

# Natural Cycles

## Používateľská príručka / návod na použitie

Pred začatím používania zariadenia Natural Cycles si prečítajte túto príručku.

### Indikácie na použitie

Natural Cycles je samostatná softvérová aplikácia určená pre ženy od 18 rokov, na monitorovanie ich plodnosti. Natural Cycles sa môže používať na prevenciu tehotenstva (antikoncepcia) alebo plánovanie tehotenstva (počatie).

### Zamýšľaná cieľová skupina

Zamýšľanou cieľovou skupinou sú ženy v reprodukčnom veku. Pediatrická populácia vo veku < 18 rokov je z cieľovej skupiny vylúčená. Používateľ musí byť schopný prečítať si túto používateľskú príručku a ovládať aplikáciu Natural Cycles.

### Zamýšľané prostredie použitia

Zariadenie je určené na používanie v iných ako zdravotníckych zariadeniach.

### Kontraindikácie

Nie sú známe žiadne kontraindikácie použitia lieku Natural Cycles.

### Vedľajšie účinky

Výrobok nemá žiadne známe priame vedľajšie účinky na ľudský organizmus.

### Natural Cycles nemusí byť pre vás vhodný, ak

- máte zdravotný stav, pri ktorom by tehotenstvo bolo spojené s významným rizikom pre matku alebo plod. Použitie Natural Cycles nezaručuje 100 %, že neotehotniete. Ak tehotenstvo predstavuje významné riziko, mali by ste sa poradiť so svojím lekárom o najlepšej antikoncepčnej možnosti pre vás.
- V súčasnosti užívate hormonálnu antikoncepciu alebo podstupujete hormonálnu liečbu, ktorá potláča ovuláciu. Natural Cycles vám poskytne hlavne červené dni, ak nemáte ovuláciu. Aplikáciu môžete skúmať v režime Demo, kým neukončíte hormonálnu antikoncepciu alebo liečbu.

## Upozornenia

- ⚠ Žiadna antikoncepčná metóda nie je stopercentne účinná. Natural Cycles nezaručuje, že nemôžete otehotnieť, iba vás informuje, či a kedy môžete otehotnieť na základe informácií, ktoré zadáte do aplikácie.
- ⚠ Aj pri dokonalom používaní aplikácie môžete mať neplánované tehotenstvo. Natural Cycles má pri bežnom používaní 93 % účinnosť, čo znamená, že počas 1 roka používania otehotnie 7 žien zo 100. Pri dokonalom používaní aplikácie, t. j. ak nikdy nemáte nechránený pohlavný styk v červených dňoch, je Natural Cycles účinná na 98 %, čo znamená, že 2 ženy zo 100 otehotnejú počas 1 roka používania.
- ⚠ Počas červených dní musíte buď abstinovať, alebo používať ochranu, napríklad kondómy alebo inú formu bariérovej ochrany, aby ste zabránili tehotenstvu. Ak ste predtým nepoužívali nehormonálnu metódu antikoncepcie, uistite sa, že máte po ruke metódu, ktorú môžete používať počas červených dní.
- ⚠ Naše údaje ukazujú, že ženy, ktoré prechádzajú na Natural Cycles z hormonálnej antikoncepcie, majú vyššie riziko otehotnenia, pretože vo všeobecnosti ešte nie sú zvyknuté používať iné formy ochrany, napríklad kondóm alebo inú formu bariérovej ochrany.
- ⚠ Ak ukončujete hormonálnu antikoncepciu, môžete najprv pocítiť krvácanie z vysadenia, ktoré je oveľa slabšie ako skutočná menštruácia. Pravú menštruáciu zvyčajne dostanete o niekoľko týždňov neskôr. Krvácanie z vysadenia by sa nemalo zadávať ako "menštruácia". Ak si nie ste istá, či máte krvácanie z vysadenia alebo menštruáciu, poraďte sa so svojim lekárom.
- ⚠ Natural Cycles nechráni pred pohlavne prenosnými infekciami (STI). Na ochranu pred pohlavne prenosnými chorobami používajte kondóm.
- ⚠ Vždy si skontrolujte stav plodnosti na daný deň. Uvedomte si, že predpovede plodnosti na nadchádzajúce dni sú len predpovede a v budúcnosti sa môžu zmeniť. Ak si nie ste istá svojím stavom plodnosti a nemáte prístup k aplikácii, zdrzte sa gravidity alebo medzitým použite ochranu.
- ⚠ Ak skúmate demo verziu aplikácie, tá slúži len na informačné alebo inštruktážne účely a nezobrazuje skutočné údaje. Informácie zobrazené v demo verzii nepoužívajte na antikoncepčné účely.
- ⚠ Ak ste užili núdzovú antikoncepčnú tabletu, mali by ste to v aplikácii uviesť. Potom môžete pokračovať v meraní teploty ako zvyčajne a algoritmus zohľadní dodatočné hormóny z tabletky. Upozorňujeme, že krvácanie, ktoré sa môže vyskytnúť niekoľko dní po užití núdzovej antikoncepcie, nie je rovnaké ako pravidelná menštruácia a nemalo by sa zadávať do aplikácie. Ak sa vaša menštruácia oneskorí o viac ako jeden týždeň po jej normálnom začiatku, mala by ste si urobiť tehotenský test.

## Bezpečnostné opatrenia

- Prírodné cykly ako antikoncepcia môžu byť pre vás menej vhodné, ak máte nepravidelné menštruálne cykly (t. j. cykly s dĺžkou menej ako 21 dní alebo viac ako 35 dní) a/alebo

kolísavé teploty, pretože za týchto okolností je predpovedanie plodnosti ťažšie. Účinnosť Natural Cycles ako antikoncepcie nie je ovplyvnená nepravidelnými cyklami, ale budete mať zvýšený počet červených dní, čo môže znížiť vašu spokojnosť s Natural Cycles. Môže sa to stať:

- o Ak ukončíte hormonálnu antikoncepciu. Po vysadení hormonálnej antikoncepcie môže trvať niekoľko cyklov, kým sa opäť stane pravidelnejšou. Počas týchto cyklov by ste mali očakávať viac červených dní, a preto počítajte s častejším používaním ochrany alebo abstinenciou.
- o **Ak máte zdravotné ťažkosti, ktoré vedú k nepravidelným cyklom, napríklad syndróm polycystických vaječníkov (PCOS) alebo ochorenia súvisiace so štítnou žľazou.**
- o **Ak máte príznaky menopauzy.**
- Po pôrode vám odporúčame, aby ste NC opäť začali používať, keď dostanete prvú , bez ohľadu na to, či dojčíte alebo nie. Ak chcete začať používať NC predtým, mali by ste očakávať, že do potvrdenia prvej ovulácie budete mať len červené dni.  
Ako dlho môže trvať, kým sa vám vráti prvá menštruácia, sa môže u jednotlivých osôb výrazne líšiť.  
a u dojčiacich matiek je táto doba spravidla dlhšia. Upozorňujeme, že ste vystavení riziku otehotnenia ešte pred návratom prvej menštruácie a mali by ste používať nejakú formu antikoncepcie, ak chcete zabrániť novému tehotenstvu. Ak ste dojčíte a porodili ste pred menej ako 6 mesiacmi, MLA (Metóda laktáčnej amenorey) môže slúžiť ako účinná metóda antikoncepcie po pôrode.
- Keď začnete používať prírodné cykly, môže chvíľu trvať, kým spoznáte svoj jedinečný cyklus, čo má za následok zvýšený počet červených dní počas prvých 1-3 cyklov. Je to preto, aby sa zabezpečila účinnosť aplikácie od prvého dňa používania, a akonáhle Natural Cycles zistí vašu ovuláciu, budete pravdepodobne dostávať viac zelených dní. Je dôležité poznamenať, že na stav plodnosti, ktorý aplikácia indikuje, sa môžete spoľahnúť od prvého dňa používania.
- Vždy sa uistite, že aktualizujete svoju softvérovú aplikáciu, aby ste mali najnovšiu verziu. Spoločnosť Natural Cycles odporúča nastaviť smartfón na automatickú aktualizáciu aplikácie.
- Na zabezpečenie presných vstupných údajov do systému Natural Cycles vždy používajte teplomer alebo nositeľné zariadenie, ktoré spĺňa špecifikácie uvedené v časti "Kontrolný zoznam".
- Vždy sa riadte pokynmi v príslušných častiach „Natural Cycles a prstenník Oura“, „Natural Cycles a NC° Band“, „Natural Cycles a Garmin“, „Natural Cycles a Apple Watch“ alebo „Natural Cycles a teplomer“, aby ste zvýšili presnosť detekcie ovulácie.

## Kontrolný zoznam

Ak chcete začať pracovať s programom Natural Cycles, budete potrebovať nasledujúce položky:

### 1. Účet Natural Cycles

Prístup k účtu Natural Cycles môžete získať prostredníctvom webového prehliadača na adrese [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

Ak chcete získať prístup prostredníctvom aplikácie, stiahnite si aplikáciu do svojho zariadenia Android, iPhone alebo iPad na Google Play alebo App Store. Postupujte podľa registračných krokov a vytvorte si osobné konto. Uistite sa, že zariadenie, ktoré používate na prístup do

aplikácie Natural Cycles, je pripojené na internet. Vaše konto Natural Cycles je osobné a nemá by ho používať nikto okrem vás.

## 2. Teplomer, NC° Band, Oura Ring, Apple Watch alebo hodinky Garmin

Na začiatok budete potrebovať ústny teplomer s presnosťou na 2 desatinné miesta, ktorý má presnosť +/- 0,10 (C) alebo +/-0,10 (F). Presnosť teplomera si môžete overiť v špecifikáciách uvedených v návode na použitie teplomera.

Prípadne môžete použiť NC° Band, Oura Ring (Gen2, Gen3 alebo Gen4), Apple Watch so snímačmi teploty (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 alebo SE3) alebo hodinky Garmin (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. Ovulačné testy (voliteľné)

Ovulačné testy (LH) sú močové testovacie prúžky, ktoré zisťujú nárast luteinizačného hormónu, ku ktorému dochádza 1-2 dni pred ovuláciou. Používanie LH testov s Natural Cycles nie je povinné, ale môžu pomôcť zvýšiť presnosť zisťovania ovulácie, a teda môžu zvýšiť počet zelených dní, ktoré uvidíte, ak predchádzate tehotenstvu. Používanie LH testov neovplyvní účinnosť Natural Cycles ako antikoncepcionálneho prostriedku. Ak plánujete tehotenstvo, odporúčame používať LH testy, pretože môžu pomôcť zistiť vaše najplodnejšie dni. LH testy si môžete zakúpiť na stránke [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) alebo v samotnej aplikácii.

## Natural Cycles a teplomer

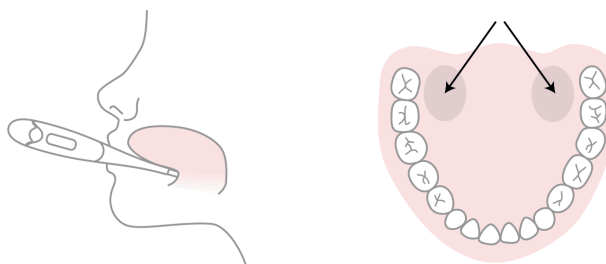
### Ako merať

Postupujte podľa používateľskej príručky dodanej s teplomerom bazálnej telesnej teploty. Ak vám teplomer poskytla spoločnosť Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 alebo Gen3**), odporúčame vám pri meraní teploty postupovať podľa krokov nižšie.

<br >Upozorňujeme, že pre **NC° teplomer Gen2 a Gen3** musíte pred prvým použitím spárovať teplomer s aplikáciou, aby ste mohli synchronizovať svoje teploty. Pokyny na párovanie sú uvedené v návode na použitie teplomera a v aplikácii Natural Cycles .

### Ako merať teplomerom NC° (Gen1)

1. Umiestnite teplomer do úst a pod jazyk, čo najďalej dozadu, vedľa koreňa jazyka, ako je znázornené na obrázkoch nižšie.



2. Tlačidlo napájania stlačte až vtedy, keď máte teplomer v ústach a na svojom mieste.

3. Počas merania sa snažte zostať v pokoji, zatvorte ústa, aby ste udržali chladný vzduch, a dýčajte nosom.
4. Počkajte, kým sa ozve pípnutie (približne 30 sekúnd).
5. Po nameraní teploty ju vložte do aplikácie.

Na overenie svojich meracích zručností môžete v aplikácii použiť "Tréning merania" a "Sprievodcu meraním".

Teplomer uloží namerané hodnoty, aby ste si ich mohli neskôr ešte raz skontrolovať. Na tento účel stlačte raz tlačidlo "on"; uložený údaj sa zobrazí na niekoľko sekúnd, kým sa teplota vynuluje.

### **Ako merať teplomerom NC° (Gen2)**

1. Stlačte tlačidlo napájania na teplomere Bluetooth NC° Thermometer (Gen2) a počkajte, kým nebudete počuť pípnutie a/alebo zabliká podsvietenie. Toto je signál z teplomera, že je pripravený na spustenie merania.
2. Umiestnite teplomer do úst a pod jazyk, čo najďalej dozadu, vedľa koreňa jazyka, ako je znázornené na obrázkoch nižšie.
3. Počas merania sa snažte zostať v pokoji, zatvorte ústa, aby ste udržali chladný vzduch, a dýčajte nosom.
4. Počkajte, kým nebudete počuť dlhé pípnutie a/alebo blikanie podsvietenia (približne 30 sekúnd).
5. Teplota by sa mala automaticky zobrazíť v aplikácii. Môžete sa tiež rozhodnúť pridať teplotu manuálne alebo ju synchronizovať neskôr.

Na overenie svojich meracích zručností môžete v aplikácii použiť "Tréning merania" a "Sprievodcu meraním".

Teplomer uloží namerané hodnoty, aby ste si ich mohli neskôr ešte raz skontrolovať. Na tento účel stlačte raz tlačidlo "on"; uložený údaj sa zobrazí na niekoľko sekúnd, kým sa teplota vynuluje.

