

Natural Cycles

Notendahandbók / Leiðbeiningar um notkunn

Vinsamlegast lesið þessar 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).

Markhópur

Markhópurinn er konur á barneignaraldri. Börn og unglingar undir 18 ára aldri tilheyra ekki markhópnum. Notandi þarf að geta lesið þessa notendahandbók og notað Natural Cycles forritið.

Notkunarumhverfi

Tækið er ætlað til notkunar utan heilbrigðisstofnanna

Frábendingar

Engar þekktar frábendingar eru fyrir notkun Natural Cycles.

Aukaverkanir

Varan hefur engar þekktar beinar aukaverkanir á mannlíkamann.

Natural Cycles gæti ekki hentað þér ef

- Þú ert með sjúkdóm þar sem þungun myndi fela í sér verulega áhættu fyrir móður eða fóstur. Notkun Natural Cycles tryggir ekki 100% vörn gegn þungun. Ef þungun felur í sér verulega áhættu ættir þú að ræða við lækni um hentugustu getnaðarvörnina fyrir þig.
- Þú ert að nota hormónagetnaðarvörn eða gangast undir hormónameðferð sem hindrar egglos. Í þeim tilfellum mun Natural Cycles aðallega sýna rauða daga ef egglos á sér ekki stað. Þú getur skoðað forritið í kynningarham (Demo Mode) þar til þú hættir hormónagetnaðarvörn eða meðferð.

Viðvaranir

⚠ Engin getnaðarvörn er 100% örugg. Natural Cycles tryggir ekki að þungun eigi sér ekki stað. Forritið veitir eingöngu upplýsingar um líkindi þess að þungun geti átt sér stað, byggt á þeim gögnum sem notandi skráir.

- ⚠ Ófyrirséð þungun getur átt sér stað jafnvel við fullkomna notkun. Við hefðbundna notkun er Natural Cycles 93% árangursríkt, sem þýðir að 7 konur af hverjum 100 verða þungaðar á einu ári. Við fullkomna notkun (þ.e. ef aldrei eru hafðar samfarir á rauðum dögum) er Natural Cycles 98% árangursríkt, sem þýðir að 2 konur af hverjum 100 verða þungaðar á einu ári.
- ⚠ Á rauðum dögum verður þú að annað hvort: að forðast samfarir eða nota getnaðarvörn, svo sem smokka eða aðra hindrunargetnaðarvörn, til að koma í veg fyrir þungun. Ef þú hefur ekki áður notað hormónalaus getnaðarvörn skaltu tryggja að þú hafir hentuga vörn tiltæka til að nota á rauðum dögum.
- ⚠ Rannsóknargögn sýna að konur sem skipta úr hormónagetnaðarvörn yfir í Natural Cycles eru í aukinni hættu á þungun þar sem þær eru oft ekki enn vanar að nota aðrar getnaðarvarnir, svo sem smokka eða aðrar hindrunaraðferðir.
- ⚠ Ef þú ert að hætta hormónagetnaðarvörn gætir þú fyrst fengið fráhrarfsblæðingu, sem er oft mun vægari en venjulegar tíðir. Venjulegar tíðir koma yfirleitt nokkrum vikum síðar. Fráhrarfsblæðingu á ekki að skrá sem „blæðingar“ í forritið. Ef þú ert óviss um hvort um sé að ræða fráhrarfsblæðingu eða tíðir skaltu leita ráða hjá lækni.
- ⚠ Natural Cycles veitir ekki vörn gegn kynsjúkdómum. Notaðu smokk til að verjast kynsjúkdómum.
- ⚠ Athugaðu alltaf frjósemissstöðu dagsins. Spár um komandi daga eru aðeins áætlanir og geta breyst. Ef þú ert óviss um frjósemissstöðu og hefur ekki aðgang að forritinu skaltu forðast samfarir eða nota aðra vörn þar til þú færð staðfestingu.
- ⚠ Ef þú ert að skoða kynningarham (Demo Mode), er hann eingöngu ætlaður til fræðslu og sýnir ekki raunveruleg gögn. Ekki nota upplýsingar í Demo Mode sem getnaðarvörn.
- ⚠ Ef þú hefur tekið neyðargetnaðarvörn skaltu skrá það í forritið. Þú getur haldið áfram að mæla hitann eins og venjulega og reikniritið tekur hormónin úr pillunni með í reikninginn. Blæðing sem getur komið nokkrum dögum eftir töku neyðargetnaðarvarnar er ekki venjulegar tíðir og á ekki að skrá í forritið. Ef blæðingar eru meira en einni viku seinni en búist var við skaltu taka þungunarpróf.

