μέχρι να ξεκινήσει ένας νέος κύκλος πριν αλλάξετε το θερμόμετρό σας.

Natural Cycles και Oura Ring

Πώς να ρυθμίσετε

Αφού συνδεθείτε για πρώτη φορά στην εφαρμογή Natural Cycles, θα οδηγηθείτε αυτόματα στη διαδικασία σύνδεσης που θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε τον συγχρονισμό μεταξύ της εφαρμογής Natural Cycles και του Oura Ring. Εάν μεταβαίνετε από τη χρήση της εφαρμογής Natural Cycles με θερμόμετρο στη χρήση με το Oura Ring, θα πρέπει να ξεκινήσετε με το Oura Ring στην αρχή της περιόδου σας.

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Ακολουθήστε το εγχειρίδιο χρήσης που παρέχεται από το Oura για να μετρήσετε τις τάσεις των δεδομένων θερμοκρασίας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Το πρωί, ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να λάβετε την κατάσταση γονιμότητάς σας για την ημέρα:

1. Συγχρονίστε το Oura Ring με την εφαρμογή Oura App. Η μέτρηση θα συγχρονιστεί αυτόματα με την εφαρμογή Natural Cycles μόλις μεταφορτωθεί αυτόματα στο cloud storage "Oura on the Web" στο Oura Cloud. Όταν η μέτρηση έχει καταχωρηθεί, η εφαρμογή Natural Cycles θα υποδεικνύει την ώρα που συγχρονίστηκε με την εφαρμογή Oura.
2. Ανοίξτε την εφαρμογή Natural Cycles και προσθέστε οποιαδήποτε άλλα δεδομένα, όπως τα αποτελέσματα των εξετάσεων LH ή την περίοδο.
3. Ελέγξτε την ενημερωμένη κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα στην εφαρμογή Natural Cycles

Σημείωση: Το Oura Ring παρέχει στη Natural Cycles τις τάσεις της θερμοκρασίας, τις οποίες η Natural Cycles επεξεργάζεται σε μια ενιαία, απόλυτη τιμή θερμοκρασίας που χρησιμοποιείται από τον αλγόριθμο της Natural Cycles. Μην χρησιμοποιείτε αυτές τις τιμές για τη λήψη ιατρικών αποφάσεων (π.χ.: διάγνωση πυρετού).

Σημείωση: Εάν έχετε κάποια πάθηση που επηρεάζει τη νυχτερινή θερμοκρασία του δέρματος, δεν συνιστάται η χρήση ενός δακτυλίου Oura ως πηγή εισόδου θερμοκρασίας στην εφαρμογή Natural Cycles.

Σημείωση: Εάν χρειαστεί να αλλάξετε το δαχτυλίδι σας για οποιονδήποτε λόγο, θα πρέπει να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το νέο δαχτυλίδι σας στην αρχή της επόμενης περιόδου σας.

Πότε πρέπει να αποκλείονται τα δεδομένα μεταβολής της θερμοκρασίας

Ορισμένες περιστάσεις μπορεί να επηρεάσουν τα δεδομένα σας. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει τον αλγόριθμο να παρακολουθήσει τον κύκλο σας. Για να βοηθήσετε τον αλγόριθμό μας να μάθει για τον κύκλο σας και να βρει με ακρίβεια την ωορρηξία, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία "Εξαίρεση θερμοκρασίας" στην εφαρμογή αν:

- Νιώθετε πονοκέφαλο
- Αισθάνεστε άρρωστη

Εξαιρέστε τα δεδομένα σας σχετικά με τη μεταβολή της θερμοκρασίας μόνο εάν αισθάνεστε ότι κάτι ήταν ασυνήθιστο για εσάς και αν αισθάνεστε διαφορετικά σήμερα το πρωί εξαιτίας αυτού.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί επίσης να επηρεάσει τη θερμοκρασία σας. Εάν λαμβάνετε τακτικά φαρμακευτική αγωγή με αντιπυρετικά (ουσίες που μειώνουν τον πυρετό), αξίζει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να ανακαλύψετε την επίδρασή της στη θερμοκρασία του δέρματός σας.

Natural Cycles και Apple Watch

Πώς να ρυθμίσετε

Αφού συνδεθείτε στην εφαρμογή Natural Cycles για πρώτη φορά, κατευθύνεστε αυτόματα στη ροή σύνδεσης που θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε το συγχρονισμό μεταξύ Natural Cycles και Apple Health. Εάν μεταβαίνετε από τη χρήση Natural Cycles με διαφορετική πηγή θερμοκρασίας στη χρήση Natural Cycles με Apple Watch, θα πρέπει να ξεκινήσετε με το Apple Watch στην αρχή της περιόδου σας.

Τρόπος χρήσης

Ακολουθήστε το εγχειρίδιο χρήσης που παρέχεται από την Apple για να μετρήσετε τη θερμοκρασία κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η θερμοκρασία θα μεταφερθεί αυτόματα στο Natural Cycles. Το πρωί, ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να δείτε την κατάσταση γονιμότητάς σας για την ημέρα:

1. Ανοίξτε την εφαρμογή Natural Cycles και προσθέστε οποιαδήποτε άλλα δεδομένα, όπως αποτελέσματα δοκιμής LH ή περίοδο.
2. Ελέγξτε την ενημερωμένη κατάσταση γονιμότητας για την ημέρα στην εφαρμογή Natural Cycles
3. Ελέγξτε την ενημερωμένη κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα στην εφαρμογή Natural Cycles

Σημείωση: Μη χρησιμοποιείτε τις ενδείξεις θερμοκρασίας που παρέχονται από το Apple Watch για να λάβετε ιατρικές αποφάσεις (π.χ. διάγνωση πυρετού).

