

Natural Cycles

Notendahandbók / Leiðbeiningar

Lestu þessa leiðbeiningu áður en þú byrjar að nota Natural Cycles.

Notkunarleiðbeiningar

Natural Cycles er sjálfstætt hugbúnaðarforrit ætlað konum 18 ára og eldri, til að fylgjast með frjósemi sinni. Natural Cycles er hægt að nota til að koma í veg fyrir þungun (getnaðarvörn) eða þegar þú ert að skipuleggja þungun (frjóvgun).

Ætluð markhópur

Ætlaður markhópur er konur á frjósemisaldri. Börn og unglingar yngri en 18 ára eru ekki hluti af markhópnum. Notandi þarf að geta lesið þennan leiðarvísi og notað Natural Cycles öppið.

Ætlunarumhverfi

Tækið er ætlað til notkunar í umhverfi sem eru ekki heilbrigðisstofnanir.

Frábendingar

Engar þekktar frábendingar eru fyrir notkun Natural Cycles.

Aukaverkanir

Varan hefur engar þekktar beinar aukaverkanir á mannslíkamann.

Natural Cycles hentar þér kannski ekki ef

- Þú ert með heilsufarsástand þar sem þungun myndi fela í sér verulega áhættu fyrir þig eða fóstrið. Notkun Natural Cycles tryggir ekki í 100% tilvika að þú verðir ekki ófrísk. Ef þungun felur í sér verulega áhættu fyrir þig ættir þú að ræða við lækinn þinn um hvaða getnaðarvarnir henta þér best.
- Þú ert núna á hormónagetnaðarvörn eða í hormónameðferð sem hindrar egglos. Natural Cycles mun aðallega gefa þér rauða daga ef þú færð ekki egglos. Þú getur kynnt þér appið í prufuham (Demo Mode) þar til þú hættir á hormónagetnaðarvörn eða slíkri meðferð.

Aðvaranir

- ⚠ Engin getnaðarvörn er 100% örugg. Natural Cycles getur ekki tryggt að þú verðir ekki ófrísk, forritið segir þér bara hvort og hvenær þú getur orðið ófrísk miðað við upplýsingarnar sem þú skráir í það.

- ⚠ Jafnvel þó Þú notir öppið fullkomlega getur óvænt þungun samt átt sér stað. Natural Cycles er 93% árangursríkt við venjulega notkun, sem þýðir að 7 af hverjum 100 konum verða ófrískar á einu ári. Við fullkomna notkun á appinu, þ.e. ef Þú stundar aldrei óvarið samfarir á rauðum dögum, er Natural Cycles 98% árangursríkt, sem þýðir að 2 af hverjum 100 konum verða ófrískar á einu ári.
- ⚠ Á rauðum dögum þarftu að annaðhvort sleppa því að hafa samfarir eða nota vörn, eins og smokka eða aðra gerð skimunarvarna, til að koma í veg fyrir þungun. Ef þú hefur ekki notað hormónalaus getnaðarvörn áður skaltu passa að vera með slíka aðferð við höndina til að nota á rauðum dögum.
- ⚠ Gögnin okkar sýna að konur sem skipta yfir í Natural Cycles úr hormónagetnaðarvörnum eru í aukinni hættu á að verða þungaðar þar sem þær eru oft ekki enn vanar að nota aðrar tegundir verndar, eins og getnaðarvarnarlyfja eða aðrar tegundir hindrunarvarna.
- ⚠ Ef þú ert að hætta á hormónagetnaðarvörn gætir þú fyrst fengið blæðingar utan tíða, sem eru mun vægari en raunverulegar tíðir. Yfirleitt færðu raunverulegar tíðir nokkrum vikum síðar. Þú átt ekki að skrá blæðingar utan tíða sem „tíðir“. Ef þú ert óviss um hvort þú sért að fá blæðingar utan tíða eða tíðir, ræddu þá við lækinn þinn.
- ⚠ Natural Cycles ver gegn kynsjúkdómum (STIs). Notaðu smokk til að verjast STIs.
- ⚠ Athugaðu alltaf stöðu frjósemi dagsins. Vertu meðvituð/aður um að frjósemisspár fyrir komandi daga eru aðeins spár og geta breyst. Ef þú ert óviss um stöðu frjósemi og kemst ekki í appið skaltu halda þig frá kynlífi eða nota vernd þar til þá.
- ⚠ Ef þú ert að skoða kynningarútgáfuna af appinu er hún eingöngu hugsuð til fræðslu og leiðbeininga og sýnir ekki raunveruleg gögn. Ekki nota upplýsingarnar sem birtast í kynningarham í getnaðarvarnarskyni.
- ⚠ Ef þú hefur tekið neyðargetnaðarvarnarpillu, ættir þú að skrá það í appinu. Þú getur svo haldið áfram að mæla eins og venjulega og reikniritinu verður gert kleift að taka tillit til viðbótarhormónanna úr pillunni. Hafðu í huga að blæðingar sem þú gætir fengið nokkrum dögum eftir að þú tekur neyðargetnaðarvörn eru ekki það sama og reglulegar tíðir og ættu ekki að vera skráðar í appið. Ef blæðingarnar láta meira en viku á sér standa frá því þær myndu venjulega hefjast ættir þú að taka þungunarpróf.

Varúðarráðstafanir

- Sem getnaðarvörn gæti Natural Cycles hentað þér síður ef tíðahringur þinn er óreglulegur (þ.e. hringir sem eru styttri en 21 dagar eða lengri en 35 dagar) og/eða ef hitastigið þitt sveiflast mikið, þar sem erfiðara er að spá fyrir um hvort þú sért frjó við þessar aðstæður. Getnaðarvarnaráriðanleiki Natural Cycles verður ekki fyrir áhrifum af óreglulegum hringjum, en þú munt fá fleiri rauða daga sem getur dregið úr ánægju þinni með Natural Cycles. Þetta getur átt við:
 - **Ef þú hættir á hormónagetnaðarvörnum.** Það getur tekið nokkrar lotur eftir að þú hættir á hormónagetnaðarvörnum áður en þær verða reglulegri aftur. Þú mátt búast

við fleiri rauðum dögum á þessum lotum og þar af leiðandi gera ráð fyrir að nota vernd eða hafna samförum oft.

