

Natural Cycles

Manual de utilizare / Instrucțiuni de utilizare

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

Indicații de utilizare

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

Populația țintă preconizată

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

Mediul de utilizare preconizat

Dispozitivul este destinat utilizării în medii nemedicale.

Contraindicații

Nu există contraindicații cunoscute pentru utilizarea Natural Cycles.

Efecte secundare

Produsul nu are efecte secundare directe cunoscute asupra organismului uman.

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

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

Avertizări

- ⚠ Nicio metodă contraceptivă nu este 100% eficientă. Natural Cycles nu garantează că nu puteți rămâne însărcinată, vă informează doar dacă și când puteți rămâne însărcinată pe baza informațiilor pe care le adăugați în aplicație.
- ⚠ Chiar și cu utilizarea perfectă a aplicației, puteți avea o sarcină neintenționată. Natural Cycles este 93% eficient în cazul utilizării tipice, ceea ce înseamnă că 7 femei din 100 rămân însărcinate în timpul unui an de utilizare. Folosind aplicația perfect, adică dacă nu aveți niciodată relații sexuale neprotejate în zilele roșii, Natural Cycles este eficient la 98%, ceea ce înseamnă că 2 femei din 100 rămân însărcinate pe parcursul unui an de utilizare.
- ⚠ În zilele roșii, trebuie să vă abțineți sau să utilizați protecție, cum ar fi prezervativele sau o altă formă de protecție de barieră, pentru a preveni sarcina. Dacă nu ați mai folosit o metodă contraceptivă non-hormonală, asigurați-vă că aveți la îndemână o metodă pe care să o folosiți în zilele roșii.
- ⚠ Datele noastre arată că femeile care trec de la o contracepție hormonală la Natural Cycles au un risc mai mare de a rămâne însărcinate din cauza faptului că, în general, nu sunt încă obișnuite să folosească alte forme de protecție, cum ar fi prezervativul sau o altă formă de protecție de barieră.
- ⚠ Dacă întrerupeți contracepția hormonală, este posibil să întâmpinați mai întâi o sângerare de sevră, care este mult mai ușoară decât o menstruație. În mod normal, veți obține adevărata menstruație câteva săptămâni mai târziu. Sângerarea de retragere nu trebuie adăugată ca „menstruație”. Dacă nu sunteți sigură dacă aveți sângeri de întrerupere sau o menstruație, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră.
- ⚠ Natural Cycles nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS). Folosiți un prezervativ pentru a vă proteja împotriva ITS.
- ⚠ Verificați întotdeauna starea fertilității pentru ziua respectivă. Fiți conștient că predicțiile fertilității pentru zilele următoare sunt doar predicții și se pot schimba în viitor. Dacă nu sunteți sigur de starea dvs. de fertilitate și nu puteți accesa aplicația, abțineți-vă sau folosiți protecție între timp.
- ⚠ Dacă explorați versiunea demo a aplicației, aceasta are doar scop informativ sau instructiv și nu afișează date reale. Nu utilizați informațiile afișate în modul Demo pentru scopuri contraceptive.
- ⚠ Dacă ați luat pilula contraceptivă de urgență, ar trebui să o indicați în aplicație. Apoi, puteți continua să vă măsurați temperatura normal, iar algoritmul va lua în considerare hormonii suplimentari din pilulă. Rețineți că sângerarea pe care o puteți întâlni la câteva zile după ce ați luat contracepția de urgență nu este aceeași cu perioada tipică și nu ar trebui să fie introdusă în aplicație. Dacă menstruația dvs. întârzie mai mult de o săptămână după ce ar începe în mod normal, ar trebui să faceți un test de sarcină.

Precauții

- Ca contraceptiv, Natural Cycles poate fi mai puțin potrivit pentru dumneavoastră dacă aveți cicluri menstruale neregulate (adică cicluri cu o lungime mai mică de 21 de zile sau mai mare de 35 de zile) și/sau temperaturi fluctuante, deoarece prezicerea fertilității este mai dificilă în aceste circumstanțe. Eficacitatea Natural Cycles 'ca contraceptiv nu este afectată de cicluri neregulate, dar veți experimenta un număr crescut de zile roșii, ceea ce vă poate reduce satisfacția cu Natural Cycles. Acesta poate fi cazul:
 - Dacă întrerupeți contracepția hormonală . Poate dura mai multe cicluri după întreruperea contracepției hormonale înainte de a deveni din nou mai regulat. Ar trebui să vă așteptați la mai multe zile roșii pe parcursul acestor cicluri și, prin urmare, să vă așteptați să utilizați protecție sau să vă abțineți mai frecvent.
 - **Dacă aveți afecțiuni medicale care duc la cicluri neregulate, cum ar fi sindromul ovarului polichistic (SOP) sau afecțiuni legate de tiroidă .**
 - **Dacă aveți simptome de menopauză.**
- După naștere, vă recomandăm să începeți să folosiți din nou NC atunci când primiți primul dvs. menstruația înapoi, indiferent dacă alăptați sau nu. Dacă doriți să începeți să utilizați NC înainte, ar trebui să vă așteptați să aveți doar zile roșii până când se confirmă prima ovulație.