Σημείωση: Εάν έχετε μια πάθηση που επηρεάζει τη νυχτερινή θερμοκρασία του δέρματος, δεν συνιστάται η χρήση του Apple Watch ως πηγής εισόδου στο Natural Cycles .

Σημείωση: Εάν χρειαστεί να αλλάξετε το Apple Watch για οποιονδήποτε λόγο, θα πρέπει να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη νέα σας συσκευή στην αρχή της περιόδου σας.

Πότε να εξαιρεθούν τα δεδομένα διακύμανσης θερμοκρασίας

Ορισμένες περιστάσεις ενδέχεται να επηρεάσουν τα δεδομένα σας. Αυτό μπορεί να κάνει πιο δύσκολο για τον αλγόριθμο να παρακολουθεί τον κύκλο σας. Για να βοηθήσουμε τον αλγόριθμό μας να μάθει για τον κύκλο σας και να βρει με ακρίβεια την ωορρηξία, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία "Εξαίρεση θερμοκρασίας" στην εφαρμογή εάν:

- Νιώθετε πονοκέφαλο
- Αισθάνεστε άρρωστη

θερμοκρασίας μόνο εάν αισθάνεστε ότι κάτι ήταν ασυνήθιστο για εσάς και αν αισθάνεστε διαφορετικά σήμερα το πρωί εξαιτίας αυτού.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί επίσης να επηρεάσει τη θερμοκρασία σας. Εάν λαμβάνετε τακτικά φαρμακευτική αγωγή με αντιπυρετικά (ουσίες που μειώνουν τον πυρετό), αξίζει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να ανακαλύψετε την επίδρασή της στη θερμοκρασία του δέρματός σας.

Natural Cycles και NC° Band

Πώς να ρυθμίσετε

Αφού συνδεθείτε για πρώτη φορά στην εφαρμογή Natural Cycles, θα οδηγηθείτε αυτόματα στη διαδικασία σύνδεσης που θα σας βοηθήσει να ρυθμίσετε τον συγχρονισμό μεταξύ της εφαρμογής Natural Cycles και του NC° Band. Εάν μεταβαίνετε από τη χρήση της εφαρμογής Natural Cycles με θερμόμετρο στη χρήση με το NC° Band, θα πρέπει να ξεκινήσετε με το NC° Band στην αρχή της περιόδου σας.

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

Ακολουθήστε το εγχειρίδιο χρήσης που παρέχεται από το NC° Band για να μετρήσετε τις τάσεις των δεδομένων θερμοκρασίας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Το πρωί, ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να λάβετε την κατάσταση γονιμότητάς σας για την ημέρα:

1. Ακολουθήστε το εγχειρίδιο χρήσης που παρέχεται με το NC° Band για να μετρήσετε τη θερμοκρασία του καρπού σας κατά τη διάρκεια της νύχτας.
2. Συγχρονίστε το NC° Band με την εφαρμογή Natural Cycles.
3. Προσθέστε οποιαδήποτε άλλα δεδομένα στην εφαρμογή Natural Cycles, όπως αποτελέσματα εξετάσεων ωχρινοτρόπου ορμόνης (LH) ή την περίοδό σας.

Σημείωση: Το NC° Band παρέχει στη Natural Cycles τις τάσεις της θερμοκρασίας, τις οποίες η Natural Cycles επεξεργάζεται σε μια ενιαία, απόλυτη τιμή θερμοκρασίας που χρησιμοποιείται από τον αλγόριθμο της Natural Cycles. Μην χρησιμοποιείτε αυτές τις τιμές για τη λήψη ιατρικών αποφάσεων (π.χ.: διάγνωση πυρετού).

Σημείωση: Εάν έχετε κάποια πάθηση που επηρεάζει τη νυχτερινή θερμοκρασία του δέρματος, δεν συνιστάται η χρήση ενός δακτυλίου NC° Band ως πηγή εισόδου θερμοκρασίας στην εφαρμογή Natural Cycles.

Σημείωση: Εάν χρειαστεί να αλλάξετε το δαχτυλίδι σας για οποιονδήποτε λόγο, θα πρέπει να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το νέο δαχτυλίδι σας στην αρχή της επόμενης περιόδου σας.

Πότε πρέπει να αποκλείονται τα δεδομένα μεταβολής της θερμοκρασίας

Ορισμένες περιστάσεις μπορεί να επηρεάσουν τα δεδομένα σας. Αυτό μπορεί να δυσκολέψει τον αλγόριθμο να παρακολουθήσει τον κύκλο σας. Για να βοηθήσετε τον αλγόριθμό μας να μάθει για τον κύκλο σας και να βρει με ακρίβεια την ωορρηξία, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία "Εξαίρεση θερμοκρασίας" στην εφαρμογή αν:

- Νιώθετε πονοκέφαλο
- Αισθάνεστε άρρωστη

Εξαιρέστε τα δεδομένα σας σχετικά με τη μεταβολή της θερμοκρασίας μόνο εάν αισθάνεστε ότι κάτι ήταν ασυνήθιστο για εσάς και αν αισθάνεστε διαφορετικά σήμερα το πρωί εξαιτίας αυτού.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί επίσης να επηρεάσει τη θερμοκρασία σας. Εάν λαμβάνετε τακτικά φαρμακευτική αγωγή με αντιπυρετικά (ουσίες που μειώνουν τον πυρετό), αξίζει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να ανακαλύψετε την επίδρασή της στη θερμοκρασία του δέρματός σας.