- **Ef þú ert með undirliggjandi heilsufarsvandamál sem valda óreglulegum tíðum, eins og fjölblöðrueggjastokkaheilkenni (PCOS) eða skjaldkirtilstengd vandamál.**
- **Ef þú upplifir einkenni tíðahvarfa.**
- Eftir fæðingu mælum við með að þú byrjir aftur að nota Natural Cycles þegar þú færð fyrsta tíðarblæðingatímabilið aftur, óháð því hvort þú sért með barn á brjósti eða ekki. Ef þú vilt byrja að nota Natural Cycles fyrr geturðu búist við því að hafa eingöngu rauða daga þar til fyrsta egglosið þitt hefur verið staðfest. Hve langan tíma það tekur að fá tíðirnar aftur getur verið mjög mismunandi eftir einstaklingum, og almennt tekur það lengri tíma hjá konum sem hafa barn á brjósti. Mundu að þú getur orðið ólétt jafnvel áður en fyrsta tíðarblæðingatímabilið kemur aftur, og þú ættir að nota einhvers konar getnaðarvörn ef þú vilt koma í veg fyrir nýja meðgöngu. Ef þú ert með barn alfarið á brjósti og það eru komin minna en 6 mánuðir frá fæðingu getur LAM (Lactational Amenorrhea Method) verið árangursrík getnaðarvarnaraðferð eftir fæðingu.
- Þegar þú byrjar að nota Natural Cycles getur tekið smá tíma að kynnast þínum einstaka tíðahring, sem getur leitt til þess að þú fái fleiri rauða daga á fyrstu 1-3 tíðahringunum. Þetta er til að tryggja að appið sé árangursríkt frá fyrsta degi notkunar og þegar Natural Cycles hefur greint egglos hjá þér færðu líklega fleiri græna daga. Það er mikilvægt að hafa í huga að þú getur treyst þeirri stöðu frjósemi sem appið sýnir frá fyrsta degi notkunar.
- Gakktu alltaf úr skugga um að uppfæra appið, svo þú sért með nýjustu útgáfuna. Natural Cycles mælir með að þú stillir snjallsímann þannig að hann uppfæri appið sjálfkrafa.
- Til að tryggja að gögnin sem þú setur inn í Natural Cycles séu eins nákvæm og mögulegt er, notaðu alltaf hitamæli eða snjalltæki sem uppfyllir kröfurnar sem tilgreindar eru í kaflanum „Gátlisti“.
- Fylgdu alltaf leiðbeiningunum í viðeigandi köflum „Natural Cycles og Oura Ring“, „Natural Cycles og Apple Watch“, „Natural Cycles og NC° Band“ eða „Natural Cycles og hitamælir“ til að auka nákvæmni egglosgreiningar.

Athugunarlisti

Til að byrja með Natural Cycles þarftu eftirfarandi:

1. Natural Cycles reikningur

Þú getur notað Natural Cycles í vafranum þínum með því að fara á www.naturalcycles.com. Til að fá aðgang í gegnum appið þarftu að sækja það í Google Play eða App Store á Android, iPhone eða iPad. Fylgdu skráningarferlinu til að búa til þinn eigin aðgang. Gakktu úr skugga um að tækið sem þú notar til að fá aðgang að Natural Cycles sé tengt við internetið. Natural Cycles-aðgangurinn þinn er persónulegur og enginn annar en þú ættir að nota hann.

2. Hitamælir, NC° Band, Oura Ring eða Apple Watch

Til að byrja þarftu nákvæman munnhitamæli. Nákvæmir hitamælar eru næmari en venjulegir hitalitlar hitamælar og sýna tvo aukastafi (t.d. 36,72°C / 98,11°F).

Þú getur líka notað NC° Band, Oura Ring (Gen2, Gen3 eða Gen4) eða Apple Watch með hitanemum (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 eða SE3).

3. Egglosspróf (valkvætt)

Egglosspróf (LH) eru þvagstrimlar sem greina topp í gulbússtýrihormóni (luteinizing hormone) sem á sér stað 1-2 dögum fyrir egglos. Það er valkvætt að nota LH-próf með Natural Cycles, en þau geta hjálpað til við að auka nákvæmnina við að greina egglos og geta þess vegna fjölgað grænum dögum ef þú ert að forðast meðgöngu. Notkun LH-prófa hefur ekki áhrif á áreiðanleika Natural Cycles sem getnaðarvarna. Ef þú ert að skipuleggja meðgöngu mælum við með að nota LH-próf, þar sem þau geta hjálpað til við að finna frjóustu dagana. Þú getur keypt LH-próf á shop.naturalcycles.com eða beint í appinu.

Natural Cycles og hitamælir

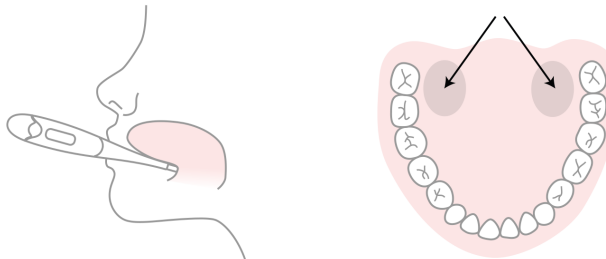
Hvernig á að mæla

Fylgdu leiðbeiningunum sem fylgdu grunnlíkamshitamælinum þínum. Ef hitamælirinn var sendur til þín af Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 eða Gen3**), mælum við með að þú fylgir skrefunum hér fyrir neðan fyrir hitamælinn þinn þegar þú mælir hitastigið þitt.

Athugaðu að fyrir **NC° Thermometer Gen2** og **Gen3** þarftu að para hitamælinn við appið fyrir fyrstu notkun til að geta samstillt hitastigin þín. Leiðbeiningar um hvernig á að para tækið eru í notkunarleiðbeiningum hitamælisins og í Natural Cycles appinu.

Hvernig á að mæla með NC° Thermometer Gen1

1. Settu hitamælinn í munninn undir tunguna, eins aftarlega og þú getur, við tungurótina eins og sýnt er á myndunum hér fyrir neðan.



2. Ýttu aðeins á aflhnappinn þegar hitamælirinn er kominn rétt fyrir í munninn á þér.
3. Reyndu að liggja kyrr meðan þú mælir, lokaðu munnum til að hleypa ekki köldu lofti inn og andaðu með nefinu.
4. Bíddu þar til það pípir (u.þ.b. 30 sekúndur).
5. Þegar þú ert búin að mæla, settu hitastigið inn í appið.

Þú getur notað „Hitamæliæfingu“ og „Leiðarvísi fyrir hitamælingar“ í appinu til að athuga hversu vel þú mælir.

Hitamælirinn vistar mælinguna svo þú getir skoðað hana aftur síðar. Til að gera það skaltu ýta einu sinni á „kveikja“-hnappinn; vistuð mæling birtist í nokkrar sekúndur áður en hitastigið endurstillist.