Cât timp poate dura până când îți revine prima menstruație poate varia semnificativ de la o persoană la alta

persoană și, în general, este mai lungă pentru mamele care alăptează. Vă rugăm să rețineți că prezentați riscul de să rămâi însărcinată chiar înainte de revenirea primei menstruații și ar trebui să folosești niște formă de contracepție dacă doriți să preveniți o nouă sarcină. Dacă sunteți complet alăptarea și ați născut cu mai puțin de 6 luni în urmă, LAM (Lactational Metoda amenoreei) poate servi ca metodă eficientă de contracepție postpartum.
- Când începeți să utilizați Natural Cycles, poate dura ceva timp să vă cunoașteți ciclul unic, rezultând un număr crescut de zile roșii în primele 1-3 cicluri. Aceasta este pentru a vă asigura că aplicația este eficientă din prima zi de utilizare și, odată ce Natural Cycles a detectat ovulația, este posibil să primiți mai multe zile verzi. Este important să rețineți că vă puteți baza pe starea de fertilitate indicată de aplicație încă din prima zi de utilizare.
- Asigurați-vă întotdeauna că actualizați aplicația software, astfel încât să aveți cea mai recentă versiune. Natural Cycles vă recomandă să configurați telefonul smartphone pentru a actualiza automat aplicația.
- To ensure accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfils the specifications stated in the section 'Checklist'.
- Urmați întotdeauna instrucțiunile din secțiunile aplicabile „Natural Cycles și inelul Oura”, „Natural Cycles și Apple Watch”, „Natural Cycles și NC° Band” sau „Natural Cycles și termometru” pentru a crește acuratețea detectării ovulației.

Lista de verificare

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

1. Un cont Natural Cycles

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

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

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

Alternativ, puteți utiliza o brățară NC° Band, un inel Oura Ring (Gen2, Gen3 sau Gen4) sau un Apple Watch cu senzori de temperatură (seriile 8, 9, 10, 11 Ultra, Ultra 2, Ultra 3 sau SE3).

3. Testele de ovulație (opțional)

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

Natural Cycles și termometru

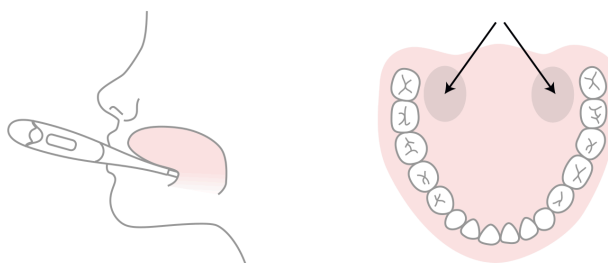
Cum să se măsoare

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

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

Cum se măsoară cu termometrul NC° (Gen1)

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



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

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

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

Cum se măsoară cu termometrul NC° (Gen2)

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

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

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

Cum se măsoară cu termometrul NC° (Gen3)

1. Apăsați butonul de pornire și apoi puneți termometrul în gură pentru a începe măsurarea.
2. Așezați sonda sub limbă cât mai aproape de un buzunar de căldură din partea din spate a gurii, așa cum este menționat în diagrama de mai sus.
3. Țineți termometrul pe loc în timpul măsurării; nu musca termometrul. Gura trebuie să

rămână închisă pentru a asigura rezultate precise. Citirea ar trebui să dureze aproximativ 40 de secunde.

4. Când măsurarea este completă, termometrul va oferi feedback. Feedback-ul poate fi luminos și/sau sonor, în funcție de setările utilizatorului. Valoarea finală a temperaturii va fi afișată pe ecranul termometrului.
5. După ce o măsurătoare este finalizată, pur și simplu apăsați butonul de pornire pentru a opri termometrul sau termometrul se va opri automat. Temperatura ar trebui să apară automat în aplicație. De asemenea, puteți alege să adăugați temperatura manual sau să o sincronizați mai târziu.

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

Când să măsoare

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

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

Când se exclud temperaturile

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

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

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

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

Schimbarea termometrului

Dacă aveți nevoie să înlocuiți termometrul, faceți acest lucru la începutul ciclului menstrual. Un

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

Natural Cycles și Oura Ring

Cum se configurează

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

Cum se utilizează

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

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

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

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

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

Când trebuie excluse datele privind variația de temperatură

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

- Se simt mahmuri
- Se simt rău

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

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

Natural Cycles și dispozitivul Apple Watch

Cum se configurează

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

Cum se utilizează

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

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

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

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

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

Când să excludeți datele de variație a temperaturii

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

- Se simt mahmuri

- Se simt rău

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

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

Natural Cycles și NC° Band

Cum se configurează

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

Cum se utilizează

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

1. Urmați manualul de utilizare furnizat împreună cu NC° Band pentru a măsura temperatura încheieturii mâinii pe timpul nopții.
2. Sincronizați-vă NC° Band cu aplicația Natural Cycles.
3. Adăuga orice alte date în aplicația Natural Cycles, cum ar fi rezultatele testului LH sau menstruația.