Natural Cycles προϊόντα

Το Natural Cycles προσφέρει πέντε λειτουργίες για τους χρήστες μας, ανάλογα με τον στόχο γονιμότητάς τους.:

- NC° Birth Control - για την πρόληψη της εγκυμοσύνης
- NC° Plan Pregnancy - για την αύξηση των πιθανοτήτων σύλληψης
- NC° Follow Pregnancy - για την παρακολούθηση της πορείας της εγκυμοσύνης
- NC° Postpartum- για υποστήριξη της ανάρρωσης μετά τον τοκετό
- NC° Perimenopause- για παροχή βοήθειας στην κατανόηση της περιεμμηνόπαυσης και καθοδήγηση κατά την περιεμμηνόπαυση

Αυτές οι πέντε λειτουργίες μπορούν να επιλεγούν από τον χρήστη πριν από την εγγραφή και στη συνέχεια εντός της εφαρμογής, εάν ο χρήστης επιθυμεί να κάνει εναλλαγή μεταξύ των λειτουργιών.

Αντισύλληψη: NC° Birth Control

Πώς λειτουργεί

Η καθημερινή σας πρωινή ρουτίνα με την Natural Cycles έχει ως εξής:

1. Με θερμόμετρο: Μετρήστε τη θερμοκρασία σας όταν ξυπνάτε όπως περιγράφεται στην ενότητα «Natural Cycles και θερμόμετρο»
Με το Oura Ring: Συγχρονίστε τα δεδομένα σας όταν ξυπνάτε, όπως περιγράφεται στην ενότητα «Natural Cycles και Oura Ring».
Με το Apple Watch: Συγχρονίστε τα δεδομένα σας όταν ξυπνάτε, όπως περιγράφεται στην ενότητα «Natural Cycles και Apple Watch».
2. Προσθέστε τη θερμοκρασία σας (αν χρησιμοποιείτε θερμόμετρο) και αν έχετε περίοδο στην εφαρμογή. Η προβολή για την προσθήκη δεδομένων θα ανοίξει αυτόματα ή μπορείτε να πατήσετε το εικονίδιο "+" στην επάνω δεξιά γωνία. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε πρόσθετα δεδομένα, όπως το αποτέλεσμα του τεστ ωορρηξίας (LH). Μόλις αποθηκεύσετε τα σημερινά δεδομένα, η εφαρμογή θα υπολογίσει την κατάστασή σας για την ημέρα.
3. Ελέγξτε την κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα - κάθε μέρα. Η εφαρμογή θα παρέχει την κατάσταση γονιμότητάς σας αμέσως μετά την εισαγωγή της πρώτης σειράς δεδομένων σας. Η κατάστασή σας για την ημέρα εμφανίζεται με κόκκινο και πράσινο χρώμα σε όλη την εφαρμογή.



Πράσινο = Μη γόνιμη

Οι πράσινες ημέρες υποδεικνύουν ότι δεν είστε γόνιμη και μπορείτε να κάνετε σεξ χωρίς προστασία. Οι πράσινες ημέρες υποδεικνύονται από έναν πράσινο κύκλο με την ένδειξη «Μη γόνιμη» στο εσωτερικό.



Κόκκινο = Χρησιμοποιήστε προστασία

Οι κόκκινες ημέρες υποδεικνύουν ότι είναι πιθανό να είστε γόνιμες και ότι διατρέχετε κίνδυνο εγκυμοσύνης. Χρησιμοποιήστε προστασία (όπως προφυλακτικά ή άλλη μορφή προστασίας) ή απέχετε από το κάπνισμα για να αποτρέψετε μια εγκυμοσύνη. Οι κόκκινες ημέρες υποδεικνύονται από έναν κόκκινο κύκλο με την ένδειξη «Χρησιμοποιήστε προστασία» στο εσωτερικό.

Η εφαρμογή θα υποδεικνύει την ωορρηξία σας καθώς και πότε έχετε εισέλθει και πότε αναμένεται να έχετε περίοδο. Η εφαρμογή δείχνει επίσης προβλέψεις για τις επόμενες ημέρες και μήνες. Οι προβλέψεις ενδέχεται να αλλάξουν και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως το τελικό αποτέλεσμα, γι' αυτό και θα πρέπει να ελέγχετε την κατάστασή σας για την ημέρα - κάθε μέρα.

Περίληψη κλινικών μελετών - πόσο αποτελεσματικό είναι τη Natural Cycles για αντισύλληψη;

τη Natural Cycles είναι 93% αποτελεσματικό υπό τυπική χρήση. Υπό τέλεια χρήση, δηλαδή εάν δεν έχετε ποτέ σεξουαλική επαφή χωρίς κόκκινες ημέρες, τη Natural Cycles είναι 98% αποτελεσματικό.