Varúðarráðstafanir

- Sem getnaðarvörn getur Natural Cycles verið síður hentugt fyrir notendur með óreglulegan tíðahring (þ.e. hringi styttri en 21 dag eða lengri en 35 daga) og/eða sveiflukennandan líkamshita, þar sem spá um frjósemi er flóknari við slíkar aðstæður. Áreiðanleiki Natural Cycles verður ekki fyrir áhrifum af óreglulegum hringjum, en notandi getur átt von á auknum fjölda rauðra daga. Þetta getur átt við:
 - **Ef þú hættir á hormónagetnaðarvörnum.** Það getur tekið nokkra tíðahring eftir að þú hættir á hormónagetnaðarvörnum áður en tíðahringurinn verður reglulegur aftur. Þú mátt búast við fleiri rauðum dögum á þessum tíðahringjumog þar af leiðandi þarf oftast að nota verjur eða að forðast að stunda samfarir.
 - **Ef þú ert með undirliggjandi heilsufarsvandamál sem valda óreglulegum tíðum, eins og fjölblöðrueggjastokkaheilkenni (PCOS) eða skjaldkirtils tengd vandamál.**

- **Ef þú upplifir einkenni tíðahvarfa.**
- Eftir fæðingu mælum við með að þú hefir notkun Natural Cycles á ný þegar fyrstu eðlilegu blæðingar hefjast, óháð því hvort þú ert með barn á brjósti eða ekki. Ef þú kýst að hefja notkun fyrr má búast við að forritið sýni eingöngu rauða daga þar til fyrsta egglos hefur verið staðfest. Tímenn sem það tekur fyrir fyrstu blæðingar að hefjast eftir fæðingu getur verið mjög breytilegur milli einstaklinga og er almennt lengri hjá konum sem hafa barn á brjósti. Vinsamlegast athugaðu að þú getur orðið þunguð áður en fyrstu blæðingar hefjast aftur. Ef þú vilt koma í veg fyrir nýja þungun skal nota viðeigandi getnaðarvörn. Ef þú ert með barn á brjósti að fullu og minna en 6 mánuðir eru liðnir frá fæðingu getur LAM (Lactational Amenorrhea Method) verið árangursrík getnaðarvörn á tímabilinu eftir fæðingu.
- Þegar þú byrjar að nota Natural Cycles getur tekið nokkurn tíma fyrir reikniritið að læra á þinn einstaklingsbundna tíðahring. Það getur leitt til aukins fjölda rauðra daga á fyrstu 1–3 tíðahringjum. Þetta er til að tryggja að forritið sé öruggt og áreiðanlegt frá fyrsta degi notkunar. Þegar Natural Cycles hefur staðfest egglos er líklegt að þú fái fleiri græna daga. Mikilvægt er að hafa í huga að hægt er að treysta frjósemissstöðu sem forritið sýnir frá fyrsta degi notkunar.
- Gakktu ávallt úr skugga um að forritið sé uppfært þannig að þú sért með nýjustu útgáfu. Natural Cycles mælir með að þú stillir snjallsímenn þannig að forritið uppfærast sjálfkrafa.
- Til að tryggja nákvæm gögn í Natural Cycles skal ávallt nota hitamæli eða mælitæki 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 Garmin“, „Natural Cycles og NC° Band“ eða „Natural Cycles og hitamælir“ til að auka nákvæmni við greiningu eggloss.