### **Ako merať teplomerom NC° (Gen3)**

1. Stlačte tlačidlo napájania a potom vložte teplomer do úst, aby ste mohli začať merať.
2. Umiestnite sondu pod jazyk čo najbližšie k tepelnému vrečku v zadnej časti úst, ako je uvedené na obrázku vyššie.
3. Počas merania držte teplomer na mieste; nehryzte si teplomer. Ústa musia zostať zatvorené, aby sa zabezpečili presné výsledky. Čítanie by malo trvať približne 40 sekúnd.
4. Po dokončení merania teplomer poskytne spätnú väzbu. Spätná väzba môže byť svetelná a/alebo zvuková na základe užívateľských nastavení. Konečná hodnota teploty sa zobrazí na obrazovke teplomera.
5. Po dokončení merania stačí teplomer vypnúť stlačením tlačidla napájania, inak sa teplomer vypne automaticky. Teplota by sa mala automaticky zobrazíť v aplikácii. Môžete

sa tiež rozhodnúť pridať teplotu manuálne alebo ju synchronizovať neskôr.

Teplomer uloží nameranú hodnotu, aby ste si ju mohli neskôr skontrolovať. Ak to chcete urobiť, stlačte tlačidlo „história“; posledná teplota sa zobrazí na obrazovke v režime histórie.

## **Kedy merať**

Merajte si teplotu raz denne, a to čo najviac dní, aby algoritmus rýchlo spoznal váš jedinečný cyklus. Snažte sa merať aspoň 5 dní v týždni. Tip, ktorý vám pomôže zapamätať si, je umiestniť teplomer na hornú časť telefónu pred spaním.

Merajte hneď ráno po prebudení, skôr ako vstanete a vstanete z postele. V ideálnom prípade merajte každý deň približne v rovnakom čase (v rozmedzí +/- 2 hodiny).

## **Kedy vylúčiť teploty**

Určité okolnosti môžu ovplyvniť vašu bazálnu teplotu. To môže viesť k kolísaniu teplôt a sťažovať algoritmu sledovanie vášho cyklu. Ak chcete nášmu algoritmu pomôcť spoznať váš cyklus a presne nájsť ovuláciu, použite v aplikácii funkciu "Vylúčiť teplotu", ak:

- Cítite kocovinu
- Spali ste inak (>2 hodiny viac/menej ako zvyčajne)
- Cítite sa zle

Nezabudnite, že každý človek má iný režim a napríklad málo spánku vás môže ovplyvniť viac alebo menej ako iných. Teplotu vylúčte len vtedy, ak máte pocit, že niečo bolo pre vás nezvyčajné a dnes ráno sa kvôli tomu cítite inak.

Teplotu môžu ovplyvniť aj lieky. Ak pravidelne užívate lieky alebo antipyretiká (látky znižujúce horúčku), oplatí sa poradiť s lekárom a zistiť ich vplyv na bazálnu telesnú teplotu.

## **Výmena teplomera**

Ak potrebujete vymeniť teplomer, urobte tak na začiatku menštruácie. Bazálny teplomer je veľmi presný, ale od jedného teplomera k druhému, môže byť malý rozdiel v tom, ako každý z nich meria. Napríklad, ak jeden teplomer ukazuje jednu teplotu, druhý môže ukazovať rozdiel 0,1 °C. Keďže aplikácia hľadá najmenšie rozdiely v teplotách, aby mohla lokalizovať, kde sa nachádzate vo svojom cykle, mali by ste používať vždy len jeden teplomer. nemeňte ich v priebehu cyklu, namiesto toho počkajte, kým sa nezačne nový cyklus, a až potom teplomer vymeňte.

## Natural Cycles a Oura Ring

### Ako nastaviť

Po prvom prihlásení do aplikácie Natural Cycles budete automaticky presmerovaní na proces pripojenia, ktorý vám pomôže nastaviť synchronizáciu medzi aplikáciami Natural Cycles a Oura. Ak prechádzate z používania Natural Cycles s teplomerom na používanie Natural Cycles s prsteňom Oura Ring, mali by ste na začiatku menštruácie začať používať Oura Ring.

### Ako používať

Pri meraní trendov údajov o teplote počas noci postupujte podľa návodu na použitie, ktorý poskytuje Oura. Ráno postupujte podľa týchto krokov, aby ste získali stav plodnosti na daný deň:

1. Synchronizujte svoj prsteň Oura s aplikáciou Oura. Odčítanie sa automaticky synchronizuje s vašou aplikáciou Natural Cycles hneď, ako sa automaticky nahrá do cloudového úložiska "Oura on Web" v Oura Cloud. Po zaregistrovaní odčítania aplikácia Natural Cycles uvedie čas, v ktorom bolo odčítanie synchronizované s aplikáciou Oura.
2. Otvorte aplikáciu Natural Cycles a pridajte akékoľvek ďalšie údaje, napríklad výsledky LH testov alebo menštruáciu.
3. Skontrolujte aktualizovaný stav plodnosti na daný deň v aplikácii Natural Cycles

Poznámka: Oura Ring poskytuje Natural Cycles teplotné trendy, ktoré Natural Cycles spracúva do jednej absolútnej hodnoty teploty, ktorú používa algoritmus Natural Cycles. Nepoužívajte tieto hodnoty na prijímanie lekárskeho rozhodnutia (napr. diagnostikáciu horúčky).

Poznámka: Ak máte ochorenie, ktoré ovplyvňuje nočnú teplotu pokožky, neodporúča sa používať prsteň Oura ako vstupný zdroj pre Natural Cycles.

Poznámka: Ak potrebujete z akéhokoľvek dôvodu vymeniť prsteň Oura, nový prsteň by ste mali začať používať na začiatku menštruácie.

### Kedy vylúčiť údaje o zmenách teploty

Vaše údaje môžu byť ovplyvnené určitými okolnosťami. Tie môže algoritmu sťažovať sledovanie vášho cyklu. Ak chcete nášmu algoritmu pomôcť pochopiť váš cyklus a presne nájsť ovuláciu, použite v aplikácii funkciu "Vylúčiť teplotu", ak:

- Ste konzumovali alkohol
- Sa cítite chorí

Údaje o teplotných odchýlkach vylúčte len vtedy, ak máte pocit, že niečo bolo pre vás nezvyčajné a dnes ráno sa kvôli tomu cítite inak.

Teplotu môžu ovplyvniť aj lieky. Ak pravidelne užívate látky znižujúce horúčku, oplatí sa poradiť s

lekárom a zistiť ich vplyv na teplotu pokožky.

## Natural Cycles a Apple Watch

### Ako nastaviť

Po prvom prihlásení do aplikácie Natural Cycles budete automaticky presmerovaní na pripojenie, ktoré vám pomôže nastaviť synchronizáciu medzi Natural Cycles a Apple Health. Ak prechádzate z používania Natural Cycles s iným zdrojom teploty na používanie Natural Cycles s Apple Watch, mali by ste začať s Apple Watch na začiatku menštruácie.

