

Natural Cycles

Gebruikershandleiding / gebruiksaanwijzing

Lees deze handleiding voordat u Natural Cycles gaat gebruiken.

Gebruiksaanwijzingen

Natural Cycles is een stand-alone softwaretoepassing, bedoeld voor vrouwen van 18 jaar en ouder, om hun vruchtbaarheid te controleren. Natural Cycles kan worden gebruikt om een zwangerschap te voorkomen (anticonceptie) of het plannen van een zwangerschap (conceptie).

Beoogde doelgroep

De beoogde doelgroep zijn vrouwen in de reproductieve leeftijd. De pediatrische populatie <18 jaar is uitgesloten van de doelgroep. De gebruiker moet in staat zijn deze gebruikershandleiding te lezen en de Natural Cycles-applicatie te bedienen.

Beoogde gebruiksomgeving

Het apparaat is bedoeld voor gebruik in een niet-medische omgeving.

Contra-indicaties

Er zijn geen contra-indicaties bekend voor het gebruik van Natural Cycles.

Bijwerkingen

Het product heeft geen bekende directe bijwerkingen op het menselijk lichaam.

Natural Cycles is mogelijk niet geschikt voor u als

- U heeft een medische aandoening waarbij zwangerschap gepaard gaat met een aanzienlijk risico voor de moeder of de foetus. Het gebruik van Natural Cycles garandeert niet 100% dat u niet zwanger zult worden. Als zwangerschap een aanzienlijk risico met zich meebrengt, moet u met uw arts praten over de beste anticonceptieoptie voor u.
- U gebruikt momenteel hormonale anticonceptie of ondergaat een hormonale behandeling die de eisprong remt. Natural Cycles zorgt voornamelijk voor rode dagen als je niet ovuleert. U kunt de app verkennen in de demomodus totdat u stopt met uw hormonale anticonceptie of behandeling.

Waarschuwingen

- ⚠ Geen enkele anticonceptiemethode is 100% effectief. Natural Cycles garandeert niet dat u niet zwanger kunt worden, het informeert u alleen of en wanneer u zwanger kunt worden op basis van de informatie die u invoert in de aanvraag.
- ⚠ Zelfs als je de app perfect gebruikt, kun je nog steeds een onbedoelde zwangerschap hebben. Natural Cycles is 93% effectief bij normaal gebruik, wat betekent dat 7 van de 100 vrouwen zwanger worden gedurende 1 jaar gebruik. Bij perfect gebruik van de app, dwz als je nooit onbeschermd geslachtsgemeenschap hebt op rode dagen, is Natural Cycles 98% effectief, wat betekent dat 2 op de 100 vrouwen zwanger worden gedurende 1 jaar gebruik.
- ⚠ Op rode dagen moet u zich onthouden of bescherming gebruiken, zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming, om zwangerschap te voorkomen. Als u nog niet eerder een niet-hormonale anticonceptiemethode heeft gebruikt, zorg er dan voor dat u een methode bij de hand heeft om te gebruiken tijdens rode dagen.
- ⚠ Uit onze gegevens blijkt dat vrouwen die overstappen op Natural Cycles van hormonale anticonceptie een hoger risico hebben om zwanger te worden omdat ze over het algemeen nog niet gewend zijn aan het gebruik van andere vormen van bescherming, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming.
- ⚠ Als u stopt met hormonale anticonceptie, kunt u eerst een onttrekkingsbloeding krijgen, die veel lichter is dan uw werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijgt u uw echte menstruatie een paar weken later. Onttrekkingsbloeding mag niet worden ingevoerd als 'ongesteldheid'. Als u niet zeker weet of u last heeft van een onttrekkingsbloeding of een menstruatie, raadpleeg dan uw arts.
- ⚠ Natural Cycles biedt geen bescherming tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's). Gebruik een condoom ter bescherming tegen soa's.
- ⚠ Controleer altijd uw vruchtbaarheidsstatus voor de dag. Houd er rekening mee dat vruchtbaarheidsvoorspellingen voor de komende dagen slechts voorspellingen zijn en in de toekomst kunnen veranderen. Als je niet zeker bent van je vruchtbaarheidsstatus en geen toegang hebt tot de app, onthoud je dan of gebruik in de tussentijd bescherming.
- ⚠ Als u de demoversie van de app verkent, is dit alleen voor informatieve of instructieve doeleinden en worden geen echte gegevens weergegeven. Gebruik de informatie die wordt weergegeven in de demomodus niet voor anticonceptiedoeleinden.
- ⚠ Als u de noodanticonceptiepil heeft geslikt, geeft u dit dan aan in de app. Je kunt dan gewoon je temperatuur blijven meten en het algoritme houdt rekening met de extra hormonen uit de pil. Houd er rekening mee dat de bloeding die u een paar dagen na het nemen van noodanticonceptie kunt krijgen, niet hetzelfde is als uw normale menstruatie en niet in de app moet worden ingevoerd. Als uw menstruatie meer dan een week te laat is nadat deze normaal gesproken zou beginnen, moet u een zwangerschapstest doen.