Κλινικές μελέτες έχουν διεξαχθεί προκειμένου να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα της Natural Cycles για αντισύλληψη. Η τρέχουσα έκδοση του αλγορίθμου (v.3) έχει ερευνηθεί σε 15.570 γυναίκες (κατά μέσο όρο 29 ετών). Στο τέλος της μελέτης, προσδιορίστηκαν τα ακόλουθα συχνά χρησιμοποιούμενα ποσοστά αποτυχίας:

1. Η εφαρμογή έχει ποσοστό αποτυχίας μεθόδου 0,6, που είναι μια μέτρηση του πόσο συχνά η εφαρμογή εμφανίζει λανθασμένα μια πράσινη ημέρα όταν η γυναίκα είναι πραγματικά γόνιμη και μένει έγκυος μετά από απροστάτευτη επαφή αυτήν την πράσινη ημέρα. Αυτό σημαίνει ότι 0,6 στις 100 γυναίκες που χρησιμοποιούν την εφαρμογή για ένα έτος μένουν έγκυες λόγω αυτού του τύπου αποτυχίας.
2. Η εφαρμογή διαθέτει τέλειο δείκτη Pearl Index 1, που σημαίνει ότι 1 στις 100 γυναίκες που χρησιμοποιούν την εφαρμογή για ένα έτος και που μένουν έγκυες θα το κάνουν είτε επειδή:
 - a. Είχαν απροστάτευτη σεξουαλική επαφή σε μια πράσινη ημέρα που αποδόθηκε ψευδώς ως μη γόνιμη (δηλαδή, αποτυχία της μεθόδου). ή
 - b. Είχαν προστατευμένη επαφή σε μια κόκκινη μέρα, αλλά η επιλεγμένη μέθοδος αντισύλληψης απέτυχε.
3. Η εφαρμογή έχει έναν τυπικό δείκτη χρήσης Pearl Index 6,5, που σημαίνει ότι συνολικά 6,5 από τις 100 γυναίκες μένουν έγκυες κατά τη διάρκεια ενός έτους χρήσης για όλους τους πιθανούς λόγους (π.χ. ψευδώς αποδιδόμενες πράσινες ημέρες, απροστάτευτη επαφή τις κόκκινες ημέρες και αποτυχία η αντισυλληπτική μέθοδος που χρησιμοποιείται τις κόκκινες ημέρες).

Περίληψη κλινικών δεδομένων από 15.570 γυναίκες σχετικά με την αποτελεσματικότητα του Natural Cycles της τρέχουσας έκδοσης αλγορίθμου.

Αλγόριθμος Έκδοχή	v.3
Εύρος ημερομηνιών μελέτης	Σεπτέμβριος 2017 - Απρ 2018
# γυναίκες	15,570
Χρόνος έκθεσης (γυναίκες-έτη)	7,353
# εγκυμοσύνες	475

[χειρότερη περίπτωση]	[584]
Τυπική χρήση PI (95% διάστημα εμπιστοσύνης) [χειρότερη περίπτωση]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Ποσοστό αποτυχίας μεθόδου (95% διάστημα εμπιστοσύνης)	0.6 (0.4-0.8)

Αποτελεσματικότητα του Natural Cycles για δύο υποομάδες - γυναίκες που χρησιμοποίησαν ορμονική αντισύλληψη εντός 60 ημερών πριν από τη χρήση της εφαρμογής και γυναίκες που δεν χρησιμοποίησαν ορμονική αντισύλληψη εντός 12 μηνών πριν από τη χρήση της εφαρμογής.

Υποομάδα	Τυπική χρήση PI (διάστημα εμπιστοσύνης 95%)
Πρόσφατη ορμονική αντισύλληψη 3779 γυναίκες	8.6 % (7.2-10.0)
Χωρίς ορμονική αντισύλληψη 8412 γυναίκες	5.0 % (4.3-5.7)

Μπορείτε να βρείτε μια επισκόπηση της αποτελεσματικότητας των διαφόρων αντισυλληπτικών μεθόδων στο Παράρτημα αυτού του εγχειριδίου. Αυτό θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε την αναμενόμενη αποτελεσματικότητα όλων των μορφών αντισύλληψης.

Οδηγίες εάν διακόπτετε την ορμονική αντισύλληψη

Τύπος αντισύλληψης	Πότε μπορείτε να ξεκινήσετε το Natural Cycles;
Το χάπι (συνδυασμένο, μεσαίο ή μίνι)	Σας συνιστούμε να ολοκληρώσετε όλα τα ενεργά χάπια του πακέτου σας. Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles μόλις τελειώσετε. Θα έχετε έναν μεγάλο αριθμό κόκκινων ημερών για να ξεκινήσετε, αλλά αυτό θα βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου.
Ορμονική IUD (ενδομήτρια συσκευή)	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του.

Αντισυλληπτικό εμφύτευμα	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του.
Ορμονικό έμπλαστρο, ορμονικό αντισυλληπτικό δαχτυλίδι	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles την επόμενη ημέρα μετά την κατάργησή του. Θα έχετε έναν μεγάλο αριθμό κόκκινων ημερών για να ξεκινήσετε με αυτό, αλλά αυτό θα βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου.
Αντισυλληπτική ένεση	Μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το Natural Cycles όταν το αποτέλεσμα της ένεσης έχει εξαντληθεί. Αυτό διαρκεί 8-13 εβδομάδες ανάλογα με την ένεση που κάνατε.

