

Natural Cycles

Brugermanual / brugsanvisning

Læs denne vejledning, før du begynder at bruge Natural Cycles.

Indikationer for brug

Natural Cycles er en selvstændig softwareprogram, beregnet til kvinder 18 år og ældre, at overvåge deres frugtbarhed. Natural Cycles kan bruges til at forhindre graviditet (prævention) eller planlægning af en graviditet (befrugtning).

Målgruppe Den planlagte

målgruppe er kvinder i den reproduktive alder. Den pædiatriske befolkning < 18 år er udelukket fra målgruppen. Brugeren skal være i stand til at læse denne brugervejledning og betjene Natural Cycles-applikationen.

Påtænkt anvendelse Miljø

Apparatet er beregnet til brug i ikke-medicinske omgivelser.

Kontraindikationer

Der er ingen kendte kontraindikationer for brug af Natural Cycles.

Bivirkninger

Produktet har ingen kendte direkte bivirkninger på den menneskelige krop.

Natural Cycles er muligvis ikke det rigtige for dig, hvis

- Du har en medicinsk tilstand, hvor graviditet ville være forbundet med en betydelig risiko for moderen eller fosteret. Brug af Natural Cycles garanterer ikke 100%, at du ikke bliver gravid. Hvis graviditet udgør en betydelig risiko, bør du tale med din læge om den bedste præventionsmulighed for dig.
- Du tager i øjeblikket hormonel prævention eller undergår hormonbehandling, der hæmmer ægløsning. Natural Cycles vil hovedsageligt give røde dage, hvis du ikke har ægløsning. Du kan udforske appen i demotilstand, indtil du afbryder din hormonelle prævention eller behandling.

Advarsler

- ⚠ Ingen præventionsmetode er 100% effektiv. Natural Cycles garanterer ikke, at du ikke kan blive gravid, det informerer dig kun om og hvornår du kan blive gravid baseret på de oplysninger, du indtaster i applikationen.
- ⚠ Selvom du bruger appen perfekt, kan du stadig have en utilsigtet graviditet. Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk brug, hvilket betyder, at 7 kvinder ud af 100 bliver gravide i løbet af 1 års brug. Ved at bruge appen perfekt, dvs. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 98% effektiv, hvilket betyder, at 2 kvinder ud af 100 bliver gravide i løbet af 1 års brug.
- ⚠ På røde dage, skal du enten afstå eller brug beskyttelse, såsom kondomer eller en anden form for beskyttelse barriere, for at undgå graviditet. Hvis du ikke tidligere har brugt en ikke-hormonel præventionsmetode, skal du sørge for at have en metode til rådighed under røde dage.
- ⚠ Vores data viser, at kvinder, der overgår til Natural Cycles fra hormonal prævention, har en højere risiko for at blive gravide på grund af generelt endnu ikke at være vant til at bruge andre former for beskyttelse, såsom kondom eller anden form for barrierebeskyttelse.
- ⚠ Hvis du afbryder hormonal prævention, kan du først opleve en blødning, som er meget lettere end din sande menstruation. Du får normalt din sande menstruation et par uger senere. Den første blødning bør ikke angives som "periode". Hvis du er usikker på, om du oplever en lettere blødning eller en periode, skal du kontakte din læge.
- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mod seksuelt overførte infektioner (STI'er). Brug kondom til at beskytte mod kønssygdomme.
- ⚠ Kontroller altid din fertilitetsstatus for dagen. Vær opmærksom på, at fertilitetsforudsigelser for de kommende dage kun er forudsigelser og kan ændre sig i fremtiden. Hvis du er usikker på din fertilitetsstatus og ikke kan få adgang til appen, skal du afstå fra eller bruge beskyttelse i mellemtiden.
- ⚠ Hvis du udforsker demo-versionen af appen, er dette kun til informations- eller undervisningsformål og viser ikke rigtige data. Brug ikke de oplysninger, der vises i demotilstand, til prævention.
- ⚠ Hvis du har taget nød-pillen, skal du angive det i appen. Du kan derefter fortsætte med at måle din temperatur som normalt, og algoritmen tager hensyn til de ekstra hormoner fra pillen. Bemærk, at den blødning, du kan opleve et par dage efter at have taget nødprævention, ikke er den samme som din normale menstruation og ikke bør indtastes i appen. Hvis din menstruation er mere end en uge forsinket efter den normalt ville starte, bør du tage en graviditetstest.

Forholdsregler

- Natural Cycles kan være mindre velegnet som præventionsmiddel, hvis du har uregelmæssige menstruationscyklusser (dvs. cyklusser med en længde på under 21 dage eller over 35 dage) og/eller svingende temperaturer, da det er vanskeligere at forudsige fertiliteten under disse omstændigheder. Natural Cycles' effektivitet som præventionsmiddel påvirkes ikke af uregelmæssige cyklusser, men du vil opleve et øget antal røde dage, hvilket kan mindske din tilfredshed med Natural Cycles. Dette kan være tilfældet:
 - Hvis du afbryder hormonal prævention. Det kan tage flere cyklusser efter ophør med hormonal prævention, før du bliver mere regelmæssig igen. Du skal forvente flere røde dage i disse cyklusser og derfor forvente at skulle bruge beskyttelse eller afholde dig oftere.
 - **Hvis du har medicinske tilstande, der fører til uregelmæssige cyklusser som f.eks. polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller skjoldbruskkirtelrelaterede tilstande.**
 - **Hvis du oplever symptomer på overgangsalderen.**
- Efter fødslen anbefaler vi, at du begynder at bruge NC igen, når du får din første menstruation tilbage, uanset om du ammer eller ej. Hvis du ønsker at begynde at bruge NC før, skal du forvente at have kun røde dage, indtil din første ægløsning er bekræftet. Hvor lang tid det kan tage at få din første menstruation tilbage kan variere betydeligt fra person til person.
person, og den er generelt længere for ammende mødre. Vær opmærksom på, at du er i risiko for blive gravid, allerede før din første menstruation kommer tilbage, og du bør bruge nogle form for prævention, hvis du ønsker at forhindre en ny graviditet. Hvis du er fuldt ud amning, og du har født for mindre end 6 måneder siden, LAM (Lactational Amenorémetode) kan fungere som en effektiv præventionsmetode efter fødslen.
- Når du begynder at bruge Natural Cycles, kan det tage lidt tid at lære din unikke cyklus at kende, hvilket resulterer i et øget antal røde dage i løbet af de første 1-3 cyklusser. Dette er for at sikre, at appen er effektiv fra den første dag, og når Natural Cycles har registreret din ægløsning, vil du sandsynligvis få flere grønne dage. Det er vigtigt at bemærke, at du kan stole på den frugtbarhedsstatus, som appen angiver fra den første dag af brugen.
- Sørg altid for at opdatere din softwareapp, så du har den nyeste version. Natural Cycles anbefaler, at du indstiller din smartphone til at opdatere appen automatisk.
- For at sikre nøjagtige dataindberetninger til Natural Cycles skal du altid bruge et termometer eller en wearable, der opfylder specifikationerne i afsnittet "Tjekliste".
- Følg altid anvisningerne i de relevante afsnit ' Natural Cycles og Oura Ring', ' Natural Cycles og Apple Watch', 'Natural Cycles og NC° Band', 'Natural Cycles og Garmin', eller 'Natural Cycles og termometer' for at øge nøjagtigheden af ægløsningsdetektion.