Gátlisti

Til að byrja að nota Natural Cycles þarftu eftirfarandi:

1. Natural Cycles aðgangur

Þú getur fengið aðgang að Natural Cycles í gegnum vafra á www.naturalcycles.com. Til að nota appið skaltu hlaða því niður á Android síma, iPhone eða iPad í Google Play eða App Store. Fylgdu skráningarferlinu til að stofna persónulegan aðgang. Gakktu úr skugga um að tækið sem þú notar til að opna Natural Cycles sé tengt internetinu. Natural Cycles-aðgangurinn þinn er persónulegur og má ekki nota af öðrum en þér.

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

Til að byrja þarftu nákvæman munnhitamæli. Nákvæmir hitamælar eru næmari en venjulegir 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), Apple Watch með hitanemum (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 eða SE3) eða Garmin Watch (Enduro™ 3, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, tactix® 8, quantix® 8, quantix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1).

3. Egglospróf (valkvætt)

Egglospróf (LH) eru þvagstrimlar sem greina topp í gulbússtýrihormóni (luteinizing hormone) sem kemur fram 1–2 dögum fyrir egglos. Það er valkvætt að nota LH-próf með Natural Cycles, en þau geta aukið nákvæmni við staðfestingu eggloss og geta þess vegna aukið fjölda grænna daga ef þú notar Natural Cycles sem getnaðarvörn. Notkun LH-prófa hefur ekki áhrif á áreiðanleika Natural Cycles sem getnaðarvarna. Ef þú ert að reyna að verða þunguð mælum við með notkun LH-prófa þar sem þau geta hjálpað til við að finna frjósömustu dagana. Hægt er að kaupa LH-próf á shop.naturalcycles.com eða í gegnum appið sjálf.

Natural Cycles og hitamælir

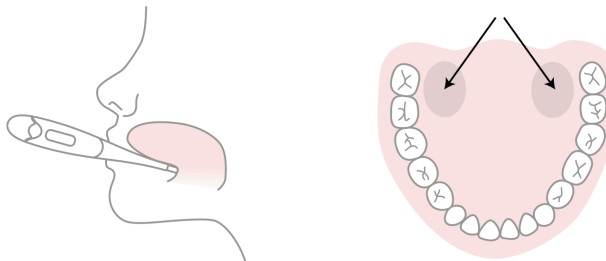
Hvernig á að mæla

Fylgdu leiðbeiningunum sem fylgja þínum grunnhitamæli. Ef þú notar hitamæli frá Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 eða Gen3**), mælum við með að fylgja eftirfarandi skrefum:

Athugaðu að fyrir **NC° Thermometer Gen2** og **Gen3** þarftu að para hitamælinn við appið fyrir fyrstu notkun til að geta samstillt hitastigið þitt. 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 hægt er, nálægt tungurót eins og sýnt er á myndinni hér að neðan.



2. Ýttu aðeins á aflhnappinn þegar hitamælirinn er kominn á réttann stað undir tungunni.
3. Reyndu að vera kyrr á meðan mæling stendur yfir, haltu munninum lokuðum svo kalt loft komist ekki inn og andaðu í gegnum nefið
4. Bíddu þar til hitamælirinn gefur frá sér hljóðmerki (u.þ.b. 30 sekúndur).
5. Þegar þú ert búin að mæla, settu hitastigið inn í appið.

Þú getur notað „Mælingaræfing“ og „Mælingarleiðbeiningar“ í appinu til að athuga hversu vel þú mælir.

Hitamælirinn geymir síðustu mælingu. Til að sjá hana aftur skaltu ýta einu sinni á aflhnappinn; vistuð mæling birtist í nokkrar sekúndur áður en skjárin endurstillist.

Hvernig á að mæla með NC° Thermometer Gen2

1. Ýttu á afl hnappinn á Bluetooth-hitamælinum og bíddu þar til þú heyrir hljóðmerki og/eða baklýsing blikkar. Það þýðir að hitamælirinn sé tilbúinn til mælingar.