Εάν διακόπτετε την ορμονική αντισύλληψη, μπορεί πρώτα να εμφανίσετε αιμορραγία απόσυρσης, η οποία είναι πολύ ελαφρύτερη από την πραγματική σας περίοδο. Συνήθως θα έχετε την πραγματική σας περίοδο μερικές εβδομάδες αργότερα. Η αιμορραγία απόσυρσης δεν πρέπει να εισαχθεί στην εφαρμογή ως "περίοδος".

Σημείωση: ένα σπιράλ χαλκού δεν περιέχει ορμόνες και επομένως δεν εμποδίζει την ωορρηξία. Μπορείτε έτσι να χρησιμοποιήσετε το Natural Cycles μαζί με ένα σπιράλ χαλκού για να πάρετε πληροφορίες για το σώμα και τον εμμηνορροϊκό σας κύκλο χωρίς να χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε μια μέθοδο φραγμού τις κόκκινες ημέρες.

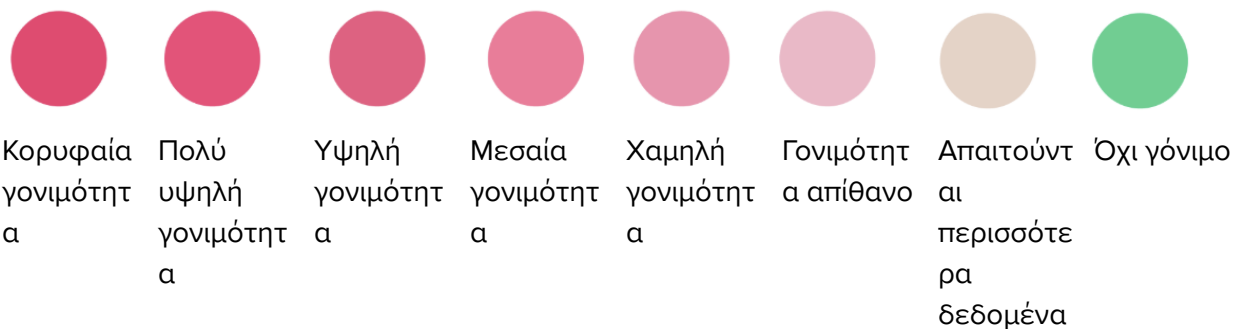
Εάν μείνετε έγκυος στις Natural Cycles

Εάν η περίοδός σας είναι καθυστερημένη και η θερμοκρασία σας δεν πέσει, μπορεί να είστε έγκυος και η εφαρμογή θα σας ενθαρρύνει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης για να επιβεβαιώσετε την εγκυμοσύνη. Εάν το τεστ είναι θετικό, μιλήστε με το γιατρό σας και υποδείξτε το στην εφαρμογή.

NC° Plan Pregnancy

Όταν σχεδιάζετε μια εγκυμοσύνη, επιλέξτε NC° Plan Pregnancy ενώ εγγραφείτε στην εφαρμογή. Εάν είστε ήδη συνδεδεμένοι στην εφαρμογή, μπορείτε να μεταβείτε στη σελίδα ρυθμίσεων και να επιλέξετε NC° Plan Pregnancy. Σε αυτήν τη λειτουργία, η γονιμότητά σας εμφανίζεται ως ζυγαριά, ώστε να μπορείτε να προσδιορίσετε τις ημέρες που είναι πιο πιθανό να μείνετε έγκυος. Η ίδια πρωινή ρουτίνα όπως στη λειτουργία NC° Birth Control ισχύει και εδώ

- μετρήστε, προσθέστε δεδομένα και ελέγξτε την κατάσταση της γονιμότητάς σας.



Όταν σχεδιάζετε μια εγκυμοσύνη, σας συνιστούμε να κάνετε εξετάσεις LH, καθώς η εμφάνιση της LH συμπίπτει με τις πιο γόνιμες ημέρες σας. Εάν η περίοδός σας είναι καθυστερημένη και η θερμοκρασία σας δεν πέσει, η εφαρμογή θα σας ενθαρρύνει να κάνετε ένα τεστ εγκυμοσύνης για να επιβεβαιώσετε την εγκυμοσύνη.

NC° Follow Pregnancy

Μόλις είστε έγκυος, η εφαρμογή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ημερολόγιο εγκυμοσύνης και μπορείτε να παρακολουθείτε την εβδομαδιαία εξέλιξή σας και την ανάπτυξη του μωρού σας.

NC° Postpartum

Αφού γεννήσετε, έχετε την επιλογή να μεταβείτε στη λειτουργία NC° Postpartum. Το NC° Postpartum σας καθοδηγεί στη σωματική και ψυχική ανάκαμψη του τοκετού με πόρους προσαρμοσμένους για να βοηθήσουν στην υποστήριξη της συνολικής υγείας και ευεξίας σας κατά τη διάρκεια αυτής της προσωρινής μεταβατικής φάσης. Αν και δεν απαιτείται η μέτρηση της θερμοκρασίας σας, η μέτρηση ενθαρρύνεται καθώς βοηθά τον αλγόριθμό μας να ανιχνεύει τότε επιστρέφει η γονιμότητά σας, ώστε να μπορείτε να προετοιμαστείτε καλύτερα. Μέχρι η εφαρμογή NC° να εντοπίσει την ωορρηξία σας, θα σας δώσει Κόκκινες Ημέρες. Μπορείτε να βγείτε από τη λειτουργία NC° μετά τον τοκετό ανά πάσα στιγμή.