Preventieve maatregelen

- Als anticonceptiemiddel is Natural Cycles mogelijk minder geschikt voor u als u onregelmatige menstruatiecycli heeft (dwz cycli met een lengte van minder dan 21 dagen of langer dan 35 dagen) en/of fluctuerende temperaturen, aangezien het voorspellen van vruchtbaarheid in deze omstandigheden moeilijker is. De doeltreffendheid van Natural Cycles als anticonceptiemiddel wordt niet beïnvloed door onregelmatige cycli, maar u zult een groter aantal rode dagen ervaren, wat uw tevredenheid over Natural Cycles kan verminderen. Dit kan het geval zijn:
 - Als u stopt met hormonale anticonceptie . Na het stoppen met hormonale anticonceptie kan het meerdere cycli duren voordat het weer regelmatig wordt. U kunt tijdens deze cycli meer rode dagen verwachten en daarom vaker bescherming gebruiken of u onthouden.
 - **Als u medische aandoeningen heeft die leiden tot onregelmatige cycli, zoals polycysteus ovariumsyndroom (PCOS) of schildkliergerelateerde aandoeningen .**
 - **Als u symptomen van de menopauze ervaart.**
- Na de bevalling raden wij u aan weer NC te gaan gebruiken als u uw eerste periode terug, ongeacht of u borstvoeding geeft of niet. Als u wilt beginnen met het gebruik van NC eerder, moet je rekenen op slechts rode dagen tot je eerste ovulatie is bevestigd. Hoe lang het kan duren om je eerste menstruatie terug te krijgen, kan sterk verschillen van persoon tot persoon, en het is over het algemeen langer voor zogende moeders. Houd er rekening mee dat u het risico loopt op zwanger worden zelfs voordat je eerste menstruatie terugkomt, en je moet wat als u een nieuwe zwangerschap wilt voorkomen. Als u volledig borstvoeding en u bent minder dan 6 maanden geleden bevallen, LAM (Lactational Amenorrhoe-methode) kan dienen als een effectieve anticonceptiemethode na de bevalling.
- Wanneer u Natural Cycles begint te gebruiken, kan het even duren voordat u uw unieke cyclus leert kennen, wat resulteert in een groter aantal rode dagen tijdens uw eerste 1-3 cycli. Dit is om ervoor te zorgen dat de app effectief is vanaf de eerste dag van gebruik, en zodra Natural Cycles uw ovulatie heeft gedetecteerd, krijgt u waarschijnlijk meer groene dagen. Het is belangrijk op te merken dat u vanaf de eerste dag van gebruik kunt vertrouwen op de vruchtbaarheidsstatus die door de app wordt aangegeven.
- Zorg er altijd voor dat u uw software-app bijwerkt, zodat u over de nieuwste versie beschikt. Natural Cycles raadt u aan uw smartphone in te stellen om de app automatisch bij te werken.
- Voor een nauwkeurige gegevensinvoer in Natural Cycles moet u altijd een thermometer of wearable gebruiken die voldoet aan de specificaties in het hoofdstuk "Checklist".
- Volg altijd de instructies in de betreffende hoofdstukken ' Natural Cycles en Oura Ring', ' Natural Cycles en Apple Watch', 'Natural Cycles en NC° Band'. 'Natural Cycles en Garmin'. of ' Natural Cycles en Thermometer' om de nauwkeurigheid van de ovulatiedetectie te vergroten.

