

# Natural Cycles

## Priručnik za korisnice / Upute za uporabu

Prije nego što počneš koristiti Natural Cycles, pročitaj ovaj priručnik.

### Namjena uporabe

Natural Cycles je samostalna softverska aplikacija namijenjena ženama starijim od 18 godina, za praćenje plodnih dana. Natural Cycles se može koristiti za sprječavanje trudnoće (kontracepcija) ili planiranje trudnoće (začeće).

### namijenjena ciljana populacija

namijenjena ciljana skupina su žene reproduktivne dobi. pedijatrijska populacija mlađa od 18 godina isključena je iz ciljne skupine. korisnica treba biti sposobna pročitati ovaj korisnički priručnik i koristiti aplikaciju Natural Cycles.

### Namjena okruženja za uporabu

uređaj je namijenjen za korištenje u ne-medicinskom okruženju.

### Kontraindikacije

Ne postoje poznate kontraindikacije za korištenje Natural Cycles.

### nuspojave

Proizvod nema poznate izravne nuspojave na ljudsko tijelo.

### Natural Cycles možda nije dobar izbor za tebe ako

- Imaš zdravstveno stanje kod kojeg bi trudnoća predstavljala značajan rizik za tebe ili fetus. Natural Cycles ne može ti sto posto jamčiti da nećeš zatrudnjeti. Ako trudnoća za tebe predstavlja značajan rizik, razgovaraj sa svojim liječnikom o najboljoj kontracepcijskoj opciji za tebe.
- Trenutno koristiš hormonalnu kontracepciju ili prolaziš kroz hormonsku terapiju koja sprječava ovulaciju. Natural Cycles će ti uglavnom davati crvene dane ako ne ovuliraš. Aplikaciju možeš istraživati u načinu rada Demo Mode dok ne prekineš s hormonskom kontracepcijom ili terapijom.

### Upozorenja

⚠ Nijedna metoda kontracepcije nije 100% učinkovita. Natural Cycles ne može jamčiti da nećeš zatrudnjeti, već ti samo govori možeš li i kada možeš zatrudnjeti na temelju podataka koje unosiš u aplikaciju.

- ⚠ Čak i ako koristiš aplikaciju savršeno, i dalje može doći do neplanirane trudnoće. Natural Cycles je 93 % učinkovit kod uobičajene upotrebe, što znači da 7 od 100 žena zatrudni tijekom jedne godine korištenja. Kod savršene upotrebe aplikacije, tj. ako nikada nemaš nezaštićene odnose na Crvene dane, Natural Cycles je 98 % učinkovit, što znači da 2 od 100 žena zatrudni tijekom jedne godine korištenja.
- ⚠ Na Crvene dane moraš ili apstinirati ili koristiti zaštitu, poput kondoma ili nekog drugog oblika barijerne zaštite, kako bi spriječila trudnoću. Ako prije nisi koristila nehormonsku metodu kontracepcije, pobrini se da imaš metodu pri ruci za korištenje tijekom Crvenih dana.
- ⚠ Naši podaci pokazuju da žene koje prelaze na Natural Cycles s hormonske kontracepcije imaju veći rizik od trudnoće jer se općenito još nisu navikle koristiti druge oblike zaštite, poput kondoma ili nekog drugog oblika mehaničke zaštite.
- ⚠ ako prestaješ s hormonskom kontracepcijom, prvo možeš imati krvarenje nakon prestanka uzimanja kontraceptiva, koje je mnogo slabije od tvoje prave menstruacije. pravu menstruaciju obično ćeš dobiti nekoliko tjedana kasnije. krvarenje nakon prestanka uzimanja kontraceptiva ne bi trebalo unositi kao “menstruaciju”. ako nisi sigurna imaš li krvarenje nakon prestanka uzimanja kontraceptiva ili menstruaciju, obrati se svom liječniku.
- ⚠ Natural Cycles ne štiti od spolno prenosivih infekcija (STI). Koristi kondom za zaštitu od STI.
- ⚠ Uvijek provjeri svoj status plodnih dana za taj dan. Imaj na umu da su predviđanja plodnih dana za nadolazeće dane samo predviđanja i mogu se promijeniti u budućnosti. Ako nisi sigurna u svoj status plodnih dana i ne možeš pristupiti aplikaciji, suzdrži se od odnosa ili koristi zaštitu u međuvremenu.
- ⚠ Ako istražuješ demo verziju aplikacije, imaj na umu da je ona samo informativna i edukativna te ne prikazuje stvarne podatke. Nemoj koristiti informacije prikazane u demo načinu rada za zaštitu od trudnoće.
- ⚠ Ako si uzela Hitna kontracepcija, to bi trebala označiti u aplikaciji. Zatim možeš nastaviti s mjerenjem kao i obično, a algoritam će uzeti u obzir dodatne hormone iz tablete. Imaj na umu da krvarenje koje možeš iskusiti nekoliko dana nakon uzimanja hitne kontracepcije nije isto što i tvoja uobičajena menstruacija i ne bi ga trebala unositi u aplikaciju. Ako ti menstruacija kasni više od tjedan dana u odnosu na uobičajeni početak, trebala bi napraviti test na trudnoću.

## Mjere opreza

- Kao kontracepcija, Natural Cycles ti možda manje odgovara ako imaš neredovite menstrualni ciklus (npr. cikluse kraće od 21 dan ili dulje od 35 dana) i/ili jako promjenjive temperature, jer je u tim okolnostima teže predvidjeti plodni dani. Učinkovitost Natural Cyclesa kao kontracepcije ne ovisi o redovitosti ciklusa, ali ćeš imati veći broj Crveni dan,

što može smanjiti tvoje zadovoljstvo Natural Cyclesom. To se može dogoditi u sljedećim slučajevima:

- **ako prestaneš uzimati hormonsku kontracepciju.** može proći nekoliko ciklusa nakon prestanka uzimanja hormonske kontracepcije prije nego što tvoj ciklus ponovno postane redovitiji. tijekom tih ciklusa možeš očekivati više Crvenih dana, zbog čega ćeš češće trebati koristiti zaštitu ili se suzdržati od odnosa.
- **Ako imaš zdravstvena stanja koja uzrokuju neredovite cikluse, poput policističnih jajnika (PCOS) ili poremećaja štitnjače.**
- **ako imaš simptome menopauze.**
- Nakon poroda preporučujemo da ponovno počneš koristiti Natural Cycles kad dobiješ prvu menstruaciju, bez obzira dojiš li ili ne. Ako želiš početi koristiti Natural Cycles i ranije, možeš očekivati samo Crvene dane sve dok se ne potvrdi tvoja prva ovulacija. Koliko će vremena trebati da dobiješ prvu menstruaciju nakon poroda može se jako razlikovati od osobe do osobe, a općenito je duže za žene koje doje. Imaj na umu da postoji rizik od trudnoće čak i prije nego što se prva menstruacija vrati, pa trebaš koristiti neki oblik kontracepcije ako želiš spriječiti novu trudnoću. Ako isključivo dojiš i rodila si prije manje od šest mjeseci, LAM (laktacijska amenoreja metoda) može biti učinkovita metoda kontracepcije nakon poroda.
- Kad kreneš koristiti Natural Cycles, može trebati neko vrijeme da aplikacija upozna tvoj jedinstveni ciklus, pa ćeš tijekom prva jedan do tri ciklusa imati više Crvenih dana. To je važno kako bi aplikacija bila učinkovita od prvog dana korištenja, a kad Natural Cycles otkrije tvoju ovulaciju, vjerojatno ćeš dobivati više Zelenih dana. Važno je znati da se na status plodnih dana koji aplikacija prikazuje možeš osloniti već od prvog dana korištenja.
- Uvijek provjeri da je tvoja aplikacija ažurirana na najnoviju verziju. Natural Cycles preporučuje da na svom pametnom telefonu uključiš automatsko ažuriranje aplikacije.
- Kako bi podaci koje unosiš u Natural Cycles bili točni, uvijek koristi toplomjer ili nosivi uređaj koji ispunjava specifikacije navedene u odjeljku “Checklist”.
- Uvijek slijedi upute u relevantnim odjeljcima “Natural Cycles and Oura Ring”, “Natural Cycles and Apple Watch”, “Natural Cycles and NC° Band”, “Natural Cycles and Garmin” ili “Natural Cycles and Thermometer” kako bi povećala točnost otkrivanja ovulacije.

## popis zadataka

Za početak korištenja aplikacije Natural Cycles trebat će ti sljedeće:

### 1. Natural Cycles račun

Natural Cycles možeš koristiti putem internetskog preglednika, posjetom stranici [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

Za pristup putem aplikacije preuzmi aplikaciju na svoj Android, iPhone ili iPad preko Google Playa ili App Storea. Zatim slijedi korake registracije kako bi kreirala svoj osobni račun. Provjeri je li uređaj koji koristiš za pristup Natural Cycles aplikaciji spojen na internet. Tvoj Natural Cycles račun je osoban i ne bi ga smjela koristiti nitko osim tebe.

### 2. Termometar, NC° Band, Oura Ring, Apple Watch ili Garmin Watch

Za početak ćeš trebati oralni bazalni termometar. Bazalni termometri osjetljiviji su od običnih toplomjera za mjerenje temperature i prikazuju dvije decimale (npr. 36,72 °C / 98,11 °F).

Umjesto toga možeš koristiti NC° Band, Oura Ring (Gen2, Gen3 ili Gen4), Apple Watch s temperaturnim sensorima (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 ili SE3)

ili 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. Testovi za ovulaciju (neobavezno)

Ovulacijski (LH) testovi su trakice za testiranje urina koje otkrivaju nagli porast luteinizirajućeg hormona koji se događa jedan do dva dana prije ovulacije. Korištenje LH testova uz Natural Cycles je opcionalno, ali može pomoći povećati preciznost otkrivanja ovulacije i tako povećati broj Zelenih dana koje ćeš vidjeti ako želiš spriječiti trudnoću. Korištenje LH testova neće utjecati na učinkovitost Natural Cyclesa kao kontracepcije. Ako planiraš trudnoću, preporučujemo korištenje LH testova jer ti mogu pomoći da pronađeš svoje najplodnije dane. LH testove možeš kupiti na [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) ili izravno u samoj aplikaciji.

## Natural Cycles i termometar

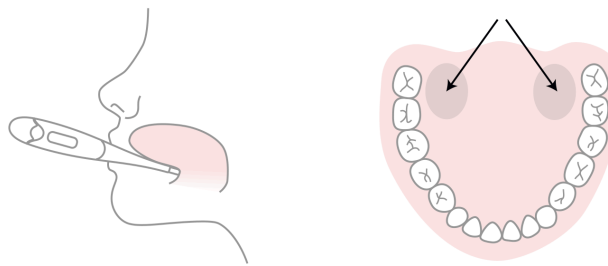
### kako mjeriti

Slijedi upute za uporabu koje su priložene uz tvoj termometar za mjerenje bazalne tjelesne temperature. Ako ti je termometar dao Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 ili Gen3**), preporučujemo da, kada mjeriš temperaturu, za svoj termometar slijediš korake u nastavku.

Imaj na umu da za **NC° Thermometer Gen2 i Gen3** trebaš upariti termometar s aplikacijom prije prve upotrebe kako bi mogla sinkronizirati svoje temperature. Upute za uparivanje nalaze se u uputama za uporabu termometra i u aplikaciji Natural Cycles.

### Kako mjeriti s NC° Thermometer Gen1

1. Stavi toplomjer u usta ispod jezika, što je moguće dalje unatrag, uz korijen jezika, kao što je prikazano na donjim slikama.



2. Tipku za uključivanje pritisni tek kada je toplomjer u tvojim ustima i na svom mjestu.
3. Pokušaj ostati mirna dok mjeriš, zatvori usta kako bi spriječila ulazak hladnog zraka i diši kroz nos.
4. Pričekaj dok ne zazvuči (otprilike trideset sekundi).
5. kad imaš očitavanje, unesi temperaturu u aplikaciju.

U aplikaciji možeš koristiti “Trening mjerenja” i “Vodič za mjerenje” kako bi provjerila svoje vještine mjerenja.

Termometar će spremi tvoje očitavanje, tako da ga kasnije možeš ponovno provjeriti. Za to pritisni tipku “on” jednom; spremljeno očitavanje će se prikazati na nekoliko sekundi prije nego što se temperatura resetira.

### **Kako mjeriti pomoću NC° Thermometer Gen2**

1. Pritisni tipku za uključivanje na svom Bluetooth NC° termometru "NC° Thermometer Gen2" i pričekaj dok ne čuješ zvučni signal i/ili se ne uključi pozadinsko svjetlo. To je znak da je termometar spreman za mjerenje.
2. Stavi toplomjer u usta, ispod jezika što je moguće dublje, uz korijen jezika, kao što je prikazano na gornjem dijagramu.
3. Pokušaj se što manje micati dok mjeriš, zatvori usta kako bi spriječila ulazak hladnog zraka i diši kroz nos.
4. Pričekaj dok ne čuješ dugi zvuk i/ili bljesak pozadinskog osvjetljenja (približno trideset sekundi).
5. Temperatura bi se trebala automatski prikazati u aplikaciji. Također možeš odabrati ručno unositi temperaturu ili je sinkronizirati kasnije.

U aplikaciji možeš koristiti "Measuring Training" i "Measuring Guide" kako bi provjerila koliko dobro mjeriš.