2. Settu hitamælinn í munninn, undir tungu, eins aftarlega og hægt er, nálægt tungurót, eins og sýnt er á myndinni að ofan.
3. Vertu kyrr á meðan mæling stendur yfir, haltu munninum lokuðum og andaðu í gegnum nefið.
4. Bíddu þar til þú heyrir langt hljóðmerki og/eða baklýsing blikkar (u.þ.b. 30 sekúndur).
5. Hitinn birtist sjálfkrafa í appinu. Einnig er hægt að skrá hann handvirkt eða samstillta síðar.

Þú getur notað „Measuring Training“ og „Measuring Guide“ í appinu til að prófa hversu vel þú mælir.

Hitamælirinn geymir síðustu mælingu. Til að sjá hana aftur skaltu halda inni Bluetooth-hnappinum í að minnsta kosti 5 sekúndur; síðasta mæling birtist í minnisham.

Hvernig á að mæla með NC° hitamæli (Gen3)

1. Ýttu á aflhnappinn og settu hitamælinn strax í munninn til að hefja mælingu.
2. Settu hitamælinn upp í munninn og undir tunguna, eins langt aftur og mögulegt er, við rót tungunnar eins og sýnt er á myndinni hér að ofan.
3. Haltu hitamælinum kyrrum meðan á mælingu stendur og ekki bíta í hann. Munnurinn skal vera lokaður til að tryggja nákvæma mælingu. Mælingin tekur um 40 sekúndur.
4. Þegar mælingu er lokið gefur hitamælirinn frá sér hljóð og/eða ljósmerki (fer eftir stillingum). Loka hitastigið birtist á skjánum.
5. Slökktu á hitamælinum með því að ýta á aflhnappinn eða bíddu þar til hann slekkur sjálfkrafa. Hitinn ætti að birtast sjálfkrafa í appinu. Einnig er hægt að skrá hann handvirkt eða samstillta síðar.

Til að skoða síðustu mælingu skaltu ýta á „history“-hnappinn; síðasta hitamæling birtist í minnisham.

Hvenær á að mæla

Mældu líkamshitann einu sinni á dag, eins marga daga og mögulegt er, svo reikniritið læri fljótt á þinn einstaklingsbundna tíðahring. Reyndu að mæla að minnsta kosti 5 daga í viku. Gott ráð til að muna eftir mælingu er að leggja hitamælinn ofan á símann áður en þú ferð að sofa.

Mældu strax þegar þú vaknar á morgnana, áður en þú ferð fram úr rúminu. Reyndu að mæla á svipuðum tíma á hverjum degi (innan ± 2 klukkustunda).

Hvenær á að útiloka hitamælingar

Ákveðnar aðstæður geta haft áhrif á grunnhitann þinn. Það getur valdið óvenjulegum sveiflum í hitastigi og gert reikniritinu erfiðara fyrir að fylgjast með tíðarhringnum þínum. Til að hjálpa reikniritinu að læra á tíðarhringinn þinn og staðfesta egglos nákvæmlega skaltu nota „Útiloka hitamælingu“-aðgerðina í appinu ef:

- Þú finnur fyrir þynnku
- Þú svafst öðruvísi en venjulega (>2 klst. meira/minna en venjulega)
- Þér líður illa eða ert veik/ur

Mundu að allir eru ólíkir með mismunandi rútínur og til dæmis gæti lítil svefn haft meiri eða minni áhrif á þig en aðra. Útilokaðu hitamælingu aðeins ef eitthvað var óvenjulegt fyrir þig og þú finnur að það hafi haft áhrif á þig þann morgun.

Lyf geta einnig haft áhrif á líkamshitann. Ef þú tekur reglulega lyf eða hitalækkandi lyf er ráðlagt að ræða við lækni um hvort það geti haft áhrif á grunnhitann þinn.

Að skipta um hitamæli

Ef þú þarft að skipta um hitamæli skaltu gera það í upphafi nýs tíðahrings (þegar blæðingar hefjast).

Grunnhitamælar eru mjög nákvæmir, en milli mismunandi hitamæla getur verið lítilsháttar munur á mælingum. Til dæmis getur annar hitamæli sýnt 0,1°C hærra eða lægra hitastig en annar. Þar sem Natural Cycles byggir á mjög litlum breytingum í hitastigi til að staðsetja þig innan tíðahringsins er mikilvægt að nota aðeins einn hitamæli í einu. Ekki skipta um hitamæli í miðjum tíðahring. Bíddu þar til nýr tíðahringur hefst áður en þú byrjar að nota nýjan hitamæli.