Controlelijst

Om aan de slag te gaan met Natural Cycles heb je het volgende nodig:

1. Een Natural Cycles-account

U hebt toegang tot Natural Cycles via uw webbrowser door naar www.naturalcycles.com te gaan

Voor toegang via de app download je de app op je Android, iPhone of iPad via Google Play of de App Store. Volg de registratiestappen om uw persoonlijke account aan te maken. Zorg ervoor dat het apparaat dat u gebruikt om toegang te krijgen tot Natural Cycles is verbonden met internet. Uw Natural Cycles-account is persoonlijk en mag door niemand behalve u worden gebruikt.

2. Een thermometer, een NC° Band, een Oura Ring, een Apple Watch of een Garmin-horloge

Om te beginnen heb je een orale basaalthermometer nodig. Basaalthermometers zijn gevoeliger dan gewone koortsthermometers en geven twee cijfers achter de komma weer (bijv. 36,72 °C / 98,11 °F).

Je kunt ook een NC° Band, een Oura Ring (Gen2, Gen3 of Gen4), een Apple Watch met temperatuursensoren (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 of SE3) of een Garmin-horloge (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) gebruiken.

3. Ovulatie testen (optioneel)

Ovulatie testen (LH) zijn urineteststrips die de toename van luteïniserend hormoon detecteren die 1-2 dagen voor de eisprong optreedt. Het is optioneel om LH-tests te gebruiken met Natural Cycles, maar ze kunnen helpen om de nauwkeurigheid van het detecteren van ovulatie te vergroten en kunnen daarom het aantal groene dagen verhogen dat u zult zien als u een zwangerschap voorkomt. Het gebruik van LH-tests heeft geen invloed op de effectiviteit van Natural Cycles als anticonceptiemiddel. Als je zwanger wilt worden, raden we je aan om LH-tests te gebruiken, omdat deze kunnen helpen om je meest vruchtbare dagen te vinden. U kunt LH-tests kopen op shop.naturalcycles.com of vanuit de app zelf.

Natural Cycles en thermometer

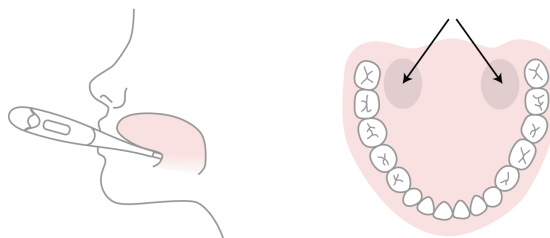
Hoe te meten

Volg de gebruikershandleiding die bij uw basale lichaamstemperatuurthermometer is geleverd. Als de thermometer aan u is geleverd door Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 of Gen3**), raden we u aan de onderstaande stappen voor uw thermometer te volgen bij het meten van uw temperatuur.

Let op: voor **NC° Thermometer Gen2 en Gen3** moet u de thermometer koppelen met de app vóór het eerste gebruik om uw temperaturen te kunnen synchroniseren. Instructies over hoe u kunt koppelen, vindt u in de gebruiksaanwijzing van de thermometer en in de Natural Cycles -app.

Hoe meet je met de NC° Thermometer (Gen1)

1. Plaats de thermometer in uw mond en onder uw tong, zo ver mogelijk naar achteren, naast de wortel van uw tong zoals weergegeven in de onderstaande diagrammen.



2. Druk pas op de aan/uit-knop als de thermometer in je mond zit en op zijn plaats zit.
3. Probeer stil te blijven tijdens het meten, sluit je mond om koele lucht buiten te houden en adem door je neus.
4. Wacht tot het piept (ongeveer 30 seconden).
5. Zodra u uw meting hebt, voegt u de temperatuur toe aan de app.

Je kunt de 'Meettraining' en de 'Meetgids' in de app gebruiken om je meetvaardigheden te controleren.