### Ako používať

Na meranie teploty počas noci postupujte podľa používateľskej príručky od spoločnosti Apple. Teplota sa automaticky prenesie do Natural Cycles. Ráno postupujte podľa týchto krokov, aby ste získali stav svojej plodnosti pre daný deň:

1. Otvorte aplikáciu Natural Cycles a pridajte akékoľvek ďalšie údaje, ako sú výsledky testu LH alebo menštruácia.
2. Skontrolujte svoj aktualizovaný stav plodnosti pre daný deň v aplikácii Natural Cycles
3. Skontrolujte aktualizovaný stav plodnosti na daný deň v aplikácii Natural Cycles

Poznámka: Hodnoty teploty poskytované Apple Watch nepoužívajte na prijímanie lekárskeho rozhodnutí (napr.: diagnostikovanie horúčky).

Poznámka: Ak máte stav, ktorý ovplyvňuje nočnú teplotu pokožky, neodporúča sa používať Apple Watch ako vstupný zdroj pre Natural Cycles .

Poznámka: Ak potrebujete z akéhokoľvek dôvodu zmeniť svoje hodinky Apple Watch, mali by ste svoje nové zariadenie začať používať na začiatku menštruácie.

### Kedy vylúčiť teploty

Vaše údaje môžu byť ovplyvnené určitými okolnosťami. Tie môže algoritmu sťažovať sledovanie vášho cyklu. Ak chcete nášmu algoritmu pomôcť pochopiť váš cyklus a presne nájsť ovuláciu, použite v aplikácii funkciu "Vylúčiť teplotu", ak:

- Ste konzumovali alkohol
- Sa cítite chorí

Údaje o teplotných odchýlkach vylúčte len vtedy, ak máte pocit, že niečo bolo pre vás nezvyčajné a dnes ráno sa kvôli tomu cítite inak.

Teplotu môžu ovplyvniť aj lieky. Ak pravidelne užívate látky znižujúce horúčku, oplatí sa poradiť s lekárom a zistiť ich vplyv na teplotu pokožky.

# Natural Cycles a NC° Band

## Ako nastaviť

Po prvom prihlásení do aplikácie Natural Cycles budete automaticky presmerovaní na proces pripojenia, ktorý vám pomôže nastaviť synchronizáciu medzi aplikáciami Natural Cycles a NC° Band. Ak prechádzate z používania Natural Cycles s teplomerom na používanie Natural Cycles s prsteňom NC° Band, mali by ste na začiatku menštruácie začať používať NC° Band.

## Ako používať

Pri meraní trendov údajov o teplote počas noci postupujte podľa návodu na použitie, ktorý poskytuje NC° Band. Ráno postupujte podľa týchto krokov, aby ste získali stav plodnosti na daný deň:

1. Pri meraní teploty zápästia v noci postupujte podľa návodu na použitie dodaného s náramkom NC° Band.
2. Synchronizujte si náramok NC° Band s aplikáciou Natural Cycles.
3. Pridajte do aplikácie Natural Cycles akékoľvek ďalšie údaje, ako napríklad výsledky testov LH alebo menštruáciu.

Poznámka: NC° Band poskytuje Natural Cycles teplotné trendy, ktoré Natural Cycles spracúva do jednej absolútnej hodnoty teploty, ktorú používa algoritmus Natural Cycles. Nepoužívajte tieto hodnoty na prijímanie lekárskeho rozhodnutia (napr. diagnostikáciu horúčky).

Poznámka: Ak máte ochorenie, ktoré ovplyvňuje nočnú teplotu pokožky, neodporúča sa používať prsteň NC° Band ako vstupný zdroj pre Natural Cycles.

Poznámka: Ak potrebujete z akéhokoľvek dôvodu vymeniť prsteň Oura, nový prsteň by ste mali začať používať na začiatku menštruácie.

## Kedy vylúčiť údaje o zmenách teploty

Vaše údaje môžu byť ovplyvnené určitými okolnosťami. Tie môžu algoritmu sťažovať sledovanie vášho cyklu. Ak chcete nášmu algoritmu pomôcť pochopiť váš cyklus a presne nájsť ovuláciu, použite v aplikácii funkciu "Vylúčiť teplotu", ak:

- Ste konzumovali alkohol
- Sa cítite chorí

Údaje o teplotných odchýlkach vylúčte len vtedy, ak máte pocit, že niečo bolo pre vás nezvyčajné a dnes ráno sa kvôli tomu cítite inak.

Teplotu môžu ovplyvniť aj lieky. Ak pravidelne užívate látky znižujúce horúčku, oplatí sa poradiť s lekárom a zistiť ich vplyv na teplotu pokožky.

## Natural Cycles a Garmin

Ako na nastavenie

Keď sa prvýkrát prihlásiš do aplikácie Natural Cycles, automaticky ťa presmerujeme do sprievodcu pripojením, ktorý ti pomôže nastaviť synchronizáciu medzi Natural Cycles a tvojím účtom Garmin. Ak prechádzaš z používania aplikácie Natural Cycles s iným meracím zariadením na používanie aplikácie Natural Cycles s Garminom, mala by si prejsť na Garmin nositeľné zariadenie na začiatku menštruácie.

Ako používať

Postupuj podľa návodu na používanie od Garminu a meraj si teplotu počas noci. Ráno otvor aplikáciu Garmin Connect na synchronizáciu údajov a tvoja teplota sa automaticky preniesie do aplikácie Natural Cycles. Potom postupuj podľa týchto krokov, aby si získala svoj stav plodnosti na daný deň:

- Otvor si aplikáciu Natural Cycles a pridaj aj ďalšie údaje, napríklad výsledky testu LH alebo menštruáciu.
- Skontroluj si dnešný aktualizovaný stav plodnosti v aplikácii Natural Cycles

Poznámka: Na základe teplotných hodnôt z tvojich hodínok Garmin sa nerozhoduj o zdravotnom stave (napríklad pri určovaní horúčky).

Poznámka: ak máš zdravotný stav, ktorý ovplyvňuje nočnú teplotu pokožky, neodporúčame používať zariadenie Garmin ako vstupný zdroj do aplikácie Natural Cycles.

Poznámka: Ak z akéhokoľvek dôvodu potrebuješ vymeniť svoje nositeľné zariadenie Garmin, nové zariadenie začni používať na začiatku menštruácie.

### Kedy vynechať údaje o teplote

Niektoré situácie môžu ovplyvniť tvoje údaje. Algoritmus aplikácie potom môže mať ťažšie podmienky pri sledovaní tvojho cyklu. Aby sa náš algoritmus lepšie učil o tvojom cykle a presnejšie určil ovuláciu, použi v aplikácii funkciu „Vynechať teplotu“, ak:

1. Cítiš sa ako po opici
2. Cítiš sa zle

Vylúč svoje teplotné odchýlky len vtedy, ak cítiš, že u teba bolo niečo nezvyčajné a kvôli tomu sa dnes ráno cítiš inak.