Natural Cycles og Oura Ring

Uppsetning

Þegar þú skráir þig inn í Natural Cycles appið í fyrsta sinn verður þú sjálfkrafa leidd í gegnum ferlið sem hjálpar þér að setja upp tenginguna milli Natural Cycles og Oura. Ef þú ert að skipta úr notkun Natural Cycles með hitamæli yfir í notkun með Oura Ring er mælt með að þú byrjir að nota Oura Ring í upphafi nýs tíðahrings (þegar blæðingar hefjast).

Notkun

Fylgdu leiðbeiningum frá Oura til að mæla hitabreytingar yfir nóttina. Á morgnana skaltu fylgja eftirfarandi skrefum til að fá frjósemisstöðu dagsins:

1. Samstilltu Oura Ring við Oura appið. Mælingin samstillist sjálfkrafa við Natural Cycles þegar hún hefur verið hlaðin upp í „Oura on the Web“ skýjaþjónustuna. Þegar gögnin hafa verið skráð sýnir Natural Cycles hvenær samstillingin fór fram.
2. Opnaðu Natural Cycles appið og bættu við öðrum gögnum ef við á, svo sem niðurstöðum úr LH-prófi eða upplýsingum um blæðingar.
3. Athugaðu uppfærða frjósemisstöðu dagsins í Natural Cycles.

Athugið: Oura Ring sendir Natural Cycles upplýsingar um hitabreytingar (trend). Natural Cycles umbreytir þeim í eitt algilt hitagildi sem reikniritið notar. Ekki nota þessi hitagildi til læknisfræðilegra ákvarðana (t.d. til að greina hita).

Athugið: Ef þú ert með ástand sem hefur áhrif á húðhita yfir nóttina er ekki mælt með að nota Oura Ring sem hitagjafa fyrir Natural Cycles.

Athugið: Ef þú þarft að skipta um Oura Ring af einhverjum ástæðum skaltu byrja að nota nýja hringinn í upphafi nýs tíðahrings.

Hvenær á að útiloka gögn um hitasveiflur

Ákveðnar aðstæður geta haft áhrif á gögnin og gert reikniritinu erfiðara fyrir að fylgjast með tíðahringnum. 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 finnur fyrir þynnku
- Þér líður illa eða ert veik/ur

Útilokaðu gögnin aðeins ef eitthvað var óvenjulegt fyrir þig og þú finnur að það hafi haft áhrif á þig þann morgun.

Lyf geta einnig haft áhrif á hitastig húðar. Ef þú tekur reglulega lyf eða hitalækkandi lyf er ráðlegt að ræða við lækni um hvort það geti haft áhrif á mælingar.

Natural Cycles og Apple Watch

Uppsetning

Þegar þú skráir þig inn í Natural Cycles appið í fyrsta sinn verður þú sjálfkrafa leidd í gegnum ferli sem hjálpar þér að setja upp tengingu milli Natural Cycles og Apple Health. Ef þú ert að skipta úr annarri hitagjöf (t.d. hitamæli eða Oura Ring) yfir í Apple Watch er mælt með að þú byrjir að nota Apple Watch í upphafi nýs tíðahrings (þegar blæðingar hefjast).

Notkunn

Fylgdu leiðbeiningum frá Apple um hvernig á að mæla hitastig yfir nóttina. Hitagögnin flytjast sjálfkrafa yfir í Natural Cycles. Á morgnana skaltu:

1. Opna Natural Cycles appið og bæta við öðrum gögnum ef við á, svo sem niðurstöðum úr LH-prófi eða upplýsingum um blæðingar.
2. Athuga uppfærða frjósemisstöðu dagsins í 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 húðhita yfir nóttina er ekki mælt með að nota Apple Watch sem hitagjafa fyrir Natural Cycles.

Athugið: Ef þú þarft að skipta um Apple Watch af einhverjum ástæðum skaltu byrja að nota nýja tækið í upphafi nýs tíðahrings.