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

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

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

Când trebuie excluse datele privind variația de temperatură

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

- Se simt mahmuri
- Se simt rău

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

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

Natural Cycles produse

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

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

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

Contracepție: NC° Birth Control

Cum functioneaza

Rutina zilnică de dimineață cu Natural Cycles este următoarea:

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

**Verde = Nefertilă**

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

**Roșu = Folosiți protecție**

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

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

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

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

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

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

3. Aplicația are o utilizare tipică Pearl Index de 6,5, ceea ce înseamnă că în total 6,5 femei din 100 rămân însărcinate în timpul unui an de utilizare din toate motivele posibile (de exemplu, zile verzi atribuite în mod fals, relații sexuale neprotejate în zilele roșii și eșecul metodei contraceptive utilizată în zilele roșii).

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

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

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

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

Puteți găsi o prezentare generală a eficacității diferitelor metode contraceptive în Anexa acestui manual. Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți eficacitatea așteptată a tuturor formelor de contracepție.

Instrucțiuni dacă întrerupeți contracepția hormonală

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

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

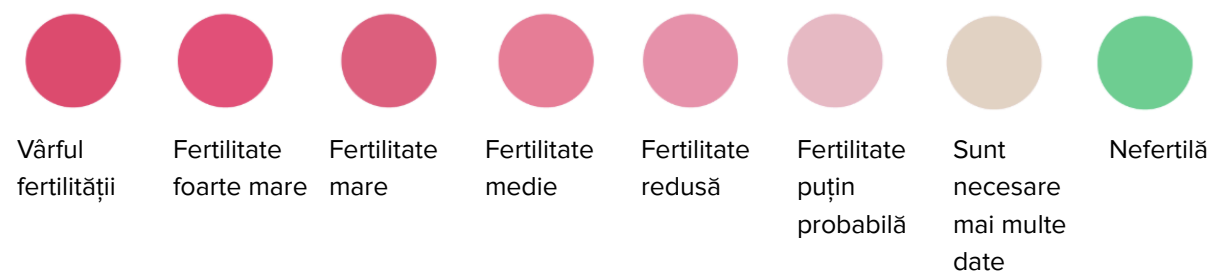
Notă: un DIU de cupru nu conține hormoni și, prin urmare, nu inhibă ovulația. Astfel, puteți utiliza Natural Cycles alături de un DIU de cupru pentru a obține informații despre corpul și ciclul menstrual fără a fi nevoie să utilizați o metodă de barieră în zilele roșii.

Dacă rămâneți însărcinată folosind Natural Cycles

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

NC° Plan Pregnancy

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



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

NC° Follow Pregnancy

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

NC° Postpartum

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

Puteți ieși din modul NC° Postpartum în orice moment.

NC° Perimenopause

Pe măsură ce vă apropiați de tranziția către menopauză, aveți opțiunea de a intra în modul NC° Perimenopause. Când utilizatorii intră în acest mod, algoritmul NC° Menopause va analiza datele pentru a-i ajuta să descopere în ce etapă a perimenopauzei este cel mai probabil să se afle. NC° Perimenopause oferă verificări zilnice pentru ca utilizatoarele să își urmărească simptomele, sângerările, temperaturile și alte date, astfel încât să poată oferi informații zilnice bazate pe informațiile introduse de utilizatoare. Schimbările și tendințele ciclului menstrual pot fi observate

În acest mod, iar datele pot fi descărcate în format PDF pentru a fi transmise medicilor. NC° Perimenopauză poate fi accesat de către utilizatoare indiferent de nevoile lor de contracepție.

Mod Demo

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

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

Probleme / Depanare

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

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

Prezentare generală a aplicațiilor

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

fila Calendar

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

Vizualizare astăzi

Pe acest ecran, veți obține toate informațiile de care aveți nevoie dintr-o singură privire. Un ecran pentru a introduce temperatura apare automat atunci când deschideți aplicația dimineața. După

ce ai introdus datele, starea ta de fertilitate va apărea sub forma unui cerc colorat cu informații suplimentare în interior. Sub cerc, vei vedea predicțiile săptămânale. Poți adăuga sau actualiza datele introduse, cum ar fi temperatura, menstruația sau testele LH, în orice moment, atingând pictograma "+".