Na tvoju teplotu môže vplývať aj užívanie liekov. Ak pravidelne berieš lieky alebo antipyretiká (látky na zníženie horúčky), oplatí sa poradiť sa s lekárom o tom, ako môžu vplývať na teplotu tvojej pokožky.

## Natural Cycles produkty

Natural Cycles ponúka našim používateľom štyri režimy, z ktorých si môžu vybrať v závislosti od ich cieľa plodnosti:

- NC° Birth Control - na prevenciu tehotenstva
- NC° Plan Pregnancy - na zvýšenie šance na počatie
- NC° Follow Pregnancy - na monitorovanie priebehu tehotenstva
- NC° Postpartum - na podporu rekonvalescencie po pôrode
- NC° Perimenopause - na porozumenie a zvládnutie prechodu do menopauzy

Tieto štyri režimy si môže používateľ vybrať pred registráciou a potom v rámci aplikácie, ak chce medzi režimami prepínať.

## Antikonцепcia: NC° Birth Control

### Ako to funguje

Váš každodenný ranný program s Natural Cycles je nasledovný:

1. S teplomerom: Zmerajte si teplotu, keď sa zobudíte, ako je popísané v časti „Natural Cycles a teplomer“.  
S Oura Ring: Synchronizujte svoje dáta, keď sa zobudíte, ako je popísané v časti „Natural Cycles a Oura Ring“.  
S hodinkami Apple Watch: Synchronizujte svoje údaje po prebudení podľa popisu v časti „Natural Cycles a hodinky Apple Watch“.  
S Garminom: ráno po zobudení urob synchronizáciu údajov podľa popisu v časti „Natural Cycles a Garmin“.  
S NC° Band: Synchronizujte si dáta po prebudení, ako je popísané v časti „Prirodzené cykly“ a pásmo NC°.
2. Do aplikácie zadajte svoju teplotu (ak používate teplomer) a informáciu o tom, či máte menštruáciu. Zobrazenie na pridanie údajov sa otvorí automaticky alebo môžete stlačiť ikonu "+" v pravom hornom rohu. Môžete pridať aj ďalšie údaje, napríklad výsledok ovulačného testu (LH). Po uložení dnešných údajov aplikácia vypočíta váš stav na daný deň.
3. Skontrolujte stav svojej plodnosti na daný deň - každý deň. Aplikácia poskytne stav vašej plodnosti priamo po zadaní prvej sady údajov. Váš stav na daný deň sa v celej aplikácii zobrazuje červenou a zelenou farbou.



#### **Zelená = nie je plodná**

Zelené dni znamenajú, že nie ste plodná a môžete mať pohlavný styk bez ochrany. Zelené dni sú označené zeleným obrysovým kruhom s nápisom "Nie je plodný" vo vnútri.



#### **Červená = používať ochranu**

Červené dni znamenajú, že ste pravdepodobne plodná a hrozí vám otehotnenie. Používajte ochranu (napríklad kondómy alebo inú formu bariérovej ochrany) alebo sa zdrzte, aby ste

zabránili otehotneniu. Červené dni sú označené červeným obrysovým kruhom s nápisom "Používajte ochranu" vo vnútri.

Aplikácia vám ukáže ovuláciu, ako aj to, kedy ste zadali a kedy sa očakáva menštruácia. Aplikácia tiež zobrazuje predpovede na nadchádzajúce dni a mesiace. Predpovede sa môžu zmeniť a nemali by sa používať ako konečný výsledok, preto by ste si mali skontrolovať svoj stav na daný deň - každý deň.

## Súhrn klinických štúdií - aká účinná je antikoncepcia Natural Cycles?

Natural Cycles je pri bežnom používaní účinný na 93 %. Pri dokonalom používaní, t. j. ak nikdy nemáte nechránený pohlavný styk počas červených dní, je Natural Cycles účinný na 98 %.

Boli vykonané klinické štúdie s cieľom vyhodnotiť účinnosť Natural Cycles na antikoncepciu. Aktuálna verzia algoritmu (v.3) bola skúmaná na 15 570 ženách (v priemere 29 rokov). Na konci štúdie boli stanovené nasledujúce bežne používané miery zlyhania:

1. Aplikácia má mieru zlyhania metódy 0,6, čo je meranie toho, ako často aplikácia nesprávne zobrazí zelený deň, keď je žena v skutočnosti plodná a otehotnie po nechránenom pohlavnom styku v tento zelený deň. To znamená, že 0,6 zo 100 žien, ktoré používajú aplikáciu jeden rok, otehotnie v dôsledku tohto typu zlyhania.
2. Pearl index dokonalého používania aplikácie je 1, čo znamená, že 1 zo 100 žien, ktoré používajú aplikáciu počas jedného roka a otehotnejú, otehotnie buď preto, že:
  - a. mali nechránený pohlavný styk v zelený deň, ktorý bol falošne označený za neplodný (t. j. zlyhanie metódy), alebo
  - b. V červený deň mali chránený pohlavný styk, ale zvolená antikoncepčná metóda zlyhala.
3. Aplikácia má typický Pearl index používania 6,5, čo znamená, že celkovo 6,5 žien zo 100 otehotnie počas jedného roka používania zo všetkých možných dôvodov (napr. falošne pripísané zelené dni, nechránený pohlavný styk v červené dni a zlyhanie antikoncepčnej metódy použitej v červené dni).

### Súhrn klinických údajov od 15 570 žien o účinnosti Natural Cycles aktuálnej verzie algoritmu.

Algoritmus Verzia	v.3
Rozsah dátumu štúdie	september 2017 -Apr 2018
# ženy	15,570
Doba expozície (ženy - roky)	7,353
# tehotenstvá [najhorší prípad]	475 [584]
Typické použitie PI (95 % interval spoľahlivosti) [najhorší prípad]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Miera zlyhania metódy	0.6

<b>(95 % interval spoľahlivosti)</b>	(0.4-0.8)
--------------------------------------	-----------

**Účinnosť Natural Cycles pre dve podskupiny - ženy, ktoré používali hormonálnu antikoncepciu počas 60 dní pred použitím aplikácie, a ženy, ktoré nepoužívali hormonálnu antikoncepciu počas 12 mesiacov pred použitím aplikácie.**

<b>Podskupina</b>	<b>Typické použitie PI (95 % interval spoľahlivosti)</b>
Nedávna hormonálna antikoncepcia 3779 žien	8.6 % (7.2-10.0)
Žiadna hormonálna antikoncepcia 8412 žien	5.0 % (4.3-5.7)

Prehľad účinnosti rôznych antikoncepčných metód nájdete v prílohe tejto príručky. Pomôže vám to pochopiť očakávanú účinnosť všetkých foriem antikoncepcie.