Tjekliste

For at komme i gang med Natural Cycles skal du bruge følgende:

1. En Natural Cycles konto

Du kan få adgang til Natural Cycles via din webbrowser ved at besøge www.naturalcycles.com . For at få adgang via appen skal du downloade appen på din Android, iPhone eller iPad i Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for at oprette din personlige konto. Sørg for, at

den enhed, du bruger til at få adgang til Natural Cycles, er forbundet til internettet. Din Natural Cycles konto er personlig og bør ikke bruges af andre end dig.

2. Et termometer, et NC° Band, en Oura Ring, et Apple Watch eller et Garmin Watch

For at komme i gang skal du bruge et oralt almindeligt termometer. Almindelige termometre er mere præcise end almindelige febertermometre og viser to decimaler (f.eks. 36,72 °C).

Du kan også bruge et NC° Band, en Oura Ring (Gen2, Gen3 eller Gen4), et Apple Watch med temperatursensorer (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 eller SE3) eller et 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 eller Venu® X1).

3. Ægløsningstest (valgfrit)

Ægløsningstest (LH) er urinteststrimler, der registrerer bølge af luteiniserende hormon, der opstår 1-2 dage før ægløsning. Det er valgfrit at bruge LH -test med Natural Cycles, men de kan bidrage til at øge nøjagtigheden ved at opdage ægløsning og kan derfor øge antallet af grønne dage, du vil se, hvis du forhindrer en graviditet. Brug af LH -test påvirker ikke effektiviteten af Natural Cycles som prævention. Hvis du planlægger en graviditet, anbefaler vi at bruge LH -test, da de kan hjælpe med at finde dine mest frugtbare dage. Du kan købe LH -test på shop.naturalcycles.com eller indefra selve appen.

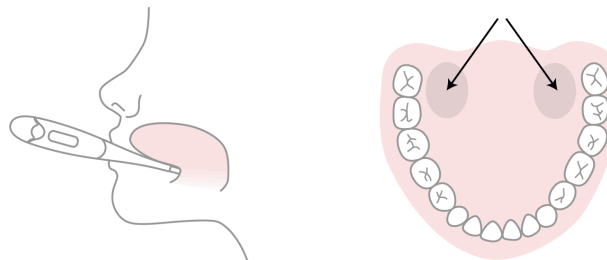
Natural Cycles og termometer

Sådan måles

Følg brugervejledningen, der fulgte med dit basale kropstemperaturtermometer. Hvis termometeret blev leveret til dig af Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 eller Gen3**), anbefaler vi, at du følger nedenstående trin for dit termometer, når du måler din temperatur.
Bemærk, at for **NC° Thermometer Gen2 og Gen3** skal du parre termometeret med appen før første brug for at kunne synkronisere dine temperaturer. Instruktioner om, hvordan du parrer, findes i termometerets brugsanvisning og i Natural Cycles -appen.

Sådan måler du med NC° termometer (Gen1)

1. Placer termometeret i din mund og under din tunge, så langt tilbage som muligt, ved siden af roden af din tunge som vist i diagrammerne herunder.



2. Tryk først på tænd / sluk -knappen, når termometeret er i munden og på plads.
3. Prøv at holde stille mens du måler, luk munden for at holde kølig luft ude og træk vejret gennem din næse.
4. Vent, indtil det bipper (ca. 30 sekunder).
5. Når du har læst, skal du tilføje temperaturen til appen.

Du kan bruge 'Målingstræning' og 'Målevejledning' i appen til at kontrollere dine måleevner. Termometeret gemmer din læsning, så du kan kontrollere din aflæsning igen senere. For at gøre dette skal du trykke på knappen "on" en gang; den gemte aflæsning vises i et par sekunder, før temperaturen nulstilles.

Sådan måler du med NC° termometer (Gen2)

1. Tryk på tænd/sluk-knappen på dit Bluetooth termometer NC° termometer (Gen2), og vent, indtil du hører et bip og/eller baggrundslyset blinker. Dette er et signal fra termometeret om, at det er klar til at starte målingen.
2. Placer termometeret i din mund og under din tunge, så langt tilbage som muligt, ved siden af roden af din tunge som vist i diagrammerne herunder.
3. Prøv at holde stille mens du måler, luk munden for at holde kølig luft ude og træk vejret gennem din næse.
4. Vent, indtil du hører et langt bip og/eller baggrundslyset blinker (ca. 30 sekunder).
5. Temperaturen skulle vises automatisk i appen. Du kan også vælge at tilføje temperaturen manuelt eller synkronisere den senere.