Termometar će spremi tvoje mjerenje kako bi ga kasnije mogla provjeriti. Za to pritisni gumb "bluetooth" najmanje pet sekundi; spremljeno mjerenje pojaviti će se na zaslonu u memorijskom načinu rada.

### **kako mjeriti s NC° termometrom (Gen3)**

1. Pritisni gumb za uključivanje, a zatim stavi toplomjer u usta kako bi započela mjerenje.
2. Postavi sondu ispod jezika što bliže toplom džepu na stražnjem dijelu usne šupljine, kao što je prikazano na gornjem dijagramu.
3. Drži termometar na mjestu tijekom mjerenja; nemoj gristi termometar. Usta moraju ostati zatvorena kako bi rezultat bio točan. Mjerenje bi trebalo trajati otprilike četrdeset sekundi.
4. Kada je mjerenje završeno, toplomjer će ti dati povratnu informaciju. Povratna informacija može biti svjetlosna i/ili zvučna, ovisno o korisničkim postavkama. Konačna vrijednost temperature prikazat će se na zaslonu toplomjera.
5. Nakon što završi mjerenje, jednostavno pritisni tipku za uključivanje kako bi isključila termometar ili će se on automatski isključiti. Temperatura bi se automatski trebala pojaviti u aplikaciji. Također možeš odlučiti dodati temperaturu ručno ili je sinkronizirati kasnije.

Termometar će spremi tvoj rezultat kako bi ga kasnije mogla provjeriti. Za to pritisni gumb "history"; zadnja izmjerena temperatura pojaviti će se na zaslonu u načinu rada povijesti.

### **Kada mjeriti**

Mjeri svoju temperaturu jednom dnevno, što je moguće više dana, kako bi algoritam što brže upoznao tvoj jedinstveni ciklus. Pokušaj mjeriti barem pet dana tjedno. Savjet za lakše pamćenje: prije spavanja stavi toplomjer na svoj mobitel.

Mjeri čim se ujutro probudiš, prije nego što ustaneš iz kreveta. Idealno je mjeriti otprilike u isto vrijeme svaki dan (unutar +/- 2 sata).

## **kada trebaš isključiti temperature**

Određene okolnosti mogu utjecati na tvoju bazalnu temperaturu. To može dovesti do variranja temperature i otežati algoritmu praćenje tvog ciklusa. Kako bi pomogla našem algoritmu da nauči tvoj ciklus i što točnije pronađe ovulaciju, koristi funkciju “Izuzmi temperaturu” u aplikaciji ako:

- osjećaš se kao da imaš mamurluk
- spavala drukčije (>2 sata više/manje nego inače)
- Osjećaš se loše

Zapamti da je svaka osoba drugačija, s različitim rutinama i da, primjerice, malo sna može na tebe utjecati više ili manje nego na druge. Isključi svoju temperaturu samo ako osjećaš da je nešto bilo neuobičajeno za tebe i da se jutros zbog toga osjećaš drukčije.

Lijekovi također mogu utjecati na tvoju temperaturu. Ako redovito uzimaš lijekove ili antipiretike (sredstva za snižavanje temperature), isplati se posavjetovati s liječnikom kako bi saznala njihov utjecaj na tvoju bazalnu tjelesnu temperaturu.

## **mijenjanje termometra**

Ako trebaš zamijeniti svoj termometar, učini to na početku menstruacije. Bazalni termometar je vrlo precizan, ali između dva termometra može postojati mala razlika u načinu mjerenja. Na primjer, ako jedan termometar pokazuje određenu temperaturu, drugi može pokazivati razliku od 0,1 °C. Budući da aplikacija traži i najmanje razlike u temperaturama kako bi mogla odrediti gdje se nalaziš u ciklusu, tijekom jednog ciklusa trebaš koristiti samo jedan termometar. Nemoj ga mijenjati usred ciklusa, već pričekaj početak novog ciklusa prije nego što promijeniš termometar.

## **Natural Cycles i Oura Ring**

### **kako postaviti**

nakon što se prvi put prijaviš u Natural Cycles aplikaciju, automatski ćeš biti preusmjerena na postupak povezivanja koji će ti pomoći postaviti sinkronizaciju između Natural Cycles i Oure. Ako prelaziš s korištenja Natural Cycles s toplomjerom na korištenje Natural Cycles s Oura Ringom, s Oura Ringom bi trebala početi na početku svoje menstruacije.

### **kako koristiti**

slijedi upute za korištenje koje pruža Oura kako bi tijekom noći pratila trendove podataka o temperaturi. Ujutro slijedi ove korake kako bi dobila svoj status plodnih dana za taj dan:

1. Sinkroniziraj svoj Oura Ring s aplikacijom Oura. Očitavanje će se automatski sinkronizirati s tvojom Natural Cycles aplikacijom čim se automatski učita u “Oura on the Web” pohranu u oblaku. Kada se očitavanje zabilježi, aplikacija Natural Cycles prikazat će vrijeme u koje se sinkronizirala s Ourom.
2. Otvori Natural Cycles app i dodaj sve ostale podatke, kao što su rezultati LH testa ili menstruacija.
3. Provjeri ažurirani status plodnih dana za današnji dan u aplikaciji Natural Cycles

Napomena: Oura Ring pruža Natural Cyclesu podatke o temperaturnim trendovima, koje Natural Cycles zatim obrađuje u jednu apsolutnu vrijednost temperature koju koristi Natural Cycles algoritam. Nemoj koristiti te vrijednosti za donošenje medicinskih odluka (npr. za dijagnosticiranje povišene tjelesne temperature).

Napomena: ako imaš stanje koje utječe na noćnu temperaturu kože, ne preporučuje se koristiti Oura Ring kao izvor podataka za Natural Cycles.

Napomena: ako iz bilo kojeg razloga trebaš promijeniti svoj Oura Ring, novi prsten počni koristiti na početku svog sljedećeg menstruacijskog ciklusa.

## **Kada isključiti podatke o varijacijama temperature**

Određene okolnosti mogu utjecati na tvoje podatke. To može otežati algoritmu praćenje tvog ciklusa. Kako bi pomogla našem algoritmu da nauči više o tvom ciklusu i točno pronađe ovulaciju, koristi funkciju “Isključi temperaturu” u aplikaciji ako:

- Osjećaš se kao da imaš mamurluk
- Osjećaš se loše

Isključi promjene u temperaturi samo ako osjećaš da je nešto bilo neuobičajeno za tebe i da se jutros zbog toga osjećaš drukčije.

Lijekovi također mogu utjecati na tvoju temperaturu. Ako redovito uzimaš lijekove ili antipiretike (tvari koje snižavaju temperaturu), dobro je posavjetovati se s liječnikom kako bi saznala kako utječu na temperaturu tvoje kože.