NC° Perimenopause

Καθώς πλησιάζετε την περιεμμηνόπαυση, έχετε την επιλογή να εισέλθετε στη λειτουργία NC° Perimenopause. Όταν οι χρήστες εισέρχονται σε αυτή τη λειτουργία, ο αλγόριθμος NC° Menopause θα αναλύει τα δεδομένα, ώστε να τους βοηθήσει να ανακαλύψουν σε ποιο στάδιο της περιεμμηνόπαυσης είναι πιθανότερο να βρίσκονται. Το NC° Perimenopause προσφέρει στους χρήστες τη δυνατότητα καθημερινών ελέγχων για την καταγραφή των συμπτωμάτων, της αιμορραγίας, της θερμοκρασίας και άλλων δεδομένων τους, προκειμένου να παρέχει καθημερινές αναλύσεις βάσει των στοιχείων που εισάγουν οι χρήστες. Σε αυτή τη λειτουργία, μπορείτε να δείτε τις αλλαγές και τις τάσεις του κύκλου σας, καθώς και να κατεβάσετε τα δεδομένα σε μορφή PDF προκειμένου να τα μοιραστείτε με τους γιατρούς. Όλοι οι χρήστες

μπορούν να έχουν πρόσβαση στο NC° Perimenopause, ανεξάρτητα από τις ανάγκες τους για αντισύλληψη.

Λειτουργία επίδειξης

Στη λειτουργία επίδειξης μπορείτε να κάνετε μια περιήγηση στην εφαρμογή. Αυτό είναι μόνο για σκοπούς επίδειξης, η λειτουργία επίδειξης δεν μπορεί να σας παρέχει πληροφορίες γονιμότητας.

Εάν είστε επί του παρόντος σε ορμονική αντισύλληψη, θα έχετε πρόσβαση στην εφαρμογή σε λειτουργία επίδειξης. Μόλις σταματήσετε να χρησιμοποιείτε ορμονική αντισύλληψη, μπορείτε εύκολα να αποκτήσετε πρόσβαση στην πλήρη έκδοση της εφαρμογής. Η εφαρμογή θα λειτουργεί τώρα για αντισύλληψη ή για προγραμματισμό εγκυμοσύνης.

Προβλήματα/ Αντιμετώπιση προβλημάτων

Εάν δεν μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην εφαρμογή, εάν η εφαρμογή δεν λειτουργεί σωστά ή εάν υποψιάζεστε ότι κάτι δεν πάει καλά με την τρέχουσα κατάσταση γονιμότητάς σας, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

1. Χρησιμοποιήστε προστασία, όπως προφυλακτικό ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού, μέχρι να διορθωθεί το σφάλμα.
2. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με το γραφείο εξυπηρέτησης μέσω της διεύθυνσης help.naturalcycles.com και οι εκπαιδευμένοι πράκτορες υποστήριξής μας θα σας βοηθήσουν.
3. Σοβαρά περιστατικά που αφορούν αυτή τη συσκευή θα πρέπει να αναφέρονται τόσο στην Natural Cycles όσο και στην αρμόδια αρχή της χώρας σας. Ως "σοβαρό περιστατικό" νοείται κάθε περιστατικό που άμεσα ή έμμεσα οδήγησε, θα μπορούσε να οδηγήσει ή θα μπορούσε να οδηγήσει σε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα:
 - a. το θάνατο ασθενούς, χρήστη ή άλλου προσώπου,
 - b. η προσωρινή ή μόνιμη σοβαρή επιδείνωση της κατάστασης της υγείας ενός ασθενούς, χρήστη ή άλλου προσώπου,
 - c. σοβαρή απειλή για τη δημόσια υγεία,

Επισκόπηση εφαρμογών

Η κατάσταση της γονιμότητάς σας για την ημέρα εμφανίζεται μέσω διαφορετικών προβολών εντός της εφαρμογής.

Καρτέλα Ημερολόγιο

Αυτή η καρτέλα παρέχει μια επισκόπηση της σημερινής γονιμότητας και δίνει πληροφορίες για τα δεδομένα που καταγράφηκαν στο παρελθόν μέσω διαφόρων προβολών όπως περιγράφονται παρακάτω.

Σημερινή άποψη

Σε αυτήν την οθόνη, θα λάβετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε με μια ματιά. Μια οθόνη για να εισαγάγετε τη θερμοκρασία σας εμφανίζεται αυτόματα όταν ανοίγετε την εφαρμογή σας το πρωί. Μόλις εισαγάγετε τα δεδομένα σας, η κατάσταση γονιμότητάς σας θα εμφανιστεί ως έγχρωμος κύκλος με πρόσθετες πληροφορίες μέσα. Κάτω από τον κύκλο, θα δείτε τις εβδομαδιαίες προβλέψεις. Μπορείτε ανά πάσα στιγμή να προσθέσετε ή να ενημερώσετε τα δεδομένα εισόδου, όπως δοκιμές θερμοκρασίας, περιόδου ή LH, πατώντας το εικονίδιο "+".

Προβολή μήνα

Πατήστε την καρτέλα "Μήνας" στην προβολή ημερολογίου για πρόσβαση στη μηνιαία προβολή. Εδώ μπορείτε να δείτε τις προβλεπόμενες κόκκινες και πράσινες ημέρες σας για το μήνα, καθώς και πότε προβλέπεται η ωορρηξία και η περίοδός σας. Αυτά μπορεί να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου, οπότε θα πρέπει να βασίζεστε μόνο στις πληροφορίες που παρέχονται στην προβολή "Σήμερα" για λόγους αντισύλληψης ή σχεδιασμού εγκυμοσύνης. Μπορείτε εύκολα να αποκτήσετε πρόσβαση στα προηγούμενα δεδομένα σας πατώντας οποιαδήποτε προηγούμενη ημέρα.