Du kan bruge 'Målingstræning' og 'Målevejledning' i appen til at kontrollere dine måleevner.

Termometeret gemmer din læsning, så du kan kontrollere din aflæsning igen senere. For at gøre dette skal du trykke på knappen "on" en gang; den gemte aflæsning vises i et par sekunder, før temperaturen nulstilles.

Sådan måler du med NC° termometer (Gen3)

1. Tryk på tænd/sluk-knappen, og placer derefter termometeret i munden for at begynde at måle.
2. Placer sonden under tungen så tæt som muligt på en varmelomme på bagsiden af munden, som angivet i diagrammet ovenfor.
3. Hold termometeret på plads under målingen; bid ikke ned på termometeret. Munden skal forblive lukket for at sikre nøjagtige resultater. Aflæsningen bør tage cirka 40 sekunder.
4. Når målingen er afsluttet, giver termometeret feedback. Feedbacken kan være lys og/eller lyd baseret på brugerindstillinger. Den endelige temperaturværdi vil blive vist på termometerskærmen.
5. Når en måling er afsluttet, skal du blot trykke på tænd/sluk-knappen for at slukke for termometeret, ellers slukker termometeret automatisk. Temperaturen skulle vises automatisk i appen. Du kan også vælge at tilføje temperaturen manuelt eller synkronisere den senere.

Termometeret gemmer din aflæsning, så du kan tjekke den senere. For at gøre dette skal du trykke på "historik"-knappen; den sidste temperatur vises på skærmen i historiktilstand.

Hvornår skal der måles

Mål din temperatur en gang om dagen, på så mange dage som muligt, så algoritmen hurtigt kan lære din unikke cyklus at kende. Målet er at måle mindst 5 dage om ugen. Et tip til at hjælpe dig med at huske er at placere dit termometer oven på din telefon, inden du går i seng.

Mål det første om morgenen, når du vågner, før du står op og ud af sengen. Mål helst på omtrent samme tid hver dag (inden for +/- 2 timer).

Hvornår skal temperaturen udelukkes

Vise omstændigheder kan påvirke din basaltemperatur. Dette kan føre til varierende temperaturer og gøre det sværere for algoritmen at spore din cyklus. For at hjælpe vores algoritme med at lære om din cyklus og nøjagtigt finde ægløsning, skal du bruge funktionen "Ekskluder temperatur" i appen, hvis du:

- Føl dig tømmermænd
- Sov anderledes (> 2 timer mere/mindre end normalt)
- Føl dig syg

Husk, at alle er forskellige med forskellige rutiner, og for eksempel kan lidt søvn påvirke dig mere eller mindre end andre. Ekskluder kun din temperatur, hvis du føler, at noget var ud over det sædvanlige for dig, og du føler dig anderledes i morges på grund af det.

Medicinering kan også påvirke din temperatur. Hvis du tager regelmæssig medicin eller febernedsættende midler (febernedsættende stoffer), er det værd at rådføre dig med din læge for at finde ud af, hvilken indvirkning det har på din basale kropstemperatur.

Skifter dit termometer

Hvis du har brug for at udskifte din termometer, gør dette i starten af din menstruation. Et basalt termometer er meget præcis, men fra den ene termometer til et andet, kan der være en lille forskel i, hvordan hver enkelt foranstaltninger. For eksempel, hvis en termometeret viser en temperatur, kan den anden vise en 0,1 ° C forskel. Som app er på udkig efter de mindste forskelle i temperaturer for at kunne lokalisere, hvor du er i din cyklus, bør du kun bruge én termometer på en gang. Ikke ændre disse i løbet af en cyklus, i stedet vente, indtil en ny cyklus er begyndt, før du ændrer din termometer.

Naturlige cyklusser og Oura Ring

Sådan sætter du op

Når du logger ind på Natural Cycles-appen for første gang, bliver du automatisk sendt til forbindelsesflowet, som hjælper dig med at konfigurere synkroniseringen mellem Natural Cycles og Oura. Hvis du overgår fra at bruge Natural Cycles med et termometer til at bruge Natural Cycles med Oura Ring, skal du starte med Oura Ring i starten af din menstruation.

Sådan bruger du

Følg brugermanualen, der leveres af Oura, for at måle temperaturdatatrends i løbet af natten. Om morgenen skal du følge disse trin for at få din fertilitetsstatus for dagen:

1. Synkroniser din Oura Ring med Oura-appen. Målingerne synkroniseres automatisk med din Natural Cycles-app, så snart de automatisk er uploadet til "Oura on te Web" cloud storage i Oura Cloud. Når aflæsningen er blevet registreret, vil Natural Cycles-appen angive det tidspunkt, hvor den blev synkroniseret med Oura.
2. Åbn din Natural Cycles-app, og tilføj andre data, f.eks. LH-testresultater eller menstruation.
3. Tjek din opdaterede fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen

Bemærk: Oura Ring forsyner Natural Cycles med temperaturtendenser, som Natural Cycles behandler til en enkelt absolut temperaturværdi, der anvendes af Natural Cycles-algoritmen. Disse værdier må ikke bruges til at træffe medicinske beslutninger (f.eks. x: diagnosticere feber).

Bemærk: Hvis du har en tilstand, der påvirker den natlige hudtemperatur, anbefales det ikke at bruge en Oura Ring som inputkilde til Natural Cycles.

Bemærk: Hvis du af en eller anden grund skal skifte din ring, skal du begynde at bruge den nye ring i starten af din menstruation.

Hvornår skal data om temperaturvariationer udelukkes

Visse omstændigheder kan påvirke dine data. Dette kan gøre det sværere for algoritmen at spore din cyklus. For at hjælpe vores algoritme med at lære om din cyklus og finde ægløsning præcist, skal du bruge funktionen "Udeluk temperatur" i appen, hvis du:

- Føler tømmermænd
- Føler mig syg

Udeluk kun dine data om temperaturvariationer, hvis du føler, at der var noget usædvanligt for dig, og at du føler dig anderledes denne morgen på grund af det.