## **Natural Cycles i Apple Watch**

### **kako postaviti**

Nakon što se prvi put prijaviš u Natural Cycles aplikaciju, automatski ćeš biti preusmjerena na korake za povezivanje koji će ti pomoći postaviti sinkronizaciju između Natural Cycles i Apple Health. Ako prelaziš s korištenja Natural Cycles s drugim izvorom temperature na korištenje Natural Cycles s Apple Watchom, s Apple Watchom bi trebala krenuti na početku menstruacije.

### **Kako koristiti**

Slijedi upute za korištenje koje je dao Apple kako bi mjerila temperaturu tijekom noći. Temperatura će se automatski prenijeti u Natural Cycles. Ujutro slijedi ove korake kako bi dobila svoj status plodnih dana za taj dan:

1. Otvori Natural Cycles aplikaciju i dodaj sve ostale podatke, poput rezultata LH testa ili menstruacije.
2. Provjeri ažurirani status plodnih dana za danas u Natural Cycles aplikaciji

Napomena: Nemoj koristiti vrijednosti temperature koje mjeri Apple Watch za donošenje medicinskih odluka (npr. postavljanje dijagnoze povišene tjelesne temperature).

Napomena: ako imaš stanje koje utječe na noćnu temperaturu kože, ne preporučuje se koristiti Apple Watch kao izvor podataka u aplikaciji Natural Cycles.

Napomena: ako iz bilo kojeg razloga trebaš promijeniti svoj Apple Watch, novi uređaj počni koristiti na početku menstruacije.

### **kada izuzeti podatke o temperaturi**

Određene okolnosti mogu utjecati na tvoje podatke. To može otežati algoritmu praćenje tvog ciklusa. Kako bi pomogla našem algoritmu da nauči tvoj ciklus i točno pronađe ovulaciju, koristi funkciju "Isključi temperaturu" u aplikaciji ako:

- Osjećaš se mamurno
- Osjećaš se loše

Isključi svoje podatke o temperaturi samo ako osjećaš da je nešto bilo neuobičajeno za tebe i da se jutros zbog toga osjećaš drukčije.

Lijekovi također mogu utjecati na tvoju temperaturu. Ako uzimaš redovitu terapiju ili antipiretike (tvari koje snižavaju temperaturu), isplati se savjetovati s liječnikom kako bi saznala njihov utjecaj na temperaturu kože.

## **Natural Cycles i NC° Band**

Kako postaviti

Nakon što se prvi put prijaviš u Natural Cycles aplikaciju, automatski ćeš biti preusmjerena na korake za povezivanje koji će ti pomoći da postaviš sinkronizaciju između Natural Cycles i NC° Band. Ako prelaziš s korištenja Natural Cycles s nekim drugim uređajem na korištenje Natural Cycles s NC° Band, trebala bi početi koristiti NC° Band na početku menstruacije.

Kako koristiti

Slijedi upute za uporabu koje dobiješ uz NC° Band kako bi tijekom noći mjerila temperaturu na zapešću. Ujutro slijedi ove korake kako bi dobila svoj status plodnih dana za taj dan:

1. Sinkroniziraj svoj NC° Band s Natural Cycles aplikacijom.
2. Dodaj i druge podatke u svoju Natural Cycles aplikaciju, kao što su rezultati LH testa ili menstruacija.
3. Provjeri svoj ažurirani status plodnih dana za danas u aplikaciji Natural Cycles

Napomena: nemoj koristiti vrijednosti temperature koje daje NC° Band za medicinske odluke (npr. za postavljanje dijagnoze povišene temperature).

Napomena: ako imaš zdravstveno stanje koje utječe na noćnu temperaturu kože, ne preporučuje se koristiti NC° Band kao izvor podataka za Natural Cycles.

Napomena: ako iz bilo kojeg razloga trebaš zamijeniti svoj NC° Band, novi uređaj trebaš početi koristiti na početku menstruacije.

### **kada isključiti podatke o temperaturi**

Određene okolnosti mogu utjecati na tvoje podatke. To može otežati algoritmu praćenje tvog ciklusa. Kako bi pomogla našem algoritmu da nauči o tvom ciklusu i točno pronađe ovulaciju, koristi funkciju “Isključi temperaturu” u aplikaciji ako:

- Osjećaš se kao da imaš mamurluk
- osjećaš se loše

Izuzmi podatke o varijacijama temperature samo ako osjećaš da je za tebe nešto bilo neuobičajeno i da se zbog toga jutros osjećaš drukčije.

Lijekovi također mogu utjecati na tvoju temperaturu. Ako redovito uzimaš lijekove ili antipiretike (tvari koje snižavaju temperaturu), dobro je posavjetovati se s liječnikom kako bi saznala njihov utjecaj na temperaturu kože.

## **Natural Cycles i Garmin**

kako postaviti

Nakon što se prvi put prijaviš u Natural Cycles aplikaciju, automatski ćeš biti preusmjerena na proces povezivanja koji će ti pomoći postaviti sinkronizaciju između Natural Cycles i tvog Garmin računa. Ako prelaziš s korištenja Natural Cycles s nekim drugim uređajem za mjerenje na korištenje Natural Cycles s Garminom, trebala bi prijeći na Garmin nosivi uređaj na početku svoje menstruacije.

Kako koristiti

Slijedi upute za korištenje koje daje Garmin kako bi tijekom noći mjerila temperaturu. Ujutro otvori Garmin Connect za sinkronizacija podataka i tvoja će se temperatura automatski prebaciti u Natural Cycles. Zatim slijedi ove korake kako bi dobila svoj status plodnih dana za taj dan:

6. Otvori Natural Cycles aplikaciju i dodaj sve ostale podatke, kao što su rezultati LH testa ili menstruacija.
7. Provjeri svoj ažurirani status plodnih dana za današnji dan u Natural Cycles aplikaciji

Napomena: nemoj koristiti vrijednosti temperature koje daje Garmin nosivi uređaj za donošenje medicinskih odluka (npr. za postavljanje dijagnoze povišene temperature).

napomena: ako imaš stanje koje utječe na tvoju noćnu temperaturu kože, ne preporučuje se koristiti Garmin nosivi uređaj kao izvor podataka za Natural Cycles.

Napomena: ako iz bilo kojeg razloga trebaš promijeniti svoj Garmin uređaj, novi uređaj počni koristiti na početku menstruacije.

## Kada izuzeti podatke o temperaturi

Određene okolnosti mogu utjecati na tvoje podatke. To može otežati algoritmu praćenje tvog ciklusa. Kako bi pomogla našem algoritmu da nauči više o tvom ciklusu i precizno pronađe ovulaciju, koristi funkciju “Isključi temperaturu” u aplikaciji ako:

4. Osjećaš se kao da imaš mamurluk
5. Osjećaš se bolesno

Isključi podatke o varijaciji temperature samo ako osjećaš da je nešto za tebe bilo neuobičajeno i zbog toga se jutros osjećaš drukčije.