Hvernig á að mæla með NC° Thermometer Gen2

1. Ýttu á kveikjutakkann á Bluetooth NC° Thermometer Gen2 hitamælinum og bíddu þar til þú heyrir hljóðmerki og/eða baklýsingin blikkar. Þetta er merki frá hitamælinum um að hann sé tilbúinn að hefja mælingu.
2. Settu hitamælinn inn í munninn og undir tunguna, eins langt aftur og mögulegt er, við rót tungunnar eins og sýnt er á myndinni hér að ofan.
3. Reyndu að liggja kyrr(ri) þegar þú mælir, lokaðu munninum til að halda köldu lofti úti og andaðu í gegnum nefið.
4. Bíddu þar til þú heyrir langt píp og/eða baklýsingin blikkar (um það bil 30 sekúndur).
5. Hitastigið ætti að birtast sjálfkrafa í appinu. Þú getur líka valið að skrá hitastigið handvirkt eða samstilla það síðar.

Þú getur notað „Æfingu í mælingum“ og „Leiðbeiningar um mælingar“ í appinu til að prófa hversu vel þú mælir.

Hitamælirinn mun vista mælinguna þína svo þú getir skoðað hana seinna. Til að gera þetta skaltu ýta á „Bluetooth“-hnappinn í að minnsta kosti 5 sekúndur; vistuð mæling birtist á skjánum í minnishamnum.

Hvernig á að mæla með NC° hitamæli (Gen3)

1. Ýttu á rofann og settu síðan hitamælinn í munninn til að hefja mælingu.
2. Settu hitamælinn undir tunguna, eins langt aftur í munninn og hægt er nálægt heitlóninu, eins og sýnt er á myndinni hér að ofan.
3. Haltu hitamælinum stöðugum meðan á mælingu stendur, ekki bítu í hann. Haltu munninum lokaðum til að tryggja nákvæma niðurstöðu. Mælingin ætti að taka um það bil 40 sekúndur.
4. Þegar mælingunni er lokið mun hitamælirinn gefa þér viðbrögð. Viðbrögðin geta verið ljós og/eða hljóð, allt eftir stillingum notanda. Lokahitastigið birtist á skjá hitamælisins.
5. Þegar mælingu er lokið skaltu bara ýta á rofann til að slökkva á hitamælinum eða þá að hann slekkur á sér sjálfkrafa. Hitastigið ætti að birtast sjálfkrafa í appinu. Þú getur líka valið að bæta hitastiginu við handvirkt eða samstilla það síðar.

Hitamælirinn vistar mælinguna svo þú getir skoðað hana seinna. Til þess að gera þetta skaltu ýta á „history“-hnappinn; síðasta mæling birtist þá á skjánum í sögu-hamnum.

Hvenær á að mæla

Mældu hitann einu sinni á dag, eins oft og þú getur, svo reikniritið geti fljótt lært þinn einstaka tíðahring. Stefndu á að mæla að minnsta kosti 5 daga í viku. Góð leið til að muna eftir þessu er að leggja hitamælinn ofan á símann þinn áður en þú ferð að sofa.

Mældu um leið og þú vaknar á morgnana, áður en þú ferð á fætur. Best er að mæla á svipuðum tíma á hverjum degi (innan við +/- 2 klst.).

Hvenær á að útiloka hitamælingar

Ákveðnar aðstæður geta haft áhrif á grunnlíkamshita þinn. Það getur valdið breytilegum hitastigum og gert reikniriti appins erfiðara fyrir að fylgjast með tíðarhringnum þínum. Til að

hjálpá reikniriti okkar að læra um hringinn þinn og finna egglos nákvæmlega skaltu nota „Sleppa hita“ stillinguna í appinu ef þú:

- Líður eins og í þynnku
- Sofnað á öðrum tíma (>2 klst. meira/minna en venjulega)
- Líður illa

Mundu að allir eru ólíkir með mismunandi rútínur og til dæmis gæti lítil svefn haft meiri eða minni áhrif á þig en aðra. Slepptu því að mæla hitann þinn aðeins ef þér finnst eitthvað hafa verið óvenjulegt fyrir þig og þú finnur fyrir þér öðruvísi í morgun út af því.

Lyf geta líka haft áhrif á hitastigið þitt. Ef þú tekur lyf reglulega eða hitalækkandi lyf (efni sem lækka hita) er gott að ræða við lækinn þinn til að komast að því hvernig þau hafa áhrif á grunnlíkamshita þinn.

Að skipta um hitamæli

Ef þú þarft að skipta um hitamæli, gerðu það í upphafi tímabilsins. Nákvæmur hitamælir er mjög nákvæmur, en á milli einstakra hitamæla getur verið lítil munur á því hvernig þeir mæla. Til dæmis, ef einn hitamælir sýnir ákveðinn hita, getur annar sýnt 0,1°C mun. Þar sem appið er að leita að minnstu mögulegu hitasveiflum til að geta fundið út hvar í hringnum þú ert, ættir þú aðeins að nota einn hitamæli í einu. Ekki skipta um hitamæli á miðjum tíðahring, bíddu frekar þar til nýr hringur er hafinn áður en þú skiptir um hitamæli.

Natural Cycles og Oura Ring

Hvernig á að setja upp

Eftir að þú hefur skráð þig inn í Natural Cycles appið í fyrsta sinn ertu sjálfkrafa leidd/ur í gegnum stillingarferli sem hjálpar þér að setja upp samstillingu milli Natural Cycles og Oura. Ef þú ert að skipta úr því að nota Natural Cycles með hitamæli yfir í að nota Natural Cycles með Oura Ring ættirðu að byrja að nota Oura Ring í upphafi blæðinga.

Hvernig á að nota

Fylgdu leiðbeiningunum frá Oura til að mæla hitastigsmynstur yfir nóttina. Um morguninn fylgir þú þessum skrefum til að fá stöðu frjósemi dagsins:

1. Samstilltu Oura Ring við Oura appið. Mælingin verður sjálfkrafa samstillt við Natural Cycles appið um leið og hún er sjálfkrafa hlaðin upp í „Oura on the Web“ skýjageymsluna. Þegar mælingin hefur verið skráð mun Natural Cycles appið sýna tímann þegar hún var samstillt við Oura.
2. Opnaðu Natural Cycles appið og bættu við öðrum gögnum, eins og niðurstöðum úr LH-prófi eða tíðagögnunum þínum.
3. Skoðaðu uppfærða stöðu frjósemi dagsins í Natural Cycles appinu

Athugið: Oura Ring veitir Natural Cycles hitabreytingar sem Natural Cycles vinnur úr í eitt, algilt hitagildi sem notað er í Natural Cycles reikniriti. Ekki nota þessi gildi til að taka lækisfræðilegar ákvarðanir (t.d. til að greina hita).

Athugið: Ef þú ert með heilsufarsvandamál sem hefur áhrif á húðhitastig að næturlagi er ekki mælt með því að nota Oura Ring sem mæligjafa fyrir Natural Cycles.