Medicinering kan også påvirke din temperatur. Hvis du regelmæssigt tager febernedsættende medicin (febernedsættende stoffer), er det værd at rådføre dig med din læge for at finde ud af, hvordan den påvirker din hudtemperatur.

Natural Cycles og Apple Watch

Sådan sætter du op

Efter at have logget på på Natural Cycles-appen for første gang, bliver du automatisk dirigeret til forbindelsesflowet, som hjælper dig med at konfigurere synkroniseringen mellem Natural Cycles og Apple Health. Hvis du går fra at bruge Natural Cycles med en anden måde at måle temperatur til at bruge Natural Cycles med Apple Watch, bør du starte med Apple Watch i starten af din menstruation.

Sådan bruger du enheten

Følg brugervejledningen fra Apple for at måle temperaturen i løbet af natten. Temperaturen vil automatisk blive overført til Natural Cycles. Om morgenen skal du følge disse instruktioner for at få din fertilitetsstatus for dagen:

1. Åbn din Natural Cycles-app, og tilføj andre data, såsom LH-testresultater eller menstruation.
2. Tjek din opdaterede fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen
3. Tjek din opdaterede fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen

Bemærk: Brug ikke temperaturværdierne fra Apple Watch til at træffe medicinske beslutninger (f.eks. diagnosticere feber).

Bemærk: Hvis du har en tilstand, der påvirker den natlige hudtemperatur, anbefales det ikke at bruge Apple Watch som input til Natural Cycles .

Bemærk: Hvis du har brug for at skifte dit Apple Watch af en eller anden grund, bør du begynde at bruge din nye enhed i starten af din menstruation.

Hvornår skal data for temperaturvariationer ekskluderes

Visse omstændigheder kan påvirke dine data. Dette kan gøre det sværere for algoritmen at spore din cyklus. For at hjælpe vores algoritme med at lære om din cyklus og nøjagtigt finde ægløsning, skal du bruge funktionen "Ekskluder temperatur" i appen, hvis du:

- Føler tømmermænd
- Føler mig syg

Udeluk kun dine temperaturdata, hvis du føler, at noget var ud over det sædvanlige for dig, og du føler dig anderledes her til morgen på grund af det.

Medicin kan også påvirke din temperatur. Hvis du tager regelmæssig medicin eller febernedsættende (febersænkende stoffer), er det værd at rådføre sig med din læge for at finde ud af dets indvirkning på din hudtemperatur.

Naturlige cyklusser og NC° Band

Sådan sætter du op

Når du logger ind på Natural Cycles-appen for første gang, bliver du automatisk sendt til forbindelsesflowet, som hjælper dig med at konfigurere synkroniseringen mellem Natural Cycles og NC° Band. Hvis du overgår fra at bruge Natural Cycles med et termometer til at bruge Natural Cycles med NC° Band, skal du starte med NC° Band i starten af din menstruation.

Sådan bruger du

Følg brugermanualen, der leveres af NC° Band, for at måle temperaturdatatrends i løbet af natten. Om morgenen skal du følge disse trin for at få din fertilitetsstatus for dagen:

- Volg de gebruiksaanwijzing van de NC° Band om 's nachts de temperatuur aan uw pols te meten.
- Synchroniseer uw NC° Band met de Natural Cycles-app.
- Voeg eventuele andere gegevens toe aan uw Natural Cycles-app, zoals LH-testresultaten of menstruatie.

Bemærk: NC° Band forsyner Natural Cycles med temperaturtendenser, som Natural Cycles behandler til en enkelt absolut temperaturværdi, der anvendes af Natural Cycles-algoritmen. Disse værdier må ikke bruges til at træffe medicinske beslutninger (f.eks. x: diagnosticere feber).

Bemærk: Hvis du har en tilstand, der påvirker den natlige hudtemperatur, anbefales det ikke at bruge en NC° Band som inputkilde til Natural Cycles.

Bemærk: Hvis du af en eller anden grund skal skifte din ring, skal du begynde at bruge den nye ring i starten af din menstruation.

Hvornår skal data om temperaturvariationer udelukkes

Visse omstændigheder kan påvirke dine data. Dette kan gøre det sværere for algoritmen at spore din cyklus. For at hjælpe vores algoritme med at lære om din cyklus og finde ægløsning præcist, skal du bruge funktionen "Udeluk temperatur" i appen, hvis du:

- Føler tømmermænd
- Føler mig syg

Udeluk kun dine data om temperaturvariationer, hvis du føler, at der var noget usædvanligt for dig, og at du føler dig anderledes denne morgen på grund af det.

Medicinering kan også påvirke din temperatur. Hvis du regelmæssigt tager febernedsættende medicin (febernedsættende stoffer), er det værd at rådføre dig med din læge for at finde ud af, hvordan den påvirker din hudtemperatur.

Natural Cycles og Garmin

Sådan kommer du i gang

Første gang du logger ind i Natural Cycles-appen, bliver du automatisk ført til forbindelsesforløbet, som hjælper dig med at synkronisere Natural Cycles med din Garmin-konto. Hvis du skifter fra at bruge Natural Cycles med en anden måleenhed til at bruge Natural Cycles med Garmin, skal du skifte til Garmin-wearable i starten af din menstruation.

Sådan bruger du det

Følg den brugervejledning, der følger med Garmin, for at måle din temperatur om natten. Om morgenen åbner du Garmin Connect for at synkronisere data, og din temperatur overføres automatisk til Natural Cycles. Følg disse trin for at få din fertilitetsstatus for dagen:

1. Åbn din Natural Cycles-app, og tilføj eventuelle andre data, som LH-test-resultater eller menstruation.
2. Tjek din opdaterede fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen

Bemærk: Brug ikke temperaturværdierne fra Garmin-wearables til medicinske beslutninger (f.eks. til at diagnosticere feber).