Προβολή γραφήματος

Το γράφημα είναι μια απεικόνιση της καμπύλης της θερμοκρασίας σας, η οποία θα συνεχίσει να αναπτύσσεται καθώς μετράτε καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου σας. Οι πληροφορίες σχετικά με την ωορρηξία, την περίοδο και τις γόνιμες ημέρες είναι επίσης ορατές. Σύρετε από αριστερά προς τα δεξιά για να δείτε τους προηγούμενους κύκλους σας και πατήστε "3 κύκλοι" ή "6 κύκλοι" για να τους συγκρίνετε μεταξύ τους. Μπορείτε επίσης να αποκτήσετε πρόσβαση στη λειτουργία σύγκρισης για να συγκρίνετε την περίοδο και τη διάρκεια του κύκλου σας, τη διακύμανση της θερμοκρασίας και το παράθυρο και την ημέρα ωορρηξίας.

Κορυφαίο μενού

Κάτω από το επάνω μενού, μπορείτε να έχετε πρόσβαση και να διαχειριστείτε όλες τις πληροφορίες σχετικά με το προσωπικό σας προφίλ, την εφαρμογή και τις ρυθμίσεις απορρήτου, καθώς και το λογαριασμό σας, συμπεριλαμβανομένων των συνδρομών. Εδώ μπορείτε επίσης να διαχειριστείτε αν θα λαμβάνετε υπενθυμίσεις σχετικά με το πότε πρέπει να χρησιμοποιήσετε προστασία, να κάνετε τεστ LH, να περιμένετε το PMS, να μετρήσετε τη θερμοκρασία σας και να ελέγξετε το στήθος σας. Σημειώστε ότι πρέπει να επιτρέψετε στο

Natural Cycles να σας στέλνει ειδοποιήσεις push στις ρυθμίσεις της συσκευής σας για να τις λαμβάνετε.

Λειτουργία εκτός σύνδεσης

Όταν είστε εκτός σύνδεσης, μπορείτε να συνεχίσετε να προσθέτετε τη θερμοκρασία και άλλα δεδομένα στην εφαρμογή. Όταν είστε εκτός σύνδεσης, η εφαρμογή δεν υπολογίζει την κατάσταση γονιμότητάς σας. Αντ' αυτού, η εφαρμογή θα εμφανίζει έναν πορτοκαλί περιγεγραμμένο κύκλο που υποδεικνύει την κατάστασή σας ως "Χρήση προστασίας". Χρησιμοποιήστε προστασία (όπως προφυλακτικά ή άλλη μορφή προστασίας φραγμού) ή απέχετε μέχρι να επανέλθετε σε σύνδεση και η εφαρμογή να υπολογίσει τη σημερινή κατάσταση γονιμότητας.

Περιγραφή της πλατφόρμας

Έκδοση εφαρμογής Natural Cycles : 5.0.0 και μετά

Έκδοση ιατρικής συσκευής: μι

Συσκευές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πρόσβαση στην εφαρμογή:

- Ένα κινητό τηλέφωνο με λειτουργικό σύστημα Android (έκδοση 10 ή νεότερη) ή iOS (έκδοση 17 ή νεότερη), 250 kbps ή ταχύτερο διαδίκτυο.
- Ένας υπολογιστής ή ένα tablet με πρόγραμμα περιήγησης στο Διαδίκτυο: Google Chrome, Apple Safari. Ίντερνετ 250 kbps ή ταχύτερο.

Πρόσβαση στις οδηγίες χρήσης

Οι οδηγίες χρήσης βρίσκονται online στον ιστότοπο Natural Cycles

(<https://naturalcycles.app/IFU>) και στην εφαρμογή σας στη σελίδα "Ρυθμίσεις".

Εάν επιθυμείτε ένα έντυπο αντίγραφο των Οδηγιών Χρήσης, θα σας το στείλουμε δωρεάν.

Επικοινωνήστε με την υποστήριξη πελατών για το αίτημά σας.

Διακοπή χρήσης Natural Cycles

Όταν εγγραφείτε στο Natural Cycles, είτε πρόκειται για Μηνιαία είτε για Ετήσια συνδρομή, θα πρέπει να την ακυρώσετε εάν δεν θέλετε η συνδρομή σας να ανανεώνεται αυτόματα για την επόμενη περίοδο ανανέωσης. Η ακύρωση της συνδρομής σας πρέπει να γίνει τουλάχιστον 24 ώρες πριν προγραμματιστεί η ανανέωση της συνδρομής. Ανατρέξτε στη διεύθυνση help.naturalcycles.com για μια πλήρη περιγραφή σχετικά με τον τρόπο επιτυχούς ακύρωσης της συνδρομής σας. Ανατρέξτε στην πολιτική απορρήτου για περισσότερες πληροφορίες σχετικά

με τον τρόπο με τον οποίο η Natural Cycles επεξεργάζεται τα δεδομένα σας.