Lijekovi također mogu utjecati na tvoju temperaturu. Ako uzimaš redovnu terapiju ili antipiretike (sredstva koja snižavaju temperaturu), dobro je da se posavjetuješ sa svojim liječnikom kako biste otkrili kakav učinak imaju na temperaturu tvoje kože.

## proizvodi Natural Cycles

Natural Cycles nudi pet načina rada između kojih korisnici mogu birati, ovisno o svojim ciljevima vezanima uz plodne dane:

- NC° Birth Control - za sprječavanje trudnoće
- NC° Plan Pregnancy - za povećanje šanse za začeće
- NC° Follow Pregnancy - za praćenje tijeka trudnoće
- NC° Postpartum – za podršku oporavku nakon poroda
- NC° Perimenopause - za razumijevanje i lakše snalaženje u menopauzalnim promjenama

Ovih pet načina rada možeš odabrati prije registracije, a kasnije i u samoj aplikaciji, ako želiš promijeniti način rada.

## Kontracepcija: NC° Birth Control

### Kako funkcionira

Tvoja jutarnja rutina s Natural Cycles izgleda ovako:

1. s termometrom: izmjeri svoju temperaturu kada se probudiš, kako je opisano u odjeljku “Natural Cycles i termometar”  
s Oura Ring prstenom: napravi sinkronizaciju svojih podataka kada se probudiš, kako je opisano u odjeljku “Natural Cycles i Oura Ring”.  
Uz Apple Watch: ujutro nakon buđenja napravi sinkronizaciju podataka kako je opisano u “Natural Cycles i odjeljak “Apple Watch””.  
Uz NC° Band: sinkroniziraj svoje podatke kada se probudiš, kako je opisano u “Natural Cycles i odjeljak NC° Band”.  
S Garmin: sinkronizirajte podatke kada se probudite kako je opisano u odjeljku 'Natural Cycles i Garmin'.
2. Dodaj svoju temperaturu (ako koristiš toplomjer) i označi imaš li menstruaciju u aplikaciji. Prikaz za unos podataka automatski će se otvoriti ili možeš pritisnuti ikonu “+” u gornjem desnom kutu. Možeš dodati i dodatne podatke, poput rezultata testa ovulacije (LH). Kada spremiš današnje podatke, aplikacija će izračunati tvoj status za taj dan.

3. Provjeravaj svoj status plodnih dana za taj dan – svaki dan. Aplikacija će ti prikazati tvoj status plodnih dana odmah nakon što uneseš prvi set podataka. Tvoj status za taj dan prikazan je crvenom i zelenom bojom u cijeloj aplikaciji.

**Zeleno = Nisu plodni dani**

Zeleni dan označava da nemaš plodne dane i možeš imati spolni odnos bez zaštite. Zeleni dani označeni su zelenim kružićem s riječima “Not fertile” unutra.

**Crveno = koristi zaštitu**

Crveni dani označavaju da vrlo vjerojatno imaš plodne dane i da postoji rizik od trudnoće. Koristi zaštitu (poput kondoma ili drugog oblika barijerne zaštite) ili se suzdrži od odnosa kako bi spriječila trudnoću. Crveni dani prikazani su crvenim kružićem unutar kojeg piše “Use protection”.

Aplikacija će naznačiti tvoju ovulaciju kao i kada ti je menstruacija započela i kada se očekuje. Aplikacija također prikazuje prognoze za nadolazeće dane i mjesece. Prognoze se mogu promijeniti i ne bi ih se smjelo koristiti kao konačan rezultat, zbog čega bi trebala provjeravati svoj status za taj dan – svaki dan.

## Sažetak kliničkih studija – koliko je Natural Cycles učinkovit kao kontracepcija?

**Natural Cycles je 93 % učinkovita kod uobičajene upotrebe. Kod savršene upotrebe, tj. ako nikad nemaš nezaštićen odnos na Crveni dan, Natural Cycles je 98 % učinkovita.**

Provedena su klinička istraživanja kako bi se procijenila učinkovitost Natural Cyclesa kao kontracepcije. Trenutna verzija algoritma (v.3) ispitana je na 15 570 žena (prosječne dobi od 29 godina). Na kraju istraživanja utvrđene su sljedeće uobičajeno korištene stope neuspjeha:

1. Aplikacija ima stopu neuspjeha metode od 0,6, što je mjera toga koliko često aplikacija pogrešno prikazuje Zeleni dan kada je žena zapravo u plodnim danima i zatrudni nakon što je imala nezaštićen odnos na taj Zeleni dan. To znači da 0,6 od 100 žena koje koriste aplikaciju tijekom jedne godine zatrudni zbog ove vrste neuspjeha.
2. aplikacija ima Pearl indeks savršene upotrebe 1, što znači da će 1 od 100 žena koje koriste aplikaciju tijekom jedne godine i zatrudne, zatrudnjeti zato što:
  - a. Imali su nezaštićen odnos na Zeleni dan koji je pogrešno označen kao dan izvan plodnih dana (tj. neuspjeh metode); ili
  - b. Imali su zaštićen odnos na Crveni dan, ali je odabrana metoda kontracepcije zakazala.
3. Aplikacija ima Pearl Index od 6,5 za tipičnu upotrebu, što znači da se ukupno 6,5 žena od 100 zatrudni tijekom jedne godine korištenja, zbog svih mogućih razloga (npr. pogrešno označeni Zeleni dani, nezaštićen spolni odnos na Crvene dane i neuspjeh metode kontracepcije koja se koristi na Crvene dane).

**Sažetak kliničkih podataka za 15 570 žena o učinkovitosti Natural Cycles za trenutnu verziju algoritma.**

algoritam Verzija	raspon datuma istraživanja	# žene	vrijeme izloženosti (žene-godine)	# trudnoće [worst-case]	Tipična uporaba PI (interval pouzdanosti od 95%) [worst-case]	stopa neuspjeha metode (95% interval pouzdanosti)
v.3	rujan 2017 - travanj 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7,9]	0,6 (0,4-0,8)

**Učinkovitost Natural Cyclesa za dvije podskupine – žene koje su koristile hormonsku kontracepciju unutar 60 dana prije korištenja aplikacije i žene koje nisu koristile hormonsku kontracepciju unutar 12 mjeseci prije korištenja aplikacije.**

Podskupina	PI tipične uporabe (95 % interval pouzdanosti)
nedavna hormonska kontracepcija 3779 žena	8,6 % (7,2-10,0)
Bez hormonalne kontracepcije 8412 žena	5,0 % (4,3-5,7)

U dodatku ovog priručnika možeš pronaći pregled učinkovitosti različitih kontracepcijskih metoda. To će ti pomoći da razumiješ očekivanu učinkovitost svih oblika kontracepcije.