Hvenær á að útiloka hitagögn

Ákveðnar aðstæður geta haft áhrif á gögnin og gert reikniritinu erfiðara fyrir að fylgjast með tíðahringnum. Notaðu „Útiloka hitamælingu“-aðgerðina í appinu ef:

- Þú finnur fyrir þynnku
- Þér líður illa eða ert veik/ur

Útilokaðu gögnin aðeins ef eitthvað var óvenjulegt fyrir þig og þú finnur að það hafi haft áhrif á þig þann morgun.

Lyf geta einnig haft áhrif á hitastig húðar. Ef þú tekur reglulega lyf eða hitalækkandi lyf er ráðlegt að ræða við lækni um hvort það geti haft áhrif á mælingar.

Natural Cycles og NC° Band

Uppsetning

Þegar þú skráir þig inn í Natural Cycles appið í fyrsta sinn verður þú sjálfkrafa leidd í gegnum ferli sem hjálpar þér að setja upp tengingu milli Natural Cycles og NC° Band. Ef þú ert að skipta úr öðru mælitæki yfir í NC° Band er mælt með að þú byrjir að nota NC° Band í upphafi nýs tíðahrings (þegar blæðingar hefjast).

Notkunn

Fylgdu leiðbeiningunum sem fylgja NC° Band til að mæla hita yfir nóttina. Á morgnanna skaltu:

1. Samstilltu NC° Band við Natural Cycles appið.
2. Bæta við öðrum gögnum í appinu ef við á, svo sem niðurstöðum úr LH-prófi eða upplýsingum um blæðingar.
3. Athugaðu uppfærða frjósemisstöðu dagsins í appinu

Athugið: Ekki nota hitagildin frá NC° Band til læknisfræðilegra ákvarðana (t.d. til að greina hita).

Athugið: Ef þú ert með ástand sem hefur áhrif á húðhita yfir nóttina er ekki mælt með að nota NC° Band sem hitagjafa fyrir Natural Cycles.

Athugið: Ef þú þarft að skipta um NC° Band af einhverjum ástæðum skaltu byrja að nota nýja tækið í upphafi nýs tíðahrings.

Hvenær á að útiloka hitagögn

Ákveðnar aðstæður geta haft áhrif á gögnin og gert reikniritinu erfiðara fyrir að fylgjast með tíðahringnum. Notaðu „Útiloka hitamælingu“-aðgerðina í appinu ef:

- Þú finnur fyrir þynnku
- Þér líður illa eða þú ert veik/ur

Útilokaðu gögnin aðeins ef eitthvað var óvenjulegt fyrir þig og þú finnur að það hafi haft áhrif á þig þann morgun.

Lyf geta einnig haft áhrif á hitastig húðar. Ef þú tekur reglulega lyf eða hitalækkandi lyf er ráðlegt að ræða við lækni um hvort það geti haft áhrif á mælingar.

Natural Cycles og Garmin

Hvernig á að setja upp

Þegar þú skráir þig inn í Natural Cycles appið í fyrsta sinn færð þú sjálfkrafa leiðsögn í gegnum tengingarferlið sem hjálpar þér að stilla samstillinguna milli Natural Cycles og Garmin-aðgangsins þíns. Ef þú ert að skipta úr því að nota Natural Cycles með öðru mælitæki yfir í að nota Natural Cycles með Garmin ættir þú að skipta yfir í Garmin úr við upphaf tíðahrings (þegar blæðingar hefjast)..

Hvernig á að nota

Fylgdu notendaleiðbeiningunum frá Garmin til að mæla hitastigið á nóttunni. Opnaðu Garmin Connect um morguninn til að samstillja gögnin og hitastigið þitt mun flytjast sjálfkrafa yfir í Natural Cycles. Fylgdu þessum skrefum til að sjá stöðu frjósemi dagsins:

- Opnaðu Natural Cycles appið og bættu við öðrum gögnum, til dæmis LH-prófsniðurstöðum eða tíðum.
- Skoðaðu uppfærða stöðu frjósemi dagsins í Natural Cycles appinu

Athugið: Ekki nota hitagögnin frá Garmin úrinu til að taka læknisfræðilegar ákvarðanir (t.d. til að greina hita).