### **Pokyny, ak ukončujete hormonálnu antikoncepciu**

<b>Typ antikoncepcie</b>	<b>Kedy môžete začať Natural Cycles?</b>
Pilulka (kombinovaná, stredná alebo mini)	Odporúčame, aby ste dopili všetky aktívne tablety z vášho balenia. Hneď po skončení môžete začať používať Natural Cycles. Na začiatku budete mať vysoký počet červených dní, ale časom sa to zlepší.
Hormonálne vnútromaternicové teliesko (IUD)	Natural Cycles môžete začať používať deň po jeho odstránení.
Antikoncepčný implantát	Natural Cycles môžete začať používať deň po jeho odstránení.
Hormonálna náplasť, hormonálny antikoncepčný krúžok	Natural Cycles môžete začať používať deň po jeho odstránení. Na začiatku budete mať vysoký počet červených dní, ale časom sa to zlepší.
Antikoncepčná injekcia	Po odznení účinku injekcie môžete začať používať Natural Cycles. To trvá 8 až 13 týždňov v závislosti od toho, akú injekciu ste si podali.

Ak ukončujete hormonálnu antikoncepciu, môžete najprv pocítiť krvácanie z vysadenia, ktoré je oveľa slabšie ako skutočná menštruácia. Pravú menštruáciu zvyčajne dostanete o niekoľko týždňov neskôr. Krvácanie z vysadenia by sa nemalo zadávať do aplikácie ako "menštruácia".

Poznámka: medené vnútro maternicové teliesko neobsahuje hormóny, a preto nebráni ovulácii. Môžete teda popri medenom vnútro maternicovom teliesku používať Natural Cycles, aby ste získali prehľad o svojom tele a menštruačnom cykle bez toho, aby ste museli používať bariérovú metódu počas červených dní.

## Ak otehotníte na Natural Cycles

Ak máte meškanie a teplota neklesá, môžete byť tehotná a aplikácia vás vyzve, aby ste si urobili tehotenský test na potvrdenie tehotenstva. Ak je test pozitívny, poraďte sa so svojím lekárom a uveďte to v aplikácii.

## NC° Plan Pregnancy

Ak plánujete tehotenstvo, pri registrácii v aplikácii vyberte možnosť NC° Plan Pregnancy. Ak ste už prihlásení do aplikácie, môžete prejsť na stránku s nastaveniami a vybrať možnosť NC° Plan Pregnancy. V tomto režime sa vaša plodnosť zobrazuje ako stupnica, takže môžete určiť dni, v ktorých je najväčšia pravdepodobnosť otehotnenia. Aj tu platí rovnaká ranná rutina ako v režime NC° Birth Control - meranie, pridávanie údajov a kontrola stavu plodnosti.

-  Vrchol plodnosti
-  Veľmi vysoká plodnosť
-  Vysoká plodnosť
-  Stredná plodnosť
-  Nízka plodnosť
-  Plodnosť je nepravdepodobná
-  Potrebne sú ďalšie údaje
-  Nie je plodný

Keď plánujete tehotenstvo, odporúčame vykonávať testy LH, pretože výskyt LH sa zhoduje s vašimi najplodnejšími dňami. Ak máte meškanie a teplota neklesá, aplikácia vás vyzve, aby ste si urobili tehotenský test na potvrdenie tehotenstva.

## NC° Follow Pregnancy

Keď ste tehotná, aplikáciu môžete používať ako tehotenský kalendár a sledovať svoj týždenný vývoj a vývoj svojho dieťaťa.

## NC° Postpartum

Po pôrode máte možnosť vstúpiť do popôrodného režimu NC°. NC° Postpartum vás prevedie fyzickou a duševnou obnovou pôrodu so zdrojmi prispôbenými na podporu vášho celkového zdravia a pohody počas tejto dočasnej prechodnej fázy. Hoci meranie teploty nie je potrebné, odporúčame meranie, pretože nášmu algoritmu pomáha zistiť, kedy sa vaša plodnosť vráti, aby ste sa mohli lepšie pripraviť. Kým aplikácia NC° nezistí vašu ovuláciu, zobrazí vám červené dni. Režim NC° po pôrode môžete kedykoľvek ukončiť.

## NC° Perimenopause

Ako sa blížite k prechodu do menopauzy, máte možnosť prejsť do režimu NC° Perimenopause. Keď používateľky vstúpia do tohto režimu, algoritmus NC° Menopause analyzuje údaje, aby im pomohol zistiť, v akom štádiu perimenopauzy sa s najväčšou pravdepodobnosťou nachádzajú. Aplikácia NC° Perimenopause ponúka denné kontroly pre používateľky, aby mohli sledovať svoje príznaky, krvácanie, teploty a ďalšie údaje na poskytnutie denných informácií na základe vstupov používateľky. V tomto režime môžete sledovať zmeny a trendy cyklu a údaje si môžete stiahnuť vo formáte PDF a zdieľať ich s lekármi. Aplikácia NC° Perimenopause je prístupná pre používateľky bez ohľadu na ich potreby antikoncepcie.

## Demo režim

V režime Demo si môžete prezrieť aplikáciu. Toto slúži len na demonštračné účely, demo režim vám nemôže poskytnúť žiadne informácie o plodnosti.

Ak v súčasnosti užívate hormonálnu antikoncepciu, budete mať prístup k aplikácii v režime Demo. Keď prestanete používať hormonálnu antikoncepciu, môžete potom ľahko získať prístup k plnej verzii aplikácie. Aplikácia bude teraz fungovať na antikoncepciu alebo na plánovanie tehotenstva.

## Problémy/riešenie problémov

Používajte ochranu, napríklad kondóm alebo inú formu bariérovej ochrany, kým sa chyba neodstráni.

3. Obráťte sa na naše servisné stredisko prostredníctvom stránky [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) a naši vyškolení pracovníci podpory vám pomôžu.
4. Závažné udalosti týkajúce sa tohto zariadenia by sa mali nahlásiť spoločnosti Natural Cycles a príslušnému orgánu vo vašej krajine. Pod "závažným incidentom" sa rozumie akýkoľvek incident, ktorý priamo alebo nepriamo viedol, mohol viesť alebo môže viesť k niektorej z nasledujúcich udalostí:

5. úmrtie pacienta, používateľa alebo inej osoby,
  - a. dočasné alebo trvalé vážne zhoršenie zdravotného stavu pacienta, používateľa alebo inej osoby,
  - b. vážne ohrozenie verejného zdravia;
  - c. vážne ohrozenie verejného zdravia;

## Prehľad aplikácií

Váš stav plodnosti na daný deň sa zobrazuje prostredníctvom rôznych zobrazení v aplikácii.

### Karta Kalendár

Táto karta poskytuje prehľad o dnešnej plodnosti a umožňuje nahliadnúť do údajov zaznamenaných v minulosti prostredníctvom rôznych zobrazení opísaných nižšie.

#### Dnešný pohľad

Na tejto obrazovke získate všetky potrebné informácie na jeden pohľad. Po otvorení aplikácie ráno sa automaticky zobrazí obrazovka na zadanie teploty. Po zadaní údajov sa stav vašej plodnosti zobrazí ako farebný kruh s ďalšími informáciami vo vnútri. Pod kruhom sa zobrazia týždenné predpovede. Klepnutím na ikonu "+" môžete kedykoľvek pridať alebo aktualizovať svoje vstupné údaje, napríklad teplotu, menštruáciu alebo LH testy.