Athugið: Ef þú þarft að skipta um Oura Ring af einhverri ástæðu ættir þú að byrja að nota nýja hringinn í upphafi blæðinga.

Hvenær á að útiloka gögn um hitasveiflur

Ákveðnar aðstæður geta haft áhrif á gögnin þín. Það getur gert reikniritinu erfiðara fyrir að fylgjast með tíðahringnum þínum. Til að hjálpa reikniritinu að læra meira um tíðahringinn þinn og finna egglos eins nákvæmlega og hægt er, notaðu „Sleppa hita“ stillinguna í appinu ef þú:

- Líður eins og þú sért í þynnku
- Finna fyrir ógleði

Sleppdu hitasveiflugögnum þínum bara ef þér finnst eitthvað hafa verið óvenjulegt fyrir þig og þú finnur fyrir þér öðruvísi í morgun út af því.

Lyf geta líka haft áhrif á hitann þinn. Ef þú tekur lyf reglulega eða hitalækkandi efni (efni sem lækka hita) er gott að ræða við lækinn þinn til að komast að því hvernig þau hafa áhrif á húðhitann þinn.

Natural Cycles og Apple Watch

Hvernig á að setja upp

Þegar þú skráir þig inn í Natural Cycles appið í fyrsta skipti, ertu sjálfkrafa leidd/ur í tengiferlið sem hjálpar þér að stilla samstillingu milli Natural Cycles og Apple Heilsufar. Ef þú ert að færa þig úr því að nota Natural Cycles með öðrum hitaupptökum yfir í að nota Natural Cycles með Apple Watch, ættirðu að byrja að nota Apple Watch í upphafi blæðinga.

Hvernig á að nota

Fylgdu leiðbeiningunum frá Apple til að mæla hitann á nóttunni. Hitinn flyst sjálfkrafa yfir í Natural Cycles. Um morguninn fylgirðu þessum skrefum til að fá stöðu frjósemi dagsins:

1. Opnaðu Natural Cycles appið og bættu við öðrum gögnum eins og LH-prófsniðurstöðum eða blæðingum.
2. Skoðaðu uppfærða stöðu frjósemi dagsins í Natural Cycles appinu

Athugið: Ekki nota hitagildi frá Apple Watch til að taka læknisfræðilegar ákvarðanir (t.d. greina hita).

Athugið: Ef þú ert með ástand sem hefur áhrif á húðhitann að næturlagi er ekki mælt með því að nota Apple Watch sem inntaksgjafa í Natural Cycles.

Athugið: Ef þú þarft að skipta um Apple Watch af einhverri ástæðu, ættir þú að byrja að nota nýja úrið í upphafi blæðinga.

Hvenær ættirðu að sleppa hitagögnum

Ákveðnar aðstæður geta haft áhrif á gögnin þín. Það getur gert reikniritinu erfiðara fyrir að fylgjast með tíðarhringnum þínum. Til að hjálpa reikniritinu okkar að læra um tíðarhringinn þinn og finna egglos nákvæmlega skaltu nota „Sleppa hita“ stillinguna í appinu ef þú:

- Finnst þú vera með timburmenn
- Líður illa

Sleppdu því að skrá hitagögnin þín aðeins ef þér finnst eitthvað hafa verið óvenjulegt fyrir þig og þú finnur fyrir breytingu í morgun út af því.

Lyf geta líka haft áhrif á hitastigið þitt. Ef þú tekur lyf reglulega eða hitalækkandi efni er gott að ráðfæra sig við lækni til að komast að því hvaða áhrif þau hafa á húðhitann þinn.

Natural Cycles og NC° Band

Hvernig á að setja upp

Eftir að þú hefur skráð þig inn í Natural Cycles appið í fyrsta skipti ertu sjálfkrafa leidd/ur í stillingarflæði sem hjálpar þér að setja upp samstillingu milli Natural Cycles og NC° Band. Ef þú ert að færa þig úr því að nota Natural Cycles með annarri græju yfir í að nota Natural Cycles með NC° Band, ættirðu að byrja að nota NC° Band í byrjun blæðinga.

Hvernig á að nota

Fylgdu leiðbeiningunum sem fylgja NC° Band til að mæla úlnliðshita yfir nótt. Um morguninn fylgirðu síðan þessum skrefum til að fá stöðu frjósemi dagsins:

1. Samstilltu NC° Band við Natural Cycles appið.
2. Bættu við öðrum gögnum í Natural Cycles appið, eins og niðurstöðum úr LH-prófi eða tíðavakt.
3. Skoðaðu uppfærða stöðu frjósemi dagsins í Natural Cycles appinu

Athugið: Ekki nota hitagildin frá NC° Band til að taka læknisfræðilegar ákvarðanir (t.d. greina hita).

Athugið: Ef þú ert með ástand sem hefur áhrif á húðhitastig að næturlagi, er ekki mælt með því að nota NC° Band sem inntaksgjafa fyrir Natural Cycles.

Athugið: Ef þú þarft að skipta um NC° Band af einhverjum ástæðum, ættir þú að byrja að nota nýja tækið í upphafi blæðinga.

Hvenær á að sleppa hitagögnum

Ýmsar aðstæður geta haft áhrif á gögnin þín. Þetta getur gert reikniritinu erfiðara fyrir að fylgjast með tíðarhringnum þínum. Til að hjálpa reikniritinu að læra um tíðarhringinn þinn og finna egglos nákvæmlega skaltu nota „Sleppa hita“-stillinguna í appinu ef þú:

- Líðir eins og þú sért í þynnku

- Líður illa

Undanskildu breytingar á hitastiginu aðeins ef þér finnst að eitthvað hafi verið óvenjulegt fyrir þig og þú finnst fyrir þér öðruvísi í morgun út af því.

Lyf geta líka haft áhrif á hitastigið þitt. Ef þú tekur lyf reglulega eða hitalækkandi lyf (efni sem lækka hita), þá er gott að ræða við lækninn þinn til að komast að því hvaða áhrif þau hafa á húðhitann þinn.

Natural Cycles vörur

Natural Cycles býður upp á fimm stillingar sem notendur geta valið úr eftir því hvaða markmið þau hafa með frjósemi:

- NC° Birth Control – til að fyrirbyggja þungun
- NC° Plan Pregnancy – til að auka líkurnar á getnaði
- NC° Follow Pregnancy – til að fylgjast með framvindu meðgöngu
- NC° Postpartum – til að styðja við bata eftir fæðingu
- NC° Perimenopause – til að skilja og takast á við breytingaskeiðið

Þú getur valið á milli þessara fimm hamna áður en þú skráir þig og svo inni í appinu ef þú vilt skipta um ham.