De thermometer slaat uw meting op, zodat u uw meting later opnieuw kunt controleren. Druk hiervoor één keer op de “aan”-knop; de opgeslagen meetwaarde verschijnt enkele seconden voordat de temperatuur wordt gereset.

Hoe meet je met de NC° Thermometer (Gen2)

1. Druk op de aan/uit-knop op uw Bluetooth-thermometer NC° Thermometer (Gen2) en wacht tot u een pieptoon hoort en/of de achtergrondverlichting knippert. Dit is een signaal van de thermometer dat deze klaar is om de meting te starten.
2. Plaats de thermometer in uw mond en onder uw tong, zo ver mogelijk naar achteren, naast de wortel van uw tong zoals weergegeven in de onderstaande diagrammen.
3. Probeer stil te blijven tijdens het meten, sluit je mond om koele lucht buiten te houden en adem door je neus.
4. Wacht totdat u een lange pieptoon hoort en/of de achtergrondverlichting knippert (ongeveer 30 seconden).
5. De temperatuur zou automatisch in de app moeten verschijnen. Je kunt er ook voor kiezen om de temperatuur handmatig toe te voegen of later te synchroniseren.

Je kunt de 'Meettraining' en de 'Meetgids' in de app gebruiken om je meetvaardigheden te controleren.

De thermometer slaat uw meting op, zodat u uw meting later opnieuw kunt controleren. Druk hiervoor één keer op de “aan”-knop; de opgeslagen meetwaarde verschijnt enkele seconden voordat de temperatuur wordt gereset.

Hoe meet je met de NC° Thermometer (Gen3)

1. Druk op de aan/uit-knop en plaats de thermometer in uw mond om te beginnen met meten.
2. Plaats de sonde onder de tong, zo dicht mogelijk bij een warmteplekje achterin de mond, zoals aangegeven in het diagram hierboven.
3. Houd de thermometer op zijn plaats tijdens de meting; bijt niet op de thermometer. De

mond moet gesloten blijven om nauwkeurige resultaten te garanderen. De meting duurt ongeveer 40 seconden.

4. Wanneer de meting is voltooid, geeft de thermometer feedback. De feedback kan licht en/of geluid zijn, afhankelijk van de instellingen van de gebruiker. De uiteindelijke temperatuurwaarde wordt weergegeven op het thermometerscherm.
5. Nadat een meting is voltooid, drukt u eenvoudig op de aan/uit-knop om de thermometer uit te schakelen, anders schakelt de thermometer automatisch uit. De temperatuur zou automatisch in de app moeten verschijnen. U kunt er ook voor kiezen om de temperatuur handmatig toe te voegen of deze later te synchroniseren.

De thermometer slaat uw meting op, zodat u deze later kunt controleren. Druk hiervoor op de knop "geschiedenis"; de laatste temperatuur verschijnt op het scherm in de geschiedenismodus.

Wanneer meten?

Meet één keer per dag je temperatuur, op zoveel mogelijk dagen, zodat het algoritme jouw unieke cyclus snel kan leren kennen. Streef ernaar om minimaal 5 dagen per week te meten. Een tip om je eraan te herinneren is om je thermometer op je telefoon te leggen voordat je naar bed gaat.

Meet 's morgens als eerste wanneer u wakker wordt, voordat u opstaat en uit bed gaat. Meet idealiter elke dag op ongeveer hetzelfde tijdstip (binnen +/- 2 uur).

Wanneer temperaturen uitsluiten?

Bepaalde omstandigheden kunnen uw basale temperatuur beïnvloeden. Dit kan leiden tot wisselende temperaturen en het moeilijker maken voor het algoritme om je cyclus te volgen. Om ons algoritme te helpen meer te weten te komen over uw cyclus en nauwkeurig de ovulatie te vinden, gebruikt u de functie 'Temperatuur uitsluiten' in de app als u:

- • Een kater voelen
- • Anders geslapen (>2 uur meer/minder dan normaal)
- • Voel je ziek

Onthoud dat iedereen anders is met verschillende routines en dat bijvoorbeeld weinig slaap u meer of minder kan beïnvloeden dan anderen. Sluit je temperatuur alleen uit als je het gevoel hebt dat er iets ongewoons voor je was en je daardoor vanmorgen anders voelt.