Bemærk: Hvis du har en tilstand, der påvirker din hudtemperatur om natten, anbefales det ikke at bruge Garmin wearable som inputkilde til Natural Cycles.

Bemærk: Hvis du af en eller anden grund skal skifte din Garmin-enhed ud, bør du begynde at bruge din nye enhed ved starten af din menstruation.

Hvornår skal du udelukke temperaturdata

Nogle omstændigheder kan påvirke dine data og gøre det sværere for algoritmen at følge din cyklus. For at hjælpe algoritmen med at lære din cyklus at kende og præcist finde ægløsningen, skal du bruge funktionen "Udelad temperatur" i appen, hvis du:

- Føler dig tømmermændspræget
- Føler mig syg

Udelad kun dine temperaturdata, hvis du mener, at noget var usædvanligt, og du føler dig anderledes end normalt denne morgen på grund af det.

Medicin kan også påvirke din temperatur. Hvis du tager fast medicin eller febernedsættende midler (antipyretika), er det en god idé at tale med din læge om, hvordan det kan påvirke din hudtemperatur.

Natural Cycles produkter

Natural Cycles tilbyder fem tilstande, som vores brugere kan vælge imellem afhængigt af deres fertilitetsmål:

- NC° Birth Control - til forebyggelse af graviditet
- NC° Plan Pregnancy - for at øge chancerne for undfangelse
- NC° Follow Pregnancy - til overvågning af graviditetens forløb
- NC° Postpartum - ter understøning van herstel na de bevalling
- NC° Perimenopause - voor het decoderen en navigeren van menopauzale veranderingen

Disse fem tilstande kan vælges af brugeren før tilmelding og derefter i appen, hvis brugeren ønsker at skifte mellem tilstande.

Prævention: NC° Birth Control

Hvordan det virker

Din daglige morgenrutine med Natural Cycles er som følger:

1. Med termometer: Mål din temperatur, når du vågner som beskrevet i afsnittet ' Natural Cycles og termometer'
Med Oura Ring: Synkroniser dine data, når du vågner som beskrevet i afsnittet ' Natural Cycles og Oura Ring'.
Med Apple Watch: Synkroniser dine data, når du vågner som beskrevet i afsnittet "Natural Cycles og Apple Watch".
Med NC° Band: Synkroniser dine data, når du vågner, som beskrevet i afsnittet "Natural Cycles og NC° Band".
Med Garmin: Synkroniser dine data, når du vågner, som beskrevet i afsnittet "Natural Cycles og Garmin".
2. Tilføj din temperatur (hvis du bruger et termometer), og om du har din menstruation i appen. Visningen til at tilføje data åbnes automatisk, eller du kan trykke på ikonet "+" i øverste højre hjørne. Du kan også tilføje yderligere data, f.eks. resultatet af ægløsningstesten (LH-test). Når du gemmer dagens data, beregner appen din status for dagen.
3. Kontroller din fertilitetsstatus for dagen - hver dag. App'en giver din fertilitetsstatus umiddelbart efter, at dit første sæt data er indtastet. Din status for dagen vises i røde og grønne farver i hele appen.



Green = Not fertile

Green days indicate you are not fertile and can have sex without protection. Green days are indicated by a green outlined circle with the words "Not fertile" inside.



Red = Use protection

Red days indicate you are likely to be fertile and at risk of becoming pregnant. Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain in order to prevent a pregnancy. Red days are indicated by a red outlined circle with the words “Use protection” inside.

Den app vil vise din ægløsning samt når du har indtastet, og forventes at have din menstruation. Ansøgningen viser også forudsigelser for kommende dage og måneder. Forudsigelserne kan ændre sig, og bør ikke bruges som det endelige resultat, hvilket er grunden til du bør tjekke din status for dagen - hver dag.

Resumé af kliniske undersøgelser - hvor effektiv er Natural Cycles til prævention?

Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk brug. Under perfekt brug, dvs. hvis du aldrig har ubeskyttet samleje på røde dage, er Natural Cycles 98% effektiv.

Der er udført kliniske undersøgelser for at evaluere effektiviteten af Natural Cycles for prævention. Den nuværende version af algoritmen (v.3) er blevet undersøgt på 15.570 kvinder (i gennemsnit 29 år). Ved afslutningen af undersøgelsen blev følgende almindeligt anvendte fejlfrekvenser bestemt:

1. App'en har en metodefejlråde på 0,6, som er en måling af, hvor ofte appen forkert viser en grøn dag, når kvinden faktisk er frugtbar og bliver gravid efter at have haft ubeskyttet samleje på denne grønne dag. Det betyder, at 0,6 ud af 100 kvinder, der bruger appen i et år, bliver gravide på grund af denne form for fejl.
2. App'en har et perfekt brug Pearl Index på 1, hvilket betyder, at 1 ud af 100 kvinder, der bruger appen i et år, og som bliver gravide, vil gøre det enten fordi:
 - a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
 - b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

Summary of clinical data from 15,570 women on the effectiveness of Natural Cycles of the current algorithm version.

Algoritme Version	v.3
Undersøgelsesdatointerval	September 2017 - April 2018

# Kvinder	15,570
Eksposeringstid (Kvindeår)	7,353
# graviditet [værste tilfælde]	475 [584]
Typisk brug PI (95% konfidensinterval) [worst case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Metodefejlrate (95% konfidensinterval)	0.6 (0.4-0.8)

Effektiviteten af Natural Cycles for to undergrupper - kvinder, der brugte hormonal prævention inden for 60 dage før brug af appen og kvinder, der ikke brugte hormonal prævention inden for 12 måneder før brug af appen.

Undergruppe	Typisk brug PI (95% konfidensinterval)
Seneste hormonal prævention 3779 kvinder	8.6 % (7.2-10.0)
Ingen hormonal prævention 8412 kvinder	5.0 % (4.3-5.7)

Du kan finde en oversigt over effektiviteten af forskellige præventionsmetoder i tillægget til denne vejledning. Dette hjælper dig med at forstå den forventede effektivitet af alle former for prævention.