#### Zobrazenie mesiaca

Ťuknutím na kartu "Mesiac" v zobrazení kalendára otvoríte mesačné zobrazenie. Tu môžete vidieť svoje predpokladané červené a zelené dni v mesiaci, ako aj to, kedy sa predpokladá ovulácia a menštruácia. Tieto údaje sa môžu v priebehu času meniť, preto by ste sa na účely plánovania antikoncepcie alebo tehotenstva mali spoliehať len na informácie uvedené v zobrazení "Dnes". K údajom z minulosti sa ľahko dostanete klepnutím na ktorýkoľvek minulý deň.

#### Zobrazenie grafu

Graf je vizualizáciou vašej teplotnej krivky, ktorá sa bude vyvíjať počas celého cyklu. Viditeľné sú aj informácie o ovulácii, menštruácii a plodných dňoch. Potiahnutím prsta zľava doprava zobrazíte svoje predchádzajúce cykly a ťuknutím na položku "3 cykly" alebo "6 cyklov" ich môžete navzájom porovnať. Môžete tiež vstúpiť do režimu porovnávania a porovnať dĺžku svojho cyklu a menštruácie, kolísanie teploty a ovulačné okno a deň ovulácie.

### Horné menu

V hornej ponuke máte prístup ku všetkým informáciám týkajúcim sa vášho osobného profilu, aplikácie a nastavení súkromia a vášho konta vrátane predplatného a môžete ich spravovať. Tu môžete tiež spravovať, či budete dostávať pripomienky o tom, kedy máte použiť ochranu, vykonať LH test, očakávať PMS, merať si teplotu a kontrolovať prsia. Všimnite si, že ak chcete dostávať upozornenia, musíte v nastaveniach zariadenia povoliť, aby vám Natural Cycles zasielal push upozornenia.

## Režim offline

Keď ste offline, môžete do aplikácie naďalej pridávať údaje o teplote a ďalšie údaje. Keď ste offline, aplikácia nevypočítava stav vašej plodnosti. Namiesto toho sa v aplikácii zobrazí oranžový obrysový kruh označujúci váš stav ako "Používanie ochrany". Používajte ochranu (napríklad kondómy alebo inú formu bariérovej ochrany) alebo sa zdržte, kým nebudete opäť online a aplikácia nevypočíta dnešný stav plodnosti.

## Popis platformy

Verzia aplikácie Natural Cycles : 5.0.0 a novšia

**Verzia zdravotníckeho zariadenia:** E

Zariadenia, ktoré možno použiť na prístup k aplikácii:

- Mobilný telefón so systémom Android OS (verzia 11 alebo novšia) alebo iOS (verzia 14 alebo novšia alebo verzia 16 alebo novšia pre integráciu Apple Watch), internet s rýchlosťou 250 kb/s alebo rýchlejší.
- Počítač alebo tablet s internetovým prehliadačom: Google Chrome, Apple Safari. Internet s rýchlosťou 250 kb/s alebo rýchlejší.

## Prístup k návodu na použitieNávod

na použitie nájdete online na webovej lokalite Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) a vo svojej aplikácii na stránke "Regulatory". Ak si želáte papierovú kópiu návodu na použitie, pošleme vám ju bezplatne. So svojou žiadosťou sa obráťte na zákaznícku podporu.

## Prestaňte používať Natural Cycles

Keď sa zaregistrujete do služby Natural Cycles, či už ide o mesačné alebo ročné predplatné, musíte ho zrušiť, ak nechcete, aby sa vaše predplatné automaticky obnovilo na ďalšie obnovovacie obdobie. Zrušenie predplatného je potrebné vykonať aspoň 24 hodín pred plánovaným obnovením predplatného. Úplný opis toho, ako úspešne zrušiť predplatné, nájdete na stránke [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com). Ďalšie informácie o tom, ako spoločnosť Natural Cycles spracúva vaše údaje, nájdete v našich zásadách ochrany osobných údajov.

## Zabezpečenie

Natural Cycles v našej aplikácii udržiavame vysokú úroveň zabezpečenia a ochrany osobných údajov. Aplikácia je monitorovaná z hľadiska bezpečnostných udalostí a narušení bezpečnosti údajov. Ak dôjde k bezpečnostnej udalosti alebo porušeniu ochrany údajov, problém bude v súlade s našimi zavedenými procesmi urýchlene zvládnutý a vyriešený a vy ako používateľ dostanete potrebné informácie týkajúce sa vášho ďalšieho bezpečného používania aplikácie.

Dôrazne sa odporúča zvoliť si silné heslo, aby ste svoje konto ochránili pred neoprávneným

použitím. Hoci sa to neodporúča, ak sa rozhodnete svoje prihlasovacie meno s niekým zdieľať, robíte tak na vlastné riziko. Nezabudnite, že prístup môžete vždy zrušiť zmenou hesla k svojmu účtu a kontaktovaním podpory s cieľom ukončiť existujúce relácie.

Dávajte si pozor na e-maily alebo správy, ktoré vás žiadajú o poskytnutie prihlasovacích údajov Natural Cycles. Spoločnosť Natural Cycles vám zvyčajne neposiela e-maily so žiadosťou o zadanie hesla, pokiaľ ste tento proces sami neiniciovali prostredníctvom podpory alebo obnovenia hesla.

## Súlad s predpismi

NC° Antikoncepcia a NC° Plán tehotenstva sú režimy softvéru zdravotníckych pomôcok podľa nariadenia (EÚ) 2017/745 pre zdravotnícke pomôcky (MDR). Všetky ostatné režimy v aplikácii Prirodzené cykly sú označené ako režimy wellness na základe ich funkčnosti.

## Všeobecné informácie

### Vysvetlenie symbolov



Výrobca

CE 0123

Označenie CE



Upozornenie



Používateľská príručka/návod na použitie

### ES vyhlásenie o zhode

**Názov výrobcu:**

NaturalCycles Nordic AB

Adresa výrobcu:

St Eriksgatan 63b  
112 34 Štokholm  
Švédsko

**Podpora zákazníkov:**

[help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com)

Názov zariadenia: Natural Cycles

Vyhlasujeme, že tento výrobok spĺňa všetky platné požiadavky nariadenia (EÚ) 2017/745 pre zdravotnícke pomôcky (MDR) a nesie označenie CE0123.

Dátum vydania: Marec 2026

Verzia dokumentu:  
SK v2.28

PRÍLOHA: Táto tabuľka uvádza informácie o účinnosti rôznych typov antikoncepcie, zoradených od najmenej účinných po najúčinnšie pri bežnom používaní.

Zdroj: Contraceptive Technology (tabuľka 26 – 1). 21. vydanie, 2018.