Athugið: Ef þú ert með ástand sem hefur áhrif á húðhitastig á nóttunni er ekki mælt með því að nota Garmin snjalltæki sem hitagjafa fyrir Natural Cycles.

Athugaðu: Ef þú þarft að skipta um Garmin-úr af einhverri ástæðu ættirðu að byrja að nota nýja tækið í upphafi nýs tíðahrings.

Hvenær á að útiloka hitagögn

Ákveðnar aðstæður geta haft áhrif á gögnin og gert reikniritinu erfiðara fyrir að fylgjast með tíðahringnum. Notaðu „Útiloka hitamælingu“-aðgerðina í appinu ef:

- Þú finnur fyrir þynnku
- Þér líður illa eða þú ert veik/ur

Útilokaðu gögnin aðeins ef eitthvað var óvenjulegt fyrir þig og þú finnur að það hafi haft áhrif á þig þann morgun.

Lyf geta einnig haft áhrif á hitastig húðar. Ef þú tekur reglulega lyf eða hitalækkandi lyf er ráðlagt að ræða við lækni um hvort það geti haft áhrif á mælingar.

Natural Cycles vörur

Natural Cycles býður upp á fimm mismunandi hami (modes) sem notandi getur valið eftir markmiði sínu varðandi frjósemi:

- NC° Birth Control – til að koma í veg fyrir þungun
- NC° Plan Pregnancy – til að auka líkur á þungun
- NC° Follow Pregnancy – til að fylgjast með framvindu meðgöngu
- NC° Postpartum – til að styðja við bata eftir fæðingu
- NC° Perimenopause – til að skilja og fylgjast með breytingum á tíðahring á breytingaskeiði

Hægt er að velja ham áður en skráð er í appið og síðar inni í appinu ef notandi vill skipta á milli hamanna.

Getnaðarvörn: NC° Birth Control

Hvernig þetta virkar

Dagleg morgunrútína þín með Natural Cycles er eftirfarandi:

1. Með hitamæli: Mældu hitann þegar þú vaknar eins og lýst er í kaflanum „Natural Cycles og hitamælir“.
Með Oura Ring: Samstilltu gögnin þegar þú vaknar eins og lýst er í kaflanum „Natural Cycles og Oura Ring“.
Með Apple Watch: Samstilltu gögnin þegar þú vaknar eins og lýst er í kaflanum „Natural Cycles og Apple Watch“.
Með NC° Band: Samstilltu gögnin þegar þú vaknar eins og lýst er í kaflanum „Natural Cycles og NC° Band“.
Með Garmin: Samstilltu gögnin þegar þú vaknar eins og lýst er í kaflanum „Natural Cycles og Garmin“.
2. Skráðu hitann(ef þú notar hitamæli) og hvort þú sért með blæðingar inn í appið. Skráningarskjár opnast sjálfkrafa eða þú getur smellt á „+“-táknin uppi í hægra horninu. Þú getur líka bætt við fleiri gögnum, eins og niðurstöðu úr egglos (LH) prófi. Þegar gögn dagsins eru vistuð reiknar appið frjósemisstöðu dagsins.

- Athugaðu frjósemissstöðu dagsins – á hverjum degi. Forritið sýnir stöðu frjósemi strax eftir fyrstu skráningu gagna. Staðan er sýnd með rauðum og grænum lit í appinu.

**Grænn = Ekki frjó**

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

**Rauður = Nota aðrar getnaðarvarnir**

Rauðir dagar þýða að þú ert líklega frjósöm og í hættu á að verða þunguð. Notaðu getnaðarvörn (eins og smokka eða aðra gerð hindrunarvarna) eða forðastu samfarir til að koma í veg fyrir þungun. Rauðir dagar eru merktir með rauðum hring með áletruninni „Notaðu vörn“ að innan.