Instruktioner, hvis du afbryder hormonal prævention

Type prævention	Hvornår kan du starte Natural Cycles?
Pillen (kombineret, medium eller mini)	Vi anbefaler, at du afslutter alle de aktive piller i din pakke. Du kan begynde at bruge Natural Cycles, så snart du er færdig. Du vil have et stort antal røde dage til at begynde med, men dette vil blive bedre med tiden.
Hormonal IUD (intrauterin enhed)	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet.
P -implantat	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet.

Hormonal patch, hormonal præventionsring	Du kan begynde at bruge Natural Cycles dagen efter, at den er blevet fjernet. Du vil have et stort antal røde dage til at begynde med dette, men dette vil blive bedre med tiden.
P -piller	Du kan begynde at bruge Natural Cycles, når injektionens virkning er slidt op. Dette tager 8-13 uger afhængigt af hvilken injektion du havde.

Hvis du afbryder hormonal prævention, kan du først opleve en abstinensblødning, som er meget lettere end din sande menstruation. Du får normalt din sande menstruation et par uger senere. Tilbageføringsblødning bør ikke indtastes i appen som "periode".

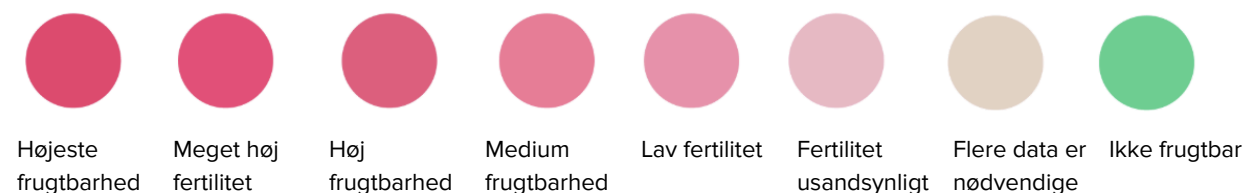
Bemærk: en kobberspiral indeholder ikke hormoner og hæmmer derfor ikke ægløsning. Du kan således bruge Natural Cycles sammen med en kobberspiral for at få indsigt i din krop og menstruationscyklus uden at skulle bruge en barriere metode på røde dage.

Hvis du bliver gravid på Natural Cycles

Hvis din menstruation er for sent, og din temperatur ikke falder, kan du være gravid, og appen vil opfordre dig til at tage en graviditetstest for at bekræfte graviditeten. Hvis testen er positiv, skal du tale med din læge og angive den i appen.

NC° Plan Pregnancy

Når du planlægger en graviditet, skal du vælge NC° Plan Pregnancy, mens du tilmelder dig appen. Hvis du allerede er logget ind på appen, kan du gå til indstillingssiden og vælge NC° Plan Pregnancy. I denne tilstand vises din frugtbarhed som en skala, så du kan identificere de dage, du sandsynligvis bliver gravid. Den samme morgenrutine som i tilstanden NC° Birth Control gælder også her - mål eller synkroniser din temperatur, tilføj data og kontroller din fertilitetsstatus.



Når du planlægger en graviditet, anbefaler vi at tage LH -tests, da forekomsten af LH falder sammen med dine mest frugtbare dage. Hvis din menstruation er for sent, og din temperatur ikke falder, vil appen opfordre dig til at tage en graviditetstest for at bekræfte graviditeten.

NC° Follow Pregnancy

Når du er gravid, kan appen bruges som en graviditetskalender, og du kan følge din ugentlige udvikling og udviklingen af din baby.

NC° Postpartum

Efter du har født, har du mulighed for at gå ind i NC° Postpartum mode. NC° Postpartum guider dig gennem den fysiske og mentale genopretning af fødslen med ressourcer, der er skræddersyet til at hjælpe med at understøtte dit generelle helbred og dit velvære i denne midlertidige overgangsfase. Selvom det ikke er nødvendigt at måle din temperatur, opfordres det til at måle, da det hjælper vores algoritme med at registrere, hvornår din fertilitet vender tilbage, så du bedre kan forberede dig. Indtil NC°-appen registrerer din ægløsning, vil den give dig røde dage.

Du kan til enhver tid forlade NC°-postpartum-tilstanden.

NC° Perimenopause

Když se blížíte k přechodu do menopauzy, máte možnost vstoupit do režimu NC° Perimenopause. Po vstupu uživatelek do tohoto režimu algoritmus NC° Menopause analyzuje data, aby uživatelkám pomohl zjistit, v jaké fázi perimenopauzy se s největší pravděpodobností nacházejí. Režim NC° Perimenopause nabízí uživatelkám každodenní kontrolu příznaků, krvácení, teploty a dalších údajů, takže může poskytovat každodenní přehled na základě zadaných údajů. V tomto režimu lze sledovat změny cyklu a trendy a údaje lze stáhnout ve formátu PDF a sdílet je s lékaři. Režim NC° Perimenopause je přístupný uživatelkám bez ohledu na jejich potřeby antikoncepce.

Demotilstand

I demotilstand kan du tage en rundtur i appen. Dette er kun til demonstration, demo -tilstand kan ikke give dig fertilitetsoplysninger.

Hvis du i øjeblikket er på hormonel prævention, får du adgang til appen i demo -tilstand. Når du holder op med at bruge hormonel prævention, kan du nemt få adgang til den fulde version af appen. Appen fungerer nu til prævention eller til planlægning af en graviditet.