Getnaðarvörn: NC° Birth Control

Hvernig þetta virkar

Dagleg morgunrúttina þín með Natural Cycles er eftirfarandi:

1. Með hitamæli: Mældu hitastigið þegar þú vaknar eins og lýst er í hlutanum „Natural Cycles og hitamælir“
Með Oura Ring: Samstilltu gögnin þegar þú vaknar eins og lýst er í hlutanum „Natural Cycles og Oura Ring“.
Með Apple Watch: Samstilltu gögnin þegar þú vaknar eins og lýst er í „Natural Cycles og Apple Watch kaflinn.“
Með NC° Band: Samstilltu gögnin þegar þú vaknar eins og lýst er í „Natural Cycles og kaflinn um NC° Band.
2. Bættu hitastiginu þínu við (ef þú notar hitamæli) og hvort þú sért á blæðingum inn í appið. Síðan til að bæta við gögnum opnast sjálfkrafa eða þú getur smellt á „+“-táknið uppi í hægra horninu. Þú getur líka bætt við fleiri gögnum, eins og niðurstöðu úr egglos (LH) prófi. Þegar þú hefur vistað dagsetninguna í dag reiknar appið stöðuna þína fyrir daginn.
3. Athugaðu stöðu frjósemi dagsins – á hverjum degi. Forritið sýnir stöðu frjósemi strax eftir að þú hefur slegið inn fyrstu gögnin. Staða dagsins birtist í rauðum og grænum litum í öllu forritinu.



Grænt = Ekki frjótt

Grænir dagar gefa til kynna að þú sért ekki frjó og getir haft samfarir án verjunar. Grænir dagar eru táknðir með grænum hring utan um textann „Ekki frjó“.



Rauður = Notaðu vernd

Rauðir dagar gefa til kynna að þú sért líklega frjó og í hættu á að verða ólétt. Notaðu vörn (eins og smokka eða aðra gerð hindrunarvarna) eða hafðu ekki samfarir til að koma í veg fyrir þungun. Rauðir dagar eru merktir með rauðum hring með áletruninni „Notaðu vörn“ að innan.

Forritið mun sýna þér egglos auk þess hvenær þú hefur slegið inn og ert talin eiga von á blæðingum. Forritið sýnir líka spár fyrir komandi daga og mánuði. Spárnar geta breyst og ætti ekki að nota þær sem endanlegt niðurstöður, þess vegna ættir þú að athuga stöðuna þína fyrir daginn – á hverjum degi.

Yfirlit yfir klínískar rannsóknir – hversu áhrifarík er Natural Cycles sem getnaðarvörn?

Natural Cycles er 93% áreiðanlegt við dæmigerða notkun. Við fullkomna notkun, þ.e.a.s. ef þú stundaðir aldrei óvarið kynlíf á rauðum dögum, er Natural Cycles 98% áreiðanlegt.

Framkvæmdar hafa verið klínískar rannsóknir til að meta virkni Natural Cycles sem getnaðarvarna. Núverandi útgáfa reikniritins (v.3) hefur verið rannsökuð hjá 15.570 konum (að meðaltali 29 ára). Í lok rannsóknarinnar voru ákveðnir eftirfarandi algengt notaðir bilanatíðnir:

1. Appið er með aðferðarþrest upp á 0,6. Það er mælikvarði á hversu oft appið sýnir ranglega grænan dag þegar konan er í raun frjó og verður ólétt eftir óvarið samfarakynlíf á þessum græna degi. Þetta þýðir að 0,6 af hverjum 100 konum sem nota appið í eitt ár verða óléttar vegna þessarar tegundar bilunar.
2. Appið er með fullkominn notkunar-Pearl vísitölu upp á 1, sem þýðir að 1 af hverjum 100 einstaklingum sem nota appið í eitt ár og verða ólétt gera það annaðhvort vegna þess að:
 - a. Þau höfðu óvarið samfarir á grænan dag sem ranglega var merktur sem ófrjó (þ.e. aðferðarþrestur); eða
 - b. Þau stunduðu varðar samfarir á rauðum degi en aðferðin sem þau notuðu til getnaðarvarna brást.
3. Forritið er með 6,5 í svokölluðum "typical use" Pearl Index, sem þýðir að alls 6,5 konur af hverjum 100 verða ófrískar á einu ári í notkun vegna allra mögulegra ástæðna (t.d. ranglega úthlutaðir grænir dagar, að hafa óvarið samfarir á rauðum dögum og bilun í getnaðarvarnaraðferðinni sem er notuð á rauðum dögum).

Samantekt klínískra gagna frá 15.570 konum um virkni Natural Cycles með núverandi útgáfu reikniritins.

Reiknirit Útgáfa	Tímabil rannsóknar	# konur	Notkunartími (kvennaár)	Fjöldi meðganga [versta tilfelli]	Perlutal PI (95% öryggisbil) [versta tilfelli]	Líkindi á að aðferð bregðist (95% öryggisbil)
útgáfa 3	Sept 2017 - apr 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7,9]	0,6 (0,4-0,8)

Virgni Natural Cycles fyrir tvo hópa – konur sem notuðu hormónagetnaðarvarnir innan 60 daga áður en þær byrjuðu að nota appið og konur sem notuðu ekki hormónagetnaðarvarnir innan 12 mánaða áður en þær byrjuðu að nota appið.

Undirhópur	Algeng notkun PI (95% öryggisbil)
Nýleg hormónagetnaðarvörn 3779 konur	8,6 % (7,2-10,0)
Engin hormónagetnaðarvörn 8412 konur	5,0 % (4.3-5.7)

Þú getur séð yfirlit yfir virkni mismunandi getnaðarvarna í viðaukanum aftast í þessum leiðarvísi. Það hjálpar þér að skilja hverju má búast við af öllum tegundum getnaðarvarna hvað varðar virkni.

Leiðbeiningar ef þú hættir á hormónagetnaðarvörnum

Gerð getnaðarvarna	Hvenær geturðu byrjað að nota Natural Cycles?
Pillan (blönduð, meðalstór eða mini)	Við mælum með að þú klárir allar virku pillurnar í pakkanum. Þú getur byrjað að nota Natural Cycles um leið og þú klárar þær. Þú munt fá marga rauða daga í byrjun en það mun batna með tímanum.
Hormónalykkja (legleggja)	Þú getur byrjað að nota Natural Cycles daginn eftir að henni hefur verið tekið út.
Getnaðarvarnarpinni	Þú getur byrjað að nota Natural Cycles daginn eftir að því hefur verið komið fyrir.
Hormónaplástur, hormónagetnaðarvarn ahringur	Þú getur byrjað að nota Natural Cycles daginn eftir að henni hefur verið fjarlægð. Í byrjun færð þú marga rauða daga en það mun batna með tímanum.
Getnaðarvarnasprauta	Þú getur byrjað að nota Natural Cycles þegar áhrif sprautunnar hafa minnkað. Það tekur 8-13 vikur eftir því hvaða sprautu þú fékkst.