### upute ako prekidaš s hormonskom kontracepcijom

vrsta kontracepcije	Kada možeš početi koristiti Natural Cycles?
kontracepcijska pilula (kombinirana, srednja ili mini)	Preporučujemo da popiješ sve aktivne tablete iz pakiranja. Natural Cycles možeš početi koristiti čim završiš s njima. U početku ćeš imati velik broj Crvenih dana, ali to će se s vremenom poboljšati.
Hormonska spirala (intrauterini uložak)	Natural Cycles možeš početi koristiti dan nakon što ti ga uklone.
Kontracepcijski implantat	Možeš početi koristiti Natural Cycles dan nakon što je uklonjen.
Hormonski flaster, hormonski kontracepcijski prsten	S Natural Cycles možeš početi odmah dan nakon što ti je uklonjen. U početku ćeš imati puno Crvenih dana, ali to će se s vremenom poboljšati.
Kontracepcijska injekcija	Možeš početi koristiti Natural Cycles kada učinak injekcije popusti. To traje osam do trinaest tjedana, ovisno o tome koju si injekciju primila.

Ako prestaješ uzimati hormonsku kontracepciju, prvo možeš imati krvarenje nakon prestanka uzimanja kontraceptiva, koje je puno blaže od tvoje prave menstruacije. Svoju pravu menstruaciju obično ćeš dobiti nekoliko tjedana kasnije. Krvarenje nakon prestanka uzimanja kontraceptiva **ne** treba unositi u aplikaciju kao “menstruaciju”.

Napomena: bakreni intrauterini uložak (IUD) ne sadrži hormone i zato ne sprječava ovulaciju. Zato možeš koristiti Natural Cycles zajedno s bakrenim IUD-om kako bi dobila uvid u svoje tijelo i menstrualni ciklus bez potrebe za korištenjem barijerne metode na Crveni dan.

### Ako zatrudniš dok koristiš Natural Cycles

Ako ti menstruacija kasni i temperatura se ne spušta, možda si trudna i aplikacija će te potaknuti da napraviš test na trudnoću kako bi potvrdila trudnoću. Ako je test pozitivan, obrati se svom liječniku i označi to u aplikaciji.

## NC° planiranje trudnoće

Ako planiraš trudnoću, prilikom prijave u aplikaciju odaberi Natural Cycles° Plan Pregnancy. Ako si već prijavljena u aplikaciji, možeš otići na stranicu postavki i odabrati NC° Plan Pregnancy. U ovom modu se tvoji plodni dani prikazuju kao ljestvica, tako da možeš prepoznati dane kada je najvjerojatnije da ćeš zatrudnjeti. I ovdje vrijedi ista jutarnja rutina kao u NC° Birth Control modu – izmjeri ili sinkroniziraj svoju temperaturu, dodaj ili napravi sinkronizacija podataka i provjeri svoj status plodnih dana.



Ako planiraš trudnoću, preporučujemo da radiš LH testove jer se pojavnost LH-a podudara s tvojim najplodnijim danima. Ako ti menstruacija kasni i temperatura ti ne pada, aplikacija će te potaknuti da napraviš test na trudnoću kako bi potvrdila trudnoću.

## NC° Follow Pregnancy

Kada zatrudniš, aplikaciju možeš koristiti kao kalendar trudnoće i pratiti svoj tjedni razvoj i razvoj svoje bebe.

## NC° Postpartum

Nakon što rodiš, imaš mogućnost uključiti način rada NC° Postpartum. NC° Postpartum vodi te kroz fizički i mentalni oporavak nakon poroda uz sadržaje osmišljene da podrže tvoje cjelokupno zdravlje i dobrobit tijekom ove privremene prijelazne faze. Iako mjerenje temperature nije obavezno, potičemo te da mjeriš jer to pomaže algoritmu NC° otkriti kada ti se vrate plodni dani. Dok algoritam NC° ne otkrije ovulaciju, dobit ćeš Crvene dane. Način rada NC° Postpartum možeš isključiti u bilo kojem trenutku.

## NC° Perimenopause

Kako se približavaš menopauzalnoj tranziciji, imaš mogućnost uključiti način NC° Perimenopause. Kada korisnice uključe ovaj način, NC° algoritam za menopauzu analizira podatke kako bi im pomogao otkriti u kojoj se fazi perimenopauze najvjerojatnije nalaze. NC° Perimenopause nudi svakodnevne upite kako bi korisnice mogle pratiti svoje simptome, krvarenje, temperature i druge podatke, pa im na temelju tih unosa može pružiti svakodnevne uvide. Promjene i trendovi ciklusa mogu se pratiti u ovom načinu, a podatke je moguće preuzeti u PDF obliku i podijeliti s liječnicima. Korisnice mogu koristiti NC° Perimenopause bez obzira na svoje potrebe za kontracepcijom.

## demo način

U demo modu možeš vidjeti kako bi aplikacija mogla izgledati s nekoliko ciklusa podataka, ali ne možeš dodavati svoje podatke. Ovo je samo za potrebe demonstracije, demo mod ti ne može dati nikakve informacije o tvojim plodnim danima.

ako trenutačno koristiš hormonsku kontracepciju, aplikaciji ćeš pristupiti u demo načinu rada. kada prestaneš koristiti hormonsku kontracepciju, vrlo ćeš lako moći pristupiti punoj verziji aplikacije. aplikacija će tada funkcionirati za kontracepciju ili za planiranje trudnoće.

## Problemi / rješavanje poteškoća

ako ne možeš pristupiti aplikaciji, ako aplikacija ne radi ispravno ili sumnjaš da nešto nije u redu s tvojim trenutačnim statusom plodnih dana, slijedi korake u nastavku:

1. Koristi zaštitu, poput kondoma ili nekog drugog oblika barijerne zaštite, sve dok se pogreška ne ispravi.
2. Molimo te da kontaktiraš našu korisničku podršku putem [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com) i naši educirani agenti podrške će ti pomoći.
3. Ozbiljne incidente koji uključuju ovaj uređaj treba prijaviti i Natural Cyclesu i nadležnom tijelu u tvojoj zemlji. "Ozbiljan incident" znači bilo koji incident koji je izravno ili neizravno doveo, mogao dovesti ili bi mogao dovesti do bilo čega od sljedećeg:
  - a. smrt pacijentice, korisnice ili druge osobe,
  - b. privremeno ili trajno ozbiljno pogoršanje zdravstvenog stanja pacijenta, korisnika ili druge osobe,
  - c. ozbiljna prijetnja javnom zdravlju;

## Pregled aplikacije

U aplikaciji možeš vidjeti svoj status plodnih dana za taj dan na nekoliko različitih prikaza.