Problemer/ fejlfinding

Hvis du ikke kan få adgang til applikationen, fungerer applikationen forkert, eller hvis du har mistanke om, at der er noget galt med din nuværende fertilitetsstatus, skal du følge nedenstående trin:

1. Brug beskyttelse, f.eks. Et kondom eller en anden form for barrierebeskyttelse, indtil fejlen er rettet.

2. Kontakt venligst vores servicedesk via help.naturalcycles.com, og vores uddannede supportagenter hjælper dig.
3. Alvorlige hændelser med denne enhed, skal rapporteres både til Natural Cycles og til den kompetente myndighed i dit land. En 'alvorlig hændelse': enhver hændelse, der direkte eller indirekte førte, kunne have ført eller kan føre til en af følgende:
 - a. død af en patient, bruger eller anden person
 - b. midlertidig eller permanent alvorlig forværring af en patients, brugers eller anden persons helbredstilstand,
 - c. en alvorlig trussel mod folkesundheden

Appoversigt

Din fertilitetsstatus for dagen vises gennem forskellige visninger i appen.

Dagsoversigt

Dette er din hovedvisning med alt, hvad du har brug for på ét sted. Den viser en farvet cirkel med din fertilitetsstatus for dagen. Nedenunder finder du forudsigelser for de kommende dage og mere information om din aktuelle cyklusfase.

Tilføj data

Din temperaturdata synkroniserer automatisk eller kan tilføjes manuelt, afhængigt af din enhed. Tryk på temperaturfeltet under fanen I dag for at tilføje, udelukke eller redigere (kun for termometerbrugere) en temperatur. For at registrere en menstruation, LH-test, sex eller andre trackere skal du trykke på plusknappen (ikonet "+").

Kalendervisning

Se dine forudsagte røde og grønne dage, ægløsning og menstruation for måneden. Disse forudsigelser kan ændre sig, efterhånden som der tilføjes flere data, så brug altid fanen I dag til daglig prævention eller graviditetsplanlægning. Du kan også nemt tilgå tidligere data i kalenderen ved at trykke på de enkelte dage.

Grafikvisning

En visualisering af din unikke temperaturkurve – du kan bruge din graf til at se, hvordan dit fertile vindue og din menstruation falder sammen, mens din temperatur varierer i løbet af din cyklus. Swipe fra venstre mod højre for nemt at se dine tidligere cyklusser, og zoom ind eller ud for at ændre tidsintervallet. Brug stabelvisningen til at sammenligne cyklusser og se, hvordan dine loggede trackere stemmer overens med dine data.

Offlinetilstand

Du kan stadig logge data, når du er offline, men appen kan ikke beregne din fertilitetsstatus. I denne periode viser fanen I dag en orange cirkel med status "Brug beskyttelse." Brug en barrieremetode (f.eks. kondom) eller undgå sex, indtil du er online igen og din status er opdateret.

Platformbeskrivelse

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 og frem

Medicinsk enhedsversion: E

Enheder, der kan bruges til at få adgang til applikationen:

- En mobiltelefon, Android OS (version 11 eller nyere) eller iOS (version 17 eller nyere), 250 kbps eller hurtigere internet.
- En computer eller tablet med en internetbrowser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller hurtigere internet.

Adgang til brugsanvisningen

Brugsanvisningen kan findes online på Natural Cycles webstedet (<https://naturalcycles.app/IFU>) og i din app under siden "Regulatory".

Hvis du ønsker en papirkopi af brugsanvisningen, sender vi dig en gratis. Kontakt kundesupport med din anmodning.

Slut med at bruge Natural Cycles

Når du tilmelder dig Natural Cycles, uanset om det er et månedligt eller årligt abonnement, skal du annullere det, hvis du ikke ønsker, at dit abonnement automatisk skal fornyes i den næste fornyelsesperiode. Annullering af dit abonnement skal ske mindst 24 timer før abonnementet er planlagt til at blive fornyet. Se help.naturalcycles.com for en fuldstændig beskrivelse af, hvordan du annullerer dit abonnement. Se vores fortrolighedspolitik for yderligere oplysninger om, hvordan Natural Cycles behandler dine data.

Sikkerhed

Natural Cycles opretholder et højt sikkerheds- og databeskyttelsesniveau i vores applikation. Ansøgningen overvåges for sikkerhedshændelser og databrud. Hvis der skulle opstå en sikkerhedshændelse eller databrud, vil problemet blive inddækket og løst med hastende karakter i henhold til vores etablerede processer, og du som bruger vil modtage de oplysninger, du har brug for om din fortsatte sikre og sikre brug af applikationen.

Det anbefales på det kraftigste, at du vælger en stærk adgangskode for at beskytte din konto mod uautoriseret brug. Selvom det ikke anbefales, hvis du skulle vælge at dele dit login med nogen, du gør det på egen risiko. Husk, at du kan altid Tilbagekald adgang ved at ændre adgangskoden til din konto og kontakter support for at lukke eksisterende sessioner.

Pas på e-mails eller beskeder, der beder dig om at angive dine Natural Cycles loginoplysninger. Natural Cycles sender normalt ikke dig e-mails, der beder om din adgangskode, medmindre du selv har startet denne proces via support eller en nulstilling af adgangskode.

Overholdelse af lovgivning

NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy er medicinsk udstyrssoftware-tilstande under forordning (EU) 2017/745 for medicinsk udstyr (MDR). Alle andre tilstande i Natural Cycles-applikationen er udpeget som wellness-tilstande baseret på deres funktionalitet.

Generelle oplysninger

Forklaring af symboler



Fabrikant

CE 0123

CE -mærke



Advarsel



Brugermanual/brugsanvisning

EF -overensstemmelseserklæring

Producentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

Producentens adresse:

Kunde support:

help.naturalcycles.com

Enhedsnavn: Natural Cycles

Vi erklærer, at dette produkt opfylder alle gældende krav i forordning (EU) 2017/745 for medicinsk udstyr (MDR) og bærer mærket CE0123.

Udgivelsesdato: Marts 2026

Dokumentversion:

DK v2.28

BILAG: Denne tabel giver information om effektiviteten af forskellige præventionsmetoder, rangeret fra mindst effektiv til mest effektiv ved typisk brug.

Reference: Contraceptive Technology (Tabel 26-1). 21. udgave, 2018.