**Percento žien, ktoré počas prvého roku typického používania a počas prvého roku bezchybného používania antikoncepcie otehotnejú nechcene, a percento žien, ktoré v používaní pokračujú na konci prvého roku. Spojené štáty.**

Metóda	% žien, ktoré zažijú nechcené tehotenstvo v prvom roku používania		% žien, ktoré pokračovali v používaní po jednom roku <sup>3</sup>
	Typické používanie <sup>1</sup>	Perfektné používanie <sup>2</sup>	
Žiadna metóda <sup>4</sup>	85	85	
Spermicidy <sup>5</sup>	21	16	42
Femidóm <sup>6</sup>	21	5	41
Metóda prerušovanej súložie	20	4	46
Pesár <sup>7</sup>	17	16	57
Špongia	17	12	36
Ženy po pôrode	27	20	
Ženy, ktoré ešte nerodili	14	9	
Metódy založené na sledovaní plodnosti <sup>8</sup>	15		47
Metóda ovulácie <sup>8</sup>	23	3	
Metóda TwoDay <sup>8</sup>	14	4	
Metóda štandardných dní <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptotermálna metóda <sup>8</sup>	2	0,4	
Mužský kondóm <sup>6</sup>	13	2	43
Kombinovaná tabletky a tabletky s gestagénom	7	0,3	67
Náplasť Evra	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterinné antikoncepčné telieska			
ParaGard (vnútro maternicové teliesko s medeným T)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	
Kyleena (19,5 mg LNG)	0,2	0,2	

Liletta (52 mg LNG)	0,1	0,1	
Mirena (52 mg LNG)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89
Uzáver vajíčkovodov	0,5	0,5	100
Vasektómia	0,15	0,1	100

**Núdzová antikoncepcia: použitie núdzovej antikoncepcie alebo zavedenie medeného vnútro maternicového telieska po nechránenom pohlavnom styku výrazne znižuje riziko otehotnenia.**

**Metóda laktáčnej amenorey (LAM) je veľmi účinná, dočasná metóda antikoncepcie.<sup>9</sup>**

1 Medzi typickými párami, ktoré začnú používať danú metódu (nie nevyhnutne prvýkrát), ide o percento párov, ktoré zažijú nechcené tehotenstvo počas prvého roka, ak s používaním neprestanú z iného dôvodu ako je tehotenstvo. Odhady pravdepodobnosti tehotenstva počas prvého roka typického používania pri metódach založených na sledovaní plodnosti, prerušovanej súloží, mužskom kondóme, antikoncepčnej tablete a prípravku Depo-Provera sú prevzaté z prieskumu National Survey of Family Growth (NSFG) z rokov 2006–2010, upraveného o nedostatočné vykazovanie umelých prerušení tehotenstva. Spôsob výpočtu odhadov pre ostatné metódy nájdete v texte.

2 Medzi párami, ktoré začnú používať danú metódu (nie nevyhnutne prvýkrát) a používajú ju dokonale (teda dôsledne a správne), percento tých, u ktorých dôjde k nechcenému otehotneniu počas prvého roka, ak s používaním neprestanú z iného dôvodu. Podrobnosti k výpočtu odhadu pre každú metódu nájdete v texte.

3 Medzi párami, ktoré sa snažia predísť tehotenstvu, podiel tých, ktoré pokračujú v používaní danej metódy počas 1 roka.

4 Tento odhad predstavuje percento žien, ktoré by otehotneli v priebehu 1 roka spomedzi žien, ktoré v súčasnosti používajú reverzibilné metódy antikoncepcie, ak by antikoncepciu úplne prestali používať. Pozri text.

5 g 150 mg gél, 100 mg gél, 100 mg čapík, 100 mg film.

6 Bez spermicídov.

7 s krémom alebo gélom so spermicídov

8 Približne 80 % období používania FABM v prieskume NSFG z rokov 2006 – 2010 bolo uvedených ako kalendárna rytmická metóda. Konkrétne metódy FABM sa v USA používajú tak zriedka, že na základe údajov NSFG nie je možné vypočítať typické zlyhania pri používaní každej z nich; miery zlyhania pre jednotlivé metódy sú odvodené z klinických štúdií. Ovulačná metóda a metóda TwoDay vychádzajú z hodnotenia cervikálneho hlienu. Metóda Standard Days sa vyhýba pohlavnému styku v 8. až 19. deň cyklu. Natural Cycles je aplikácia na sledovanie plodnosti, ktorá vyžaduje, aby používateľka zadávala svoje záznamy o bazálnej telesnej teplote (BBT), dátumy menštruácie a voľiteľné výsledky močových testov na LH. Symptotermálna metóda je metóda dvojitej kontroly, ktorá používa hodnotenie cervikálneho hlienu na určenie prvého plodného dňa a hodnotenie cervikálneho hlienu a teploty na určenie posledného plodného dňa.

9 Na udržanie účinnej ochrany pred otehotnením však musíš začať používať inú metódu antikoncepcie hneď, ako sa ti znovu objaví menštruácia, zníži sa frekvencia alebo dĺžka dojčenia, zavedú sa fľaškové dokrmky alebo keď bábätko dosiahne 6 mesiacov veku.

## Version History / História verzí

Version / Verzia	Date / Dátum	Popis (Slovenčina)
2.19	2023-07-25	Aktualizovaná požiadavka na iOS, verzia zdravotníckeho zariadenia, verzia aplikácie a dátum vydania. Pridané pokyny pre Apple Watch. Neovplyvňuje bezpečnosť.
2.20	2024-05-02	Pridané informácie o popôrodnom režime NC°. Neovplyvňuje bezpečnosť.
2.21	2024-09-24	Pridané zariadenie Apple Watch 10 ako kompatibilný zdroj teploty. Neovplyvňuje bezpečnosť.
2.22	2024-10-24	Pridaný Oura Ring Gen 4. Aktualizované systémové požiadavky (Android 10+, iOS 16+). Neovplyvňuje bezpečnosť.
2.23	2025-03-07	Pridané URL na prístup k návodu na použitie (IFU) aplikácie Natural Cycles. Neovplyvňuje bezpečnosť.
2.24	2025-05-16	Pridané pokyny o tom, ako používať Natural Cycles s hardvérovou možnosťou NC° Band. Zmena nie je potrebná z bezpečnostných dôvodov.
2.25	2025-09-11	Pridané informácie o NC° Perimenopause Mode. Aktualizované minimálne systémové požiadavky na operačný systém Android na Verziu 11 a vyššie. Zmena nie je potrebná z bezpečnostných dôvodov.
2.26	2025-12-03	Pridané novšie modely Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 alebo SE3) ako kompatibilné zdroje teploty pre aplikáciu Prirodzené cykly. Aktualizované minimálne prevádzkové požiadavky systému na verziu 17 a vyššie pre iOS. Aktualizované farby plodnosti NC° Antikoncepcia a NC° Plán tehotenstva. Pridané objasnenie, ktoré režimy aplikácie Prirodzené cykly sú zdravotnícke pomôcky a ktoré sú funkciou wellness. Zmena nie je potrebná z bezpečnostných dôvodov.
2,27	02. 03. 2026	Pridali sme pokyny, ako používať aplikáciu Natural Cycles s vybranými hodinkami Garmin. Aktualizovali sme znenie v časti „Prehľad aplikácie“. Zmeny nie sú potrebné z bezpečnostných dôvodov.
2,28	04. 03. 2026	Pridali sme jeden ďalší kompatibilný model hodín Garmin. Zmena nie je potrebná z dôvodu bezpečnosti.