### Današnji prikaz

Ovo je tvoj glavni prikaz, s brzim pregledom svega što ti treba. Prikazuje obojeni krug sa statusom plodnih dana za taj dan. Ispod njega pronaći ćeš predviđanja za nadolazeće dane i više informacija o trenutnoj fazi tvog ciklusa.

## Dodavanje podataka

Tvoji podaci o temperaturi automatski će proći kroz sinkronizaciju ili ih možeš unijeti ručno, ovisno o svom uređaju. Dodirni polje za temperaturu na kartici Today kako bi dodala, isključila ili uredila (samo za korisnice termometra) temperaturu. Za bilježenje menstruacije, LH testa, seksa ili drugih alata za praćenje, dodirni plus gumb (“+” ikona).

## Prikaz kalendara

Vidi svoje predviđene Crvene i Zelene dane, ovulaciju i menstruaciju za taj mjesec. Ova se predviđanja mogu mijenjati kako dodaješ više podataka, zato se za svakodnevnu kontracepciju ili planiranje trudnoće uvijek oslanjaj na karticu Today. Prošle podatke možeš lako vidjeti i u kalendaru, dodirrom na pojedine dane.

## Grafički prikaz

Vizualizacija tvoje jedinstvene krivulje temperature; graf možeš koristiti kako bi vidjela kako se tvoji plodni dani i menstruacija podudaraju dok se tvoja temperatura mijenja tijekom ciklusa. Prijeđi prstom slijeva nadesno kako bi lako pregledala svoje prošle cikluse i zumiraj prema unutra ili van kako bi promijenila vremenski interval. Koristi složeni prikaz kako bi usporedila cikluse i vidjela kako se tvoji zabilježeni alati za praćenje podudaraju s tvojim podacima.

## Izvanmrežni način

I dalje možeš unositi podatke dok si offline, ali aplikacija ne može izračunati tvoj status plodnih dana. Tijekom tog razdoblja kartica “Danas” prikazivat će narančasti krug i status “Koristi zaštitu”. Koristi barijernu metodu (npr. kondome) ili se suzdrži od seksa dok ponovno ne budeš online i tvoj se status ne ažurira.

## Opis platforme

aplikacija Natural Cycles, verzija 5.0.0 i novije

### Verzija medicinskog proizvoda: E

Uređaji koji se mogu koristiti za pristup aplikaciji:

- mobilni telefon s Android OS-om (verzija 11 ili novija) ili iOS-om (verzija 17 ili novija), internet brzinom od najmanje 250 kbps.
- Računalo ili tablet s internetskim preglednikom: Google Chrome, Apple Safari. Internet od 250 kbps ili brži.

## pristup uputama za korištenje

upute za korištenje možeš pronaći online na Natural Cycles web stranici (<https://naturalcycles.app/IFU>) i u svojoj aplikaciji na stranici “Regulatory”.

ako želiš papirnatu kopiju uputa za korištenje, poslat ćemo ti je bez ikakvih troškova. javi se korisničkoj podršci sa svojim zahtjevom.

## Prestani koristiti Natural Cycles

Kada se prijaviš na Natural Cycles, bilo da se radi o mjesečnoj ili godišnjoj pretplati, moraš je otkazati ako ne želiš da se tvoja pretplata automatski obnovi za sljedeće razdoblje. Otkazivanje pretplate mora se obaviti najmanje 24 sata prije nego što je planirano automatsko obnavljanje. Pogledaj [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) za detaljan opis kako uspješno otkazati pretplatu. Za više informacija o tome kako Natural Cycles obrađuje tvoje podatke, pogledaj našu Politiku privatnosti.

## Sigurnost

Natural Cycles održava visoku razinu sigurnosti i zaštite podataka u našoj aplikaciji. Aplikacija se nadzire zbog sigurnosnih događaja i povreda podataka. Ako dođe do sigurnosnog događaja ili povrede podataka, problem će se odmah ograničiti i riješiti u skladu s našim utvrđenim postupcima, a ti kao korisnica dobit ćeš sve potrebne informacije za sigurno i zaštićeno daljnje korištenje aplikacije.

Preporučujemo da odabereš snažnu lozinku kako bi zaštitila svoj račun od neovlaštenog korištenja. Iako to ne preporučujemo, ako odlučiš podijeliti svoje podatke za prijavu s nekim, činiš to na vlastitu odgovornost. Imaj na umu da uvijek možeš ukinuti pristup promjenom lozinke svog računa i kontaktiranjem podrške kako bi zatvorila postojeće sesije.

Pazi na e-maileve ili poruke u kojima se od tebe traži da podijeliš svoje Natural Cycles podatke za prijavu. Natural Cycles ti obično neće slati e-maileve u kojima traži lozinku, osim ako sama nisi pokrenula taj postupak putem podrške ili resetiranja lozinke.

## Regulatorna usklađenost

NC° Birth Control i NC° Plan Pregnancy medicinski su softverski uređaji u skladu s Uredbom (EU) 2017/745 o medicinskim proizvodima (MDR). Svi ostali modusi u aplikaciji Natural Cycles označeni su kao wellness modusi na temelju njihove funkcionalnosti.

## opće informacije

### Objašnjenje simbola



Proizvođač



0123 CE oznaka



Oprez



korisnički priručnik/upute za uporabu

### EU izjavu o sukladnosti

**Ime proizvođača:**

NaturalCycles Nordic AB

**Adresa proizvođača:**

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Švedska

**korisnička podrška:**

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

**Naziv uređaja:**

Natural Cycles

Izjavljujemo da ovaj proizvod ispunjava sve primjenjive zahtjeve Uredbe (EU) 2017/745 za medicinske proizvode (MDR) i nosi oznaku CE0123.

**datum objave:**

ožujak 2026

**Verzija dokumenta:**

EU v2.27

DODATAK: Ova tablica prikazuje podatke o učinkovitosti različitih metoda kontracepcije, od najmanje do najučinkovitije pri uobičajenoj uporabi.

Reference: Contraceptive Technology (Tablica 26 - 1). 21. izdanje, 2018.