Procentdel af kvinder, der oplever en utilsigtet graviditet i løbet af det første år ved typisk brug og det første år ved perfekt brug af prævention, samt procentdelen, der fortsætter med at bruge præventionen ved udgangen af det første år. USA.

Metode	% af kvinder, der oplever en utilsigtet graviditet inden for det første år med brug		% af kvinder, der fortsætter med at bruge det efter ét år ³
	Typisk brug ¹	Perfekt brug ²	
Ingen metode ⁴	85	85	
Sæddræbende midler ⁵	21	16	42
Kvindekondomer ⁶	21	5	41
Afbrudt samleje	20	4	46
Pessar ⁷	17	16	57
Svamp	17	12	36
Kvinder der har født	27	20	
Nullipare kvinder	14	9	
Fertilitetsbevidste metoder ⁸	15		47
Ovulationsmetode ⁸	23	3	
TwoDay-metoden ⁸	14	4	
Standard Days-metoden ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptotermisk metode ⁸	2	0,4	
Kondom (til mænd) ⁶	13	2	43
Kombineret p-pille og minipille	7	0,3	67
Evra-plaster	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterine præventionsmidler			
ParaGard (kobber-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
Tubal okklusion	0,5	0,5	100
Vasektomi	0,15	0,1	100

Nødprævention: Brug af nødpræventionshormonpiller eller indsættelse af en kobberspiral efter ubeskyttet samleje reducerer risikoen for graviditet betydeligt.

Laktationsamenorrémetoden: LAM er en meget effektiv, midlertidig præventionsmetode.⁹

1 Blandt typiske par, der begynder at bruge en metode (ikke nødvendigvis for første gang), er dette den procentdel, der oplever en utilsigtet graviditet i løbet af det første år, hvis de ikke holder op med at bruge metoden af andre årsager end graviditet. Estimer over sandsynligheden for graviditet i det første år med typisk brug af fertilitetsbaserede metoder, tilbagetrækning, kondom, p-piller og Depo-Provera er hentet fra den nationale undersøgelse af familievækst (NSFG) fra 2006–2010, korrigeret for underrapportering af abort. Se teksten for udledning af estimater for de øvrige metoder.

2 Blandt par, der begynder at bruge en metode (ikke nødvendigvis for første gang) og bruger den korrekt og konsekvent, er dette den procentdel, der oplever en utilsigtet graviditet i løbet af det første år, hvis de ikke ophører med brugen af anden årsag. Se teksten for udledningen af estimatet for hver metode

3 Blandt par, der forsøger at undgå graviditet, er det den procentdel, der fortsætter med at bruge en metode i 1 år.

4 Dette estimat repræsenterer den procentdel, der ville blive gravide inden for 1 år blandt kvinder, der nu anvender reversible præventionsmetoder, hvis de helt ophørte med prævention. Se tekst.

5 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg suppositorium, 100 mg film.

6 Uden sæddræbende midler.

7 Med sæddræbende creme eller gel

8 Ca. 80 % af de rapporterede FABM-segmenter i NSFG fra 2006-2010 var kalendermetoden. Specifikke FABM-metoder anvendes for sjældent i USA til at beregne typiske fejlreter for hver enkelt metode ved hjælp af NSFG-data; de angivne rater for individuelle metoder er baseret på kliniske studier. Ovulationsmetoden og TwoDay-metoden bygger på vurdering af cervikalsekret.

Standard Days-metoden fraråder samleje på cyklusdagene 8 til og med 19. Natural Cycles er en fertilitetsapp, der kræver, at brugeren indtaster målinger af basal kropstemperatur (BBT), menstruationsdatoer og valgfrie resultater fra LH-urintests. Symptothermal-metoden er en dobbeltjekmetode, der bygger på vurdering af cervikalsekret for at fastslå den første fertile dag og vurdering af cervikalsekret samt temperatur for at fastslå den sidste fertile dag.

9 For at opretholde effektiv beskyttelse mod graviditet skal en anden præventionsmetode dog anvendes, så snart menstruationen genoptages, amningen reduceres i hyppighed eller varighed, flaskeernæring introduceres, eller barnet fylder 6 måneder.

Versionshistorik

Version	Dato	Beskrivelse
2.19	2023-07-25	Opdateret iOS-krav, medicinsk enhed, app-version og udgivelsesdato. Tilføjet instruktioner for Apple Watch. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.20	2024-05-02	Tilføjet info om NC° Postpartum-tilstand. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.21	2024-09-24	Tilføjet Apple Watch 10 som en kompatibel temperaturkilde. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.22	2024-10-24	Tilføjet Oura Ring Gen 4. Opdateret OS-krav (Android 10+, iOS 16+). Ikke sikkerhedsrelateret.
2.23	2025-03-07	Tilføjet URL til adgang til Natural Cycles IFU. Ikke sikkerhedsrelateret.
2.24	2025-05-16	Der er tilføjet instruktioner om, hvordan man bruger Natural Cycles med hardwaren NC° Band. Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.
2.25	2025-09-11	Der er tilføjet oplysninger om NC° Perimenopause Mode. De minimale systemkrav til Android OS er opdateret til Version 11 og opefter. Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.
2.26	2025-12-10	Tilføjet nyere modeller af Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 eller SE3) som kompatible temperaturkilder til Natural Cycles-applikationen. Opdateret minimumskrav til systemets operativsystem til version 17 og derover for iOS. Opdateret fertilitetsfarver for NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy. Tilføjet præcisering af, hvilke tilstande i Natural Cycles-appen der er medicinsk udstyr, og hvilke der er wellness-funktionalitet. Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.
2.27	2026-03-02	Tilføjede instruktioner til, hvordan du bruger Natural Cycles med udvalgte Garmin-ure. Opdaterede teksten i afsnittet "Application Overview". Ændringerne er ikke nødvendige af sikkerhedsmæssige årsager.
2.28	2026-03-04	Tilføjet ét ekstra kompatibelt Garmin-ur (quantix® 8 Pro). Ændringen er ikke nødvendig af sikkerhedsmæssige årsager.