Vizualizarea lunii

Atingeți fila "Month" (Lună) în vizualizarea calendarului pentru a accesa vizualizarea lunară. Aici puteți vedea zilele roșii și verzi preconizate pentru luna respectivă, precum și când se preconizează că veți ovula și veți avea menstruația. Acestea se pot schimba în timp, așa că trebuie să vă bazați doar pe informațiile furnizate în vizualizarea "Today" (Astăzi) în scopul planificării contracepției sau a sarcinii. Puteți accesa cu ușurință datele anterioare atingând orice zi trecută.

Vizualizare grafică

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

Meniul de sus

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

Modul offline

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

Descrierea platformei

Versiunea aplicației Natural Cycles : 5.0.0 și versiunile ulterioare

Versiunea dispozitivului medical: E

Dispozitive care pot fi folosite pentru a accesa aplicația:

- Un telefon mobil care rulează sistemul de operare Android (versiunea 11 sau mai mare) sau iOS (versiunea 17 sau mai mare), internet de 250 kbps sau mai rapid.

- Un computer sau o tabletă cu un browser de internet: Google Chrome, Apple Safari. Internet de 250 kbps sau mai rapid.

Accesarea Instrucțiunilor de utilizare

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

Încetați să mai folosiți Natural Cycles

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

Securitate

Natural Cycles menține un nivel ridicat de securitate și confidențialitate a datelor în aplicația noastră. Aplicația este monitorizată pentru evenimente de securitate și încălcări ale datelor. În cazul în care se produce un eveniment de securitate sau o încălcare a securității datelor, problema va fi stăpânită și rezolvată de urgență, în conformitate cu procesele noastre stabilite, iar dumneavoastră, în calitate de utilizator, veți primi informațiile de care aveți nevoie cu privire la utilizarea în continuare în condiții de siguranță și securitate a aplicației.

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

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

Conformitate Reglementară

NC° Birth Control și NC° Plan Pregnancy sunt moduri de software pentru dispozitive medicale conform Regulamentului (UE) 2017/745 privind dispozitivele medicale (MDR). Toate celelalte

moduri din aplicația Natural Cycles sunt desemnate ca moduri de wellness pe baza funcționalității lor.

Informații generale

Explicația simbolurilor



Producător

CE 0123 Marca CE



Atenție



Manual de utilizare/instrucțiuni de utilizare

Declarația de conformitate CE

Numele producătorului:

NaturalCycles Nordic AB

Adresa producătorului:

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Suedia

Asistență pentru clienți:

help.naturalcycles.com

Numele dispozitivului: Natural Cycles

Declarăm că acest produs îndeplinește toate cerințele aplicabile ale Regulamentului (UE) 2017/745 pentru dispozitive medicale (MDR) și poartă marcajul CE0123.

Data publicării: Decembrie 2025

Versiunea documentului:

RO v2.26

Istoricul versiunilor

Versiune	Data	Descriere
2.19	2023-07-25	Cerințele iOS, dispozitivul medical, versiunea aplicației și data lansării au fost actualizate. Instrucțiuni pentru Apple Watch adăugate. Nu afectează siguranța.
2.20	2024-05-02	Informații adăugate despre modul postpartum NC°. Nu afectează siguranța.
2.21	2024-09-24	Apple Watch 10 a fost adăugat ca sursă compatibilă de temperatură. Nu afectează siguranța.
2.22	2024-10-24	Adăugat Oura Ring Gen 4. Cerințele sistemului de operare actualizate (Android 10+, iOS 16+). Nu afectează siguranța.
2.23	2025-03-07	A fost adăugat un URL pentru accesarea IFU (instrucțiunilor de utilizare) pentru Natural Cycles. Nu afectează siguranța.
2.24	2025-05-16	S-au adăugat instrucțiuni despre cum se utilizează Natural Cycles cu opțiunea hardware NC° Band. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță. S-au adăugat informații despre NC° Perimenopause Mode. S-au actualizat cerințele minime de operare a sistemului la versiunea 11 și o versiune ulterioară pentru sistemul de operare Android. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță.
2.25	2025-09-11	S-au adăugat informații despre NC° Perimenopause Mode. S-au actualizat cerințele minime de operare a sistemului la versiunea 11 și o versiune ulterioară pentru sistemul de operare Android. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță.
2.26	2025-12-03	Am adăugat modele mai noi de Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 sau SE3) ca surse de temperatură compatibile pentru aplicația Natural Cycles. Am actualizat cerințele minime ale sistemului de operare la Versiunea 17 și peste pentru iOS. Am actualizat culorile de fertilitate NC° Birth Control și NC° Plan Pregnancy. Am adăugat clarificări cu privire la care moduri ale

		aplicației Natural Cycles sunt dispozitive medicale și care sunt funcționalități de wellness. Modificarea nu este necesară din motive de siguranță.
--	--	--