**Postotak žena koje dožive neplaniranu trudnoću tijekom prve godine tipične uporabe i prve godine savršene uporabe kontracepcije te postotak onih koje nastavljaju s uporabom na kraju prve godine. Sjedinjene Američke Države.**

Metoda	% žena koje dožive neplaniranu trudnoću tijekom prve godine korištenja		% žena koje nastavljaju koristiti nakon godinu dana <sup>3</sup>
	Tipična upotreba <sup>1</sup>	Savršena upotreba <sup>2</sup>	
bez metode <sup>4</sup>	85	85	
Spermicidi <sup>5</sup>	21	16	42
ženski kondom <sup>6</sup>	21	5	41
Prekid snošaja	20	4	46
Dijafragma <sup>7</sup>	17	16	57
Spužvica	17	12	36
Žene koje su već rađale	27	20	
Nerotkinje	14	9	
Metode praćenja plodnih dana <sup>8</sup>	15		47
Ovulacijska metoda <sup>8</sup>	23	3	
TwoDay metoda <sup>8</sup>	14	4	
Standard Days metoda <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Simptotermalna metoda <sup>8</sup>	2	0,4	
Muški kondom <sup>6</sup>	13	2	43
Kombinirana i samo progestinska pilula	7	0,3	67
Evra flaster	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterini kontraceptivi			
ParaGard (bakarni 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
Okkluzija jajovoda	0,5	0,5	100
Vazektomija	0,15	0,1	100

**Hitna kontracepcija: upotreba tableta hitne kontracepcije ili postavljanje bakrenog intrauterinog uložka nakon nezaštićenog spolnog odnosa značajno smanjuje rizik od trudnoće.**

**Metoda laktacijske amenoreje: LAM je vrlo učinkovita, privremena metoda kontracepcije.<sup>9</sup>**

1 među tipičnim parovima koji počinju koristiti neku metodu (ne nužno prvi put), postotak onih koji dožive neželjenu trudnoću tijekom prve godine ako ne prestanu koristiti metodu iz bilo kojeg razloga osim trudnoće. Procjene vjerojatnosti trudnoće tijekom prve godine tipične uporabe za metode temeljene na praćenju plodnih dana, prekinuti snošaj, muški kondom, pilulu i Depo-Provera preuzete su iz Nacionalnog istraživanja rasta obitelji (NSFG) iz razdoblja 2006.–2010., korigiranog za nedovoljno prijavljivanje pobačaja. Vidi tekst za izvođenje procjena za ostale metode.

2 Među parovima koji počnu koristiti neku metodu (ne nužno prvi put) i koriste je savršeno (dosljedno i ispravno), postotak onih koji dožive neželjenu trudnoću tijekom prve godine ako ne prestanu koristiti metodu iz nekog drugog razloga. Pogledaj tekst za objašnjenje kako je izračunata procjena za svaku metodu

3 među parovima koji pokušavaju izbjeći trudnoću, postotak onih koji nastave koristiti metodu tijekom jedne godine.

4 Ova procjena predstavlja postotak žena koje bi zatrudnjele unutar jedne godine među ženama koje se trenutno oslanjaju na reverzibilne metode kontracepcije kada bi potpuno prestale koristiti kontracepciju. Vidi tekst.

5 g gela od 150 mg, gel od 100 mg, 100 mg čepić, film od 100 mg.

6 Bez spermicida.

7 sa spermicidnom kremom ili gelom

8 Oko 80% segmenata uporabe FABM-a u NSFG istraživanju iz 2006.–2010. prijavljeno je kao kalendarska ritam metoda. Pojedine FABM metode se u SAD-u koriste preslabo da bi se pomoću NSFG podataka mogli izračunati tipični postoci neuspjeha za svaku metodu; stope za pojedine metode izvedene su iz kliničkih studija. Metode ovulacije i TwoDay temelje se na procjeni cervikalne sluzi. Standard Days metoda izbjegava spolni odnos od osmog do devetnaestog dana ciklusa. Natural Cycles je aplikacija za plodne dane koja zahtijeva da korisnica unosi mjerenja bazalne temperature (BBT), datume menstruacije i opcionalne rezultate LH urinskih testova. SymptoThermal metoda je dvostruka metoda provjere koja se temelji na procjeni cervikalne sluzi za određivanje prvog dana plodnih dana te na procjeni cervikalne sluzi i temperature za određivanje posljednjeg dana plodnih dana.

9 Ipak, kako bi se zadržala učinkovita zaštita od trudnoće, čim se menstruacija ponovno pojavi, smanji učestalost ili trajanje dojenja, uvede hranjenje na bočicu ili beba navrší 6 mjeseci, potrebno je početi koristiti neku drugu metodu kontracepcije.

## Povijest verzija

VERZIJA	DATUM	OPIS
2,19	25-07-2023	Ažuriran je minimalni zahtjev za iOS verziju za korisnice Apple Watcha. Ažurirana je verzija medicinskog proizvoda. Ažurirana je verzija aplikacije. Ažuriran je datum izdanja. Dodane su upute kako koristiti Natural Cycles zajedno s Apple Watchom. Promjena nije potrebna iz sigurnosnih razloga.
2.20	02-05-2024	Dodane su informacije o načinu NC° Postpartum. Promjena nije nužna iz sigurnosnih razloga.
2,21	24-09-2024	Dodana Apple Watch 10 kao kompatibilan izvor temperature za Natural Cycles aplikaciju. Promjena nije nužna iz sigurnosnih razloga.
2,22	24-10-2024	Dodali smo Oura Ring Gen 4 kao kompatibilan izvor temperature za Natural Cycles aplikaciju. Ažurirali smo minimalne zahtjeve za operativni sustav na verziju 10 i novije za Android OS te verziju 16 i novije za iOS. Ova promjena nije potrebna iz sigurnosnih razloga.
2,23	07-03-2025	Dodan URL za pristup Natural Cycles IFU-u. Promjena nije potrebna iz sigurnosnih razloga.
2.24	16-05-2025	Dodane su upute o tome kako koristiti Natural Cycles s NC° Band hardverskom opcijom. Promjena nije nužna iz sigurnosnih razloga.
2,25	11-09-2025	Dodali smo informacije o NC° Perimenopause načinu rada. Ažurirali smo minimalne zahtjeve za operativni sustav na verziju 11 i novije za Android OS. Promjena nije potrebna iz sigurnosnih razloga.
2,26	03-12-2025	Dodani su noviji modeli Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 ili SE3) kao kompatibilni izvori temperature za aplikaciju Natural Cycles. Ažurirani su minimalni zahtjevi operativnog sustava na verziju 17 i novije za iOS. Ažurirane su boje plodnih dana u načinima NC° Birth Control i NC° Plan Pregnancy. Dodano je pojašnjenje koji su načini aplikacije Natural Cycles medicinski proizvodi, a koji služe isključivo kao wellness funkcionalnost. Ova promjena nije nužna iz sigurnosnih razloga.
2.27	2026-03-02	Dodane su upute o tome kako koristiti Natural Cycles s odabranim Garmin satovima. Ažuriran je tekst u odjeljku "Pregled aplikacije". Promjene nisu potrebne iz sigurnosnih razloga.
2.28	2026-03-04	Dodali smo još jedan kompatibilni Garmin sat (quantix® 8 Pro). Ova promjena nije nužna iz sigurnosnih razloga.