Ef þú hættir á hormónagetnaðarvörnum geturðu fyrst fengið blæðingar utan tíða sem eru mun vægari en raunverulegur blæðingalotu. Yfirlétt færðu raunverulega blæðingalotu nokkrum vikum síðar. Blæðingar utan tíða ættir þú **ekki** að skrá í appið sem „tíðablæðingar“.

Athugið: koparlykkja inniheldur ekki hormóna og hamlar því ekki egglosi. Þú getur því notað Natural Cycles samhliða koparlykkju til að fá innsýn í líkamann og tíðahringinn án þess að þurfa að nota hlífðaraðferð á rauðum dögum.

Ef þú verður ófrísk á Natural Cycles

Ef blæðingar dragast á langinn og hitinn lækkar ekki gætirðu verið ólétt og appið mun hvetja þig til að taka þungunarpróf til að staðfesta þungun. Ef prófið er jákvætt skaltu tala við lækinn þinn og skrá það í appinu.

NC° Skipuleggja þungun

Þegar þú ert að plana meðgöngu skaltu velja NC° Plan Pregnancy þegar þú skráir þig í appið. Ef þú ert þegar skráð/ur inn í appið geturðu farið inn á stillingasíðuna og valið NC° Plan Pregnancy. Í þessum ham er staða frjósemi sýnd sem kvarði svo þú getir séð hvaða daga líklegast er að þú verðir þunguð. Sama morgunrútína og í NC° Birth Control gildir hér líka – mæla, bæta við eða samstilla gögn og svo skoða stöðu frjósemi.



Þegar þú ert að skipuleggja þungun mælum við með að þú takir LH-próf þar sem aukning á LH gerist á frjóustu dögnum þínum. Ef blæðingarnar þínar eru seinar og hitinn lækkar ekki mun appið hvetja þig til að taka þungunarpróf til að staðfesta þungun.

NC° Follow Pregnancy

Þegar þú ert orðin ófrísk geturðu notað appið sem meðgöngudagatal og fylgst með viku fyrir viku hvernig þú og barnið þitt þroskast.

NC° Postpartum

Eftir að þú hefur fætt barn geturðu valið að fara í NC° Postpartum ham. NC° Postpartum leiðir þig í gegnum líkamlega og andlega bata eftir fæðingu með efni sem er sérsníðið til að styðja við heilsuna þína og líðan á þessu tímabundna umbreytingaskeiði. Þó ekki sé skylda að mæla hitann þinn er það þó mælt með því þar sem það hjálpar NC° reikniritinu að greina hvenær frjósemi þín skilar sér aftur. Þar til NC° reikniritið greinir egglosið þitt færðu rauða daga. Þú getur hætt í NC° Postpartum hvenær sem er.

NC° Perimenopause

Þegar þú nálgast breytingaskeiðið geturðu valið að fara í NC° Perimenopause ham. Þegar notendur fara í þennan ham notar NC° Menopause reikniritið gögnin til að meta á hvaða stigi tíðahvarfa þeir eru líklegast. NC° Perimenopause býður upp á daglega stöðutékkun þar sem notendur geta fylgst með einkennum, blæðingum, hitastigi og öðrum gögnum, svo appið geti veitt daglegar innsýn miðað við það sem þú slærð inn. Breytingar og mynstur í tíðahringnum sjást í þessum ham og hægt er að hlaða niður gögnum á PDF-sniði til að deila með læknum. NC° Perimenopause er í boði fyrir alla notendur, óháð þörf þeirra fyrir getnaðarvörn.

Kynningarhamur

Í prufuham geturðu séð hvernig appið gæti litið út með nokkrum lotum af gögnum, en þú getur ekki bætt við eigin gögnum. Þetta er aðeins til kynningar, prufuhamur getur ekki gefið þér neinar upplýsingar um frjósemi.

Ef þú notar núna hormónagetnaðarvörn munt þú nota appið í kynningarham (Demo Mode). Þegar þú hættir á hormónagetnaðarvörn geturðu auðveldlega fengið aðgang að fullri útgáfu appsins. Þá getur appið virkað annaðhvort sem getnaðarvörn eða til að skipuleggja meðgöngu.

Vandamál/Úrræðaleit

Ef þú kemst ekki inn í forritið, forritið er ekki að virka sem skyldi eða þig grunar að eitthvað sé að núverandi stöðu frjósemi, fylgdu þá skrefunum hér fyrir neðan:

1. Notaðu vörn, til dæmis smokk eða aðra gerð hindrunarvarna, þar til villan hefur verið lagfærð.
2. Hafðu samband við þjónustuborð okkar á help.naturalcycles.com og þjálfaðir stuðningsaðilar okkar aðstoða þig.
3. Alvarleg atvik þar sem þessi tækni er í hlut ætti að tilkynna bæði til Natural Cycles og til viðeigandi yfirvalds í þínu landi. „Alvarlegt atvik“ merkir hvert það atvik sem beint eða óbeint leiddi, hefði getað leitt eða gæti leitt til einhvers af eftirfarandi:
 - a. dauði sjúklings, notanda eða annars einstaklings,
 - b. tímabundin eða varanleg alvarleg versnun á heilsufari sjúklings, notanda eða annarrar manneskju,
 - c. alvarlegt lýðheilsuógn;

Yfirlit yfir forritið

Staða frjósemi dagsins birtist í mismunandi sýnum í appinu.

Dagatal

Þessi flipi gefur yfirsýn yfir frjósemi dagsins og veitir innsýn í gögn sem hafa verið skráð hingað til í mismunandi yfirlitum eins og lýst er hér fyrir neðan.

Dagssýn

Á þessum skjá færð þú allar upplýsingar sem þú þarft í einu yfirliti. Skjár til að skrá hita birtist sjálfkrafa þegar þú opnar appið þitt á morgnana. Þegar þú hefur skráð gögnin birtist staða frjósemi sem litaður hringur. Fyrir neðan hringinn sérðu vikuspár og aðrar upplýsingar. Þú getur bætt við eða uppfært gögn, eins og hita, tíðir eða LH-próf, hvenær sem er með því að pikka á „+“ táknmyndina.