Appið sýnir einnig hvenær egglos hefur átt sér stað auk þess hvenær blæðingar eru væntanlegar. Appið sýnir líka spár fyrir komandi daga og mánuði. Athugaðu að spár geta breyst. Því er mikilvægt að treysta eingöngu frjósemissstöðu sem birtist í „Í dag“-yfirlitinu á hverjum degi..

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

Natural Cycles er 93% áreiðanlegt við hefðbundna 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 getnaðarvörn. Núverandi útgáfa reikniritisins (v.3) hefur verið rannsökuð hjá 15.570 konum (meðalaldur 29 ára).Við lok rannsóknarinnar voru eftirfarandi algengir árangursmælikvarðar ákvarðaðir:

- Appið er með aðferðarbrest(method failure rate) 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 óvarðar samfarir á þessum græna degi. Þetta þýðir að 0,6 af hverjum 100 konum sem nota appið í eitt ár verða óléttar vegna slíks aðferðabrests
- 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:
 - Þau höfðu óvarið samfarir á grænan dag sem ranglega var merktur sem ófrjó (þ.e. aðferðarbrestur); eða
 - Þau stunduðu varðar samfarir á rauðum degi en aðferðin sem þau notuðu til getnaðarvarna brást.
- 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 reikniritsins.

Reiknirit Útgáfa	Tímabil rannsóknar	# konur	Notkunartími (kvennaár)	Fjöldi meðganga [versta tilfelli]	Pearl Index 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 fjarlægt. 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 fráhrarfsblæðingar sem eru mun vægari en raunverulegar blæðinga. Yfirlætt færðu raunverulega blæðingar nokkrum vikum síðar. Fráhrarfsblæðingar 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 aðrar getnaðarvarnir 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° Plan Pregnancy

Þegar þú ert að skipuleggja þungun 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 morgunrúttína 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 dögum 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 þunguð geturðu notað appið sem meðgöngudagatal og fylgst með viku fyrir viku hvernig þú og barnið þitt þroskist.

NC° Postpartum

Eftir að þú hefur fætt barn geturðu valið að fara í NC° Postpartum ham. NC° Postpartum leiðir þig í gegnum líkamlega og andlegann 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 stöðuathugun 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 kynningarham 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 litadur 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 hafir egglos og blæðingar. 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 útlínum 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

CE 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:

Mars 2026

Útgáfa skjals:

ESB útgáfa 2.28

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 ófrjálstri 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	
Sæðisdrepani efni ⁵	21	16	42
Kvensmokkur ⁶	21	5	41
Fráhvarfsaðferðin	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.

Brjóstgjafartengdar tíðastansir (Lactational Amenorrhea Method, LAM) eru mjög árangursrík, tímabundin getnaðarvarnaaðferð.⁹

1 Meðal dæmigerðra para sem byrja að nota getnaðarvarnaaðferð (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, fráhrarfsaðferð, karlmannsforðann, pilluna og Depo-Provera eru teknar úr National Survey of Family Growth (NSFG) 2006–2010 og leiðréttar fyrir vangiðindum fóstureyðingum. Sjá textann fyrir útreikning á áætluðum líkum fyrir hinar aðferðirnar.

2 Af þörmum sem byrja að nota getnaðarvarnaaðferð (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 hætta 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 getnaðarvarnaaðferðir myndi verða þungaðar innan eins árs ef þær hætta alfarið að nota getnaðarvarnir. Sjá texta.

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

6 Án sæðidrepani efna.

7 Með sæðidrepani 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 leghálslími. 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 leghálslími til að ákvarða fyrsta frjódaginn og mati á leghálslími 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 brjóstgjafa minnkar, þela 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 frjólitakóðun 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 vellíðunareiginleikar. Breytingin er ekki gerð af öryggisástæðum.
2,27	2026-03-02	Bætt var við leiðbeiningum um hvernig nota á Natural Cycles með völdum Garmin-úrum. Texti í kaflanum „Yfirlit forrits“ var uppfærður. Breytingarnar eru ekki gerðar af öryggisástæðum.
2,28	04.03.2026	Bætt var við einu viðbótar Garmin-úr módel sem er samhæft. Breytingin er ekki nauðsynleg af öryggisástæðum.