Ασφάλεια

Το Natural Cycles διατηρεί υψηλό επίπεδο ασφάλειας και απορρήτου δεδομένων στην εφαρμογή μας. Η εφαρμογή παρακολουθείται για συμβάντα ασφαλείας και παραβιάσεις δεδομένων. Εάν συμβεί κάποιο συμβάν ασφαλείας ή παραβίαση δεδομένων, το ζήτημα θα περιοριστεί και θα επιλυθεί επείγοντως σύμφωνα με τις καθιερωμένες διαδικασίες μας και εσείς ως χρήστης θα λάβετε τις πληροφορίες που χρειάζεστε σχετικά με τη συνεχή ασφαλή και ασφαλή χρήση της εφαρμογής.

Συνιστάται ιδιαίτερα να επιλέξετε έναν ισχυρό κωδικό πρόσβασης για την προστασία του λογαριασμού σας από μη εξουσιοδοτημένη χρήση. Αν και δεν συνιστάται, αν επιλέξετε να μοιραστείτε τα στοιχεία σύνδεσής σας με κάποιον, το κάνετε με δική σας ευθύνη. Λάβετε υπόψη ότι μπορείτε πάντα να ανακαλέσετε την πρόσβαση αλλάζοντας τον κωδικό πρόσβασης στον λογαριασμό σας και επικοινωνώντας με την υποστήριξη για να κλείσετε τις υπάρχουσες περιόδους σύνδεσης.

Προσέξτε για μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μηνύματα που σας ζητούν να δώσετε τα στοιχεία σύνδεσής σας Natural Cycles. Το Natural Cycles δεν σας στέλνει συνήθως μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ζητώντας τον κωδικό πρόσβασής σας, εκτός εάν έχετε ξεκινήσει μόνοι σας αυτήν τη διαδικασία μέσω υποστήριξης ή επαναφοράς κωδικού πρόσβασης.

Συμμόρφωση με τους κανονισμούς

Το NC° Birth Control και το NC° Plan Pregnancy είναι λογισμικά ιατροτεχνολογικών προϊόντων σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΕ) 2017/745 για τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα (MDR). Όλες οι άλλες λειτουργίες στην εφαρμογή Natural Cycles έχουν χαρακτηριστεί ως λειτουργίες ευεξίας, με βάση τη λειτουργικότητά τους.

Γενικές πληροφορίες

Επεξήγηση συμβόλων



Κατασκευαστής

CE 0123

Σήμα CE



Προσοχή



Εγχειρίδιο χρήστη/Οδηγίες χρήσης

Δήλωση συμμόρφωσης ΕΚ

Όνομα του Κατασκευαστή:

NaturalCycles Nordic AB

Διεύθυνση του Κατασκευαστή:

St Eriksgatan 63B

112 34 Stockholm

Σουηδία

Υποστήριξη πελατών:

help.naturalcycles.com

Όνομα της συσκευής:

Natural Cycles

Ημερομηνία δημοσίευσης:

Δεκέμβριος 2025

Έκδοση εγγράφου:

EE v2.26

Version History / Ιστορικό εκδόσεων

Version / Έκδοση	Date / Ημερομηνία	Περιγραφή (Ελληνικά)
2.19	2023-07-25	Ενημερώθηκαν οι απαιτήσεις iOS, η έκδοση της ιατρικής συσκευής, η έκδοση της εφαρμογής και η ημερομηνία κυκλοφορίας. Προστέθηκαν οδηγίες για Apple Watch. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.20	2024-05-02	Προστέθηκαν πληροφορίες για τη λειτουργία NC° μετά τον τοκετό. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.21	2024-09-24	Προστέθηκε το Apple Watch 10 ως συμβατή πηγή θερμοκρασίας. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.22	2024-10-24	Προστέθηκε το Oura Ring Gen 4. Ενημερώθηκαν οι απαιτήσεις συστήματος (Android 10+, iOS 16+). Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.23	2025-03-07	Προστέθηκε σύνδεσμος (URL) για την πρόσβαση στις οδηγίες χρήσης (IFU) του Natural Cycles. Δεν αφορά την ασφάλεια.
2.24	2025-05-16	Προστέθηκαν οδηγίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης του Natural Cycles με την επιλογή υλικού NC° Band. Η αλλαγή δεν είναι απαραίτητη για λόγους ασφαλείας.
2.25	2025-09-11	Προστέθηκε ενημέρωση σχετικά με τη Λειτουργία Περιεμμηνόπαυσης (NC° Perimenopause Mode). Ενημερώθηκαν οι ελάχιστες απαιτήσεις λειτουργικού συστήματος σε Έκδοση 11 και άνω για Android OS. Η αλλαγή δεν είναι απαραίτητη για λόγους ασφαλείας.
2.26	2025-12-10	Προσθέσαμε τα νεότερα μοντέλα Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 ή SE3) ως συμβατές πηγές θερμοκρασίας για την εφαρμογή Natural Cycles. Ενημερώσαμε τις ελάχιστες απαιτήσεις λειτουργικού συστήματος σε Έκδοση 17 και άνω για iOS. Επικαιροποιήσαμε τα χρώματα γονιμότητας για το NC° Birth Control και το NC° Plan Pregnancy. Προσθέσαμε διευκρίνιση

		σχετικά με το ποιες επιλογές λειτουργίας της εφαρμογής Natural Cycles αποτελούν ιατροτεχνολογικά προϊόντα και ποιες αποτελούν λειτουργίες ευεξίας. Η αλλαγή δεν είναι απαραίτητη για λόγους ασφαλείας.
--	--	---