Mánaðarsýn

Smelltu á flipann „Month“ í dagatalssýninni til að fara í mánaðarsýn. Þar geturðu séð spáða rauða og græna daga mánaðarins, ásamt því hvenær spáð er að þú egglosir og hafir tíðir. Þessar upplýsingar geta breyst með tímanum, svo þú ættir aðeins að reiða þig á

upplýsingarnar í „Today“-sýninni þegar þú notar appið til getnaðarvarna eða til að skipuleggja þungun. Þú nærð auðveldlega í fyrri gögnin þín með því að smella á hvern liðinn dag.

Línuritssýn

Grafið sýnir hitakúrfuna þína sem heldur áfram að þróast eftir því sem þú mælir yfir tíðahringinn. Upplýsingar um egglos, blæðingar og frjóa daga sjást líka. Strjúktu til vinstri og hægri til að skoða fyrri tíðahringi og þysja inn eða út til að bera þá saman. Þú getur líka notað samanburðarstillingu til að bera saman blæðinga- og tíðahringjalengdina þína, hitasveiflur, egglosglugga og egglosdag og fylgirit fyrir skráningar.

Aðalvalmynd

Undir efstu valmyndinni geturðu nálgast og stjórnað öllum upplýsingum um persónuupplýsingarnar þínar, stillingar í appinu og persónuverndarstillingar ásamt notandaaðganginum þínum, þar með talið áskriftum. Hér geturðu líka stillt hvort þú fáiir áminningar um að nota vernd, taka LH-próf, búast við PMS, mæla hitastigið þitt og skoða brjóstin þín. Athugaðu að þú þarft að virkja að Natural Cycles megi senda þér push–tilkynningar í stillingum tækisins til að fá þessar tilkynningar.

Ótengdur hamur

Þegar þú ert án nettengingar geturðu haldið áfram að skrá hitastigið þitt og önnur gögn í appið. Þegar þú ert án nettengingar reiknar appið ekki út stöðu frjósemi dagsins. Í staðinn birtir appið appelsínugulan hring með útlínunum sem sýnir stöðu þína sem „Notaðu getnaðarvörn“. Notaðu getnaðarvörn (eins og smokka eða aðra tegund hindrunarvarnar) eða hafðu engin kynmök þar til þú ert komin aftur á netið og appið hefur reiknað út stöðu frjósemi dagsins.

Lýsing á vettvangi

Útgáfa Natural Cycles forritsins: 5.0.0 og nýrri

Útgáfa lækningatækis: E

Tæki sem hægt er að nota til að fá aðgang að forritinu:

- Farsími með Android-stýrikerfi (útgáfa 11 eða nýrri) eða iOS (útgáfa 17 eða nýrri) og 250 kbps eða hraðari nettenging.
- Tölva eða spjaldtölva með vafra á borð við Google Chrome eða Apple Safari. 250 kbps eða hraðara internet.

Aðgengi að leiðbeiningum um notkun

Leiðbeiningar um notkun má finna á vef Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) og í appinu þínu undir „Regulatory“-síðunni.

Ef þú vilt fá leiðbeiningar um notkun á prentuðu formi sendum við þér eintak án endurgjalds. Hafðu samband við þjónustuver og sendu inn beiðnina þína.

Hættu að nota Natural Cycles

Þegar þú skráir þig í Natural Cycles, hvort sem það er með mánaðaráskrift eða ársáskrift, þarftu að segja henni upp ef þú vilt ekki að áskriftin þín verði endurnýjuð sjálfkrafa fyrir næsta endurnýjunartímabil. Hætta þarf við áskriftina að minnsta kosti 24 klukkustundum áður en áætlað er að hún verði endurnýjuð. Þú finnur ítarlega lýsingu á því hvernig þú segir upp áskriftinni á help.naturalcycles.com. Vinsamlega skoðaðu persónuverndarstefnu okkar fyrir frekari upplýsingar um hvernig Natural Cycles vinnur úr gögnum þínum.

Öryggi

Natural Cycles viðheldur háu öryggis- og persónuverndarstigi í appinu okkar. Appið er vaktað með tilliti til öryggisatvika og gagnaleka. Ef upp kemur öryggisatvik eða gagnaleki verður málið einangrað og leyst með ábyrgð og hraða samkvæmt innarbeiddum ferlum okkar og þú sem notandi færð þær upplýsingar sem þú þarft til að geta áfram notað appið á öruggan og traustan hátt.

Mælt er eindregið með því að þú veljir sterkt lykilorð til að vernda aðganginn þinn gegn óheimilli notkun. Ef þú ákveður að deila innskráningu þinni með einhverjum – sem ekki er ráðlagt – gerirðu það á eigin ábyrgð. Mundu að þú getur alltaf afturkallað aðgang með því að breyta lykilorðinu að aðgangnum þínum og hafa samband við þjónustuver til að loka núverandi setum.

Farðu varlega með tölvupóst eða skilaboð þar sem beðið er um Natural Cycles innskráningarupplýsingarnar þínar. Natural Cycles sendir yfirleitt ekki tölvupóst þar sem beðið er um lykilorðið þitt, nema þú hafir sjálf/ur hafið þetta ferli í gegnum þjónustuver eða endurstillingu lykilorðs.

Regluvörslugerð

NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy eru lækningatækjahugbúnaður samkvæmt reglugerð (ESB) 2017/745 um lækningatæki (MDR). Allir aðrir hamir í Natural Cycles forritinu eru skilgreindir sem vellíðunarhamir út frá virkni þeirra.

Almennar upplýsingar

Útskýring á táknum



Framleiðandi



0123 CE-merking



Aðgát



Leiðarvísir/Notkunarleiðbeiningar

ES-samræmisyfirlýsing

Nafn framleiðanda:

NaturalCycles Nordic AB

Heimilisfang framleiðanda:

St Eriksgata 63b
112 34 Stokkhólmur
Svíþjóð

Þjónustuver:

help.naturalcycles.com

Heiti tækis:

Natural Cycles

Við lýsum því yfir að þessi vara uppfylli öll viðeigandi skilyrði reglugerðar (ESB) 2017/745 um lækningatæki (MDR) og beri merkinguna CE0123.

Útgáfudagsetning:

Desember 2025

Útgáfa skjals:

ESB útgáfa 2.26

VIÐAUKI: Í þessari töflu eru upplýsingar um virkni mismunandi getnaðarvarna, frá þeim sem eru minnst áhrifaríkar til þeirra sem eru mest áhrifaríkar við dæmigerða notkun.

Heimild: Contraceptive Technology (tafla 26–1). 21. útgáfa, 2018.

Hlutfall kvenna sem verða ófrískar óvart á fyrsta ári við venjulega notkun og fyrsta ári við fullkomna notkun getnaðarvarna, og hlutfall kvenna sem halda áfram að nota getnaðarvarnir í lok fyrsta ársins. Bandaríkin.

Aðferð	% kvenna sem verða ófrjálsri vilja þungaðar á fyrsta ári notkunar		% kvenna sem halda áfram notkun eftir eitt ár ³
	Dæmigerð notkun ¹	Fullkomin notkun ²	
Engin aðferð ⁴	85	85	
Sæðisdrepandi efni ⁵	21	16	42
Kvensmokkur ⁶	21	5	41
Fráhrvarfsaðferðin	20	4	46
Þind ⁷	17	16	57
Svampur	17	12	36
Konur sem hafa fætt	27	20	
Konur sem hafa ekki átt barn	14	9	
Frjósemismeðvitaðar getnaðarvarnaraðferðir ⁸	15		47
Egglosaðferð ⁸	23	3	
Tveggja daga aðferðin ⁸	14	4	
Standard Days aðferðin ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Samsettar náttúrulegar getnaðarvarnir ⁸	2	0,4	
Smokkur ⁶	13	2	43
Samsettar pillur og prógestín-eingöngu pillur	7	0,3	67
Evra plástur	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Legnema			
ParaGard (kopar T)	0,8	0,6	78

Skyla (13,5 mg LNH)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg 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
Lokað fyrir eggjaleiðara	0,5	0,5	100
Vasektómía	0,15	0,1	100

Neðangreint á aðeins við um forðast að verða þunguð: Notkun neyðargetnaðarvarnarpillu eða uppsetning koparlegks eftir óvarin samfarir dregur verulega úr líkum á þungun.

Brjóstgögnartengdar tíðastansir (Lactational Amenorrhea Method, LAM) eru mjög árangursrík, tímabundin getnaðarvarnaraðferð.⁹

1 Meðal dæmigerðra para sem byrja að nota getnaðarvarnaraðferð (ekki endilega í fyrsta sinn) er hér átt við þann prósentuhluta sem upplifir óvænta þungun á fyrsta ári ef þau hætta ekki notkun af neinni annarri ástæðu en þungun. Áætlanir um líkur á þungun á fyrsta ári við dæmigerða notkun fyrir frjósemisvitundaraðferðir, fráhvarfsaðferð, karlmannsforðann, pilluna og Depo-Provera eru teknar úr National Survey of Family Growth (NSFG) 2006–2010 og leiðréttar fyrir vangreindum fóstureyðingum. Sjá textann fyrir útreikning á áætluðum líkum fyrir hinar aðferðirnar.

2 Af þörmum sem byrja að nota getnaðarvarnaraðferð (ekki endilega í fyrsta sinn) og nota hana fullkomlega (þ.e. bæði reglulega og rétt), er það hlutfallið sem upplifir óvænta þungun á fyrsta árinu, að því gefnu að þau hætti ekki notkun af annarri ástæðu. Sjá textann fyrir útreikning á áætluðum gildum fyrir hverja aðferð.

3 Hlutfall para sem halda áfram að nota aðferðina í 1 ár þegar þau reyna að forðast þungun.

4 Þetta mat sýnir hversu hátt hlutfall kvenna sem nú treysta á afturkræfar getnaðarvarnaraðferðir myndi verða þungaðar innan eins árs ef þær hættu alfarið að nota getnaðarvarnir. Sjá texta.

5 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg stílar, 100 mg filma.

6 Án sæðidrepandi efna.

7 Með sæðidrepandi kremi eða hlaupi.

8 Um það bil 80% lotna af notkun frjósemisvitundaraðferða (FABM) í NSFG-rannsókninni 2006–2010 voru skráðar sem dagatalstaktur. Sérstakar FABM-aðferðir eru of fátt notaðar í Bandaríkjunum til að unnt sé að reikna út algengar misheppnisaðslíkur í notkun fyrir hverja aðferð út frá NSFG-gögnum; tölurnar sem gefnar eru upp fyrir einstakar aðferðir byggja á klínískum rannsóknum. Egglos- og TwoDay-aðferðin byggja á mati á leghálsslími. Standard Days-aðferðin forðast samfarir á tíðahringdegi 8 til og með 19. Natural Cycles er frjósemisforrit sem krefst þess að notandi skrái grunnlíkamshita (BBT), dagsetningar blæðinga og valkvæð niðurstöður úr LH-þvagprófum. Symptothermal-aðferðin er tvöföld staðfestingaraðferð sem byggir á mati á leghálsslími til að ákvarða fyrsta frjódaginn og mati á leghálsslími og hitastigi til að ákvarða síðasta frjódaginn.

9 Til að viðhalda árangursríkri vernd gegn þungun þarftu hins vegar að nota aðra getnaðarvörn um leið og blæðingar koma aftur, tíðni eða lengd brjóstgögn minnkar, þau er kynntur inn eða barnið nær 6 mánaða aldri.

Útgáfusaga

ÚTGÁFA	DAGSETNING	LÝSING
2,19	2023-07-25	Uppfærð iOS-útgáfukrafa fyrir notendur Apple Watch. Uppfærð lækningatækjaútgáfa. Uppfærð app-útgáfa. Uppfært útgáfudagsetning. Bætt við leiðbeiningum um hvernig á að nota Natural Cycles með Apple Watch. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,20	2024-05-02	Bættum við upplýsingum um NC° Postpartum mode. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,21	2024-09-24	Bætt við Apple Watch 10 sem samhæfum hitagjafa fyrir Natural Cycles forritið. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,22	2024-10-24	Bætt við Oura Ring Gen 4 sem samhæfum hitagjafa fyrir Natural Cycles forritið. Lágmarks stýrikerfiskröfur uppfærðar í útgáfu 10 og nýrri fyrir Android OS og útgáfu 16 og nýrri fyrir iOS. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,23	2025-03-07	Bætti við vefslóð til að nálgast notkunarleiðbeiningar Natural Cycles. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,24	2025-05-16	Bættum við leiðbeiningum um hvernig nota á Natural Cycles með NC° Band vélbúnaðarvalkostinum. Þessi breyting er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,25	2025-09-11	Bættum við upplýsingum um NC° Perimenopause Mode. Uppfærðum lágmarkskröfur fyrir stýrikerfi í útgáfu 11 og nýrri fyrir Android OS. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.
2,26	2025-12-03	Bættum við nýrri gerðum af Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 eða SE3) sem samhæfum hitagjöfum fyrir Natural Cycles forritið. Uppfærðum lágmarkskröfur fyrir stýrikerfi í Útgáfu 17 og nýrri fyrir iOS. Uppfærðum frjó litakóðun í NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy. Bættum inn skýringu á því hvaða stillingar í Natural Cycles forritinu teljast lækningatæki og hvaða stillingar teljast velliðunareiginleikar. Breytingin er ekki gerð af öryggisástæðum.