Ook medicijnen kunnen uw temperatuur beïnvloeden. Als u regelmatig medicijnen of antipyretica (koortsverlagende middelen) gebruikt, is het de moeite waard met uw arts te overleggen over de invloed daarvan op uw basale lichaamstemperatuur.

Uw thermometer vervangen

Als je je thermometer moet vervangen, doe dit dan aan het begin van je menstruatie. Een basale thermometer is zeer nauwkeurig, maar van de ene thermometer naar de andere kan er een klein verschil zijn in hoe elke thermometer meet. Als één thermometer bijvoorbeeld één temperatuur aangeeft, kan de tweede een verschil van 0,1°C aangeven. Omdat de app op zoek is naar de

kleinste temperatuurverschillen om te kunnen bepalen waar u zich in uw cyclus bevindt, moet u slechts één thermometer tegelijk gebruiken. Verander deze niet tijdens een cyclus, maar wacht tot een nieuwe cyclus is begonnen voordat u uw thermometer vervangt.

Natural Cycles en Oura Ring

Hoe in te stellen

Na de eerste keer inloggen op de Natural Cycles app, wordt u automatisch naar de verbindingstroom geleid die u helpt bij het instellen van de synchronisatie tussen Natural Cycles en Oura. Als u overstapt van het gebruik van Natural Cycles met een thermometer naar het gebruik van Natural Cycles met de Oura Ring, moet u aan het begin van uw menstruatie beginnen met de Oura Ring.

Hoe gebruikt u

Volg de gebruiksaanwijzing van Oura om het verloop van de temperatuurgegevens gedurende de nacht te meten. Volg 's ochtends deze stappen om uw vruchtbaarheidsstatus voor die dag te verkrijgen:

1. Synchroniseer uw Oura Ring met de Oura App. De meting wordt automatisch gesynchroniseerd met uw Natural Cycles app zodra deze automatisch wordt geüpload naar "Oura on the Web" cloudopslag in de Oura Cloud. Wanneer de meting is geregistreerd, zal de Natural Cycles app het tijdstip aangeven waarop deze met Oura is gesynchroniseerd.
2. Open je Natural Cycles app en voeg andere gegevens toe, zoals LH-testresultaten of menstruatie.
3. Controleer uw bijgewerkte vruchtbaarheidsstatus voor de dag in de Natural Cycles app

Opmerking: Oura Ring voorziet Natural Cycles van temperatuurtrends die Natural Cycles verwerkt tot een enkele, absolute temperatuurwaarde die door het Natural Cycles-algoritme wordt gebruikt. Gebruik deze waarden niet om medische beslissingen te nemen (bijv.)

Opmerking: Als u een aandoening heeft die de nachtelijke huidtemperatuur beïnvloedt, wordt het gebruik van een Oura Ring als invoerbron voor Natural Cycles afgeraden.

Opmerking: Als u om welke reden dan ook uw ring moet vervangen, moet u uw nieuwe ring gaan gebruiken aan het begin van uw menstruatie.

Wanneer temperatuurvariatiegegevens buiten beschouwing worden gelaten

Bepaalde omstandigheden kunnen uw gegevens beïnvloeden. Dit kan het moeilijker maken voor het algoritme om je cyclus te volgen. Om ons algoritme te helpen leren over je cyclus en de ovulatie nauwkeurig te vinden, gebruik je de functie "Temperatuur uitsluiten" in de app als je:

- Een kater voelen
- Zich ziek voelen

Laat uw temperatuurvariatiegegevens alleen buiten beschouwing als u vindt dat er voor u iets ongewoons was en u zich daardoor vanmorgen anders voelt.

Ook medicijnen kunnen uw temperatuur beïnvloeden. Als u regelmatig antipyretica (koortsverlagende middelen) gebruikt, is het de moeite waard met uw arts te overleggen over de invloed daarvan op uw huidtemperatuur.

Natural Cycles en Apple Watch

Hoe in te stellen

Nadat u voor de eerste keer bent ingelogd op de Natural Cycles app, wordt u automatisch doorgestuurd naar de verbindingstroom die u zal helpen bij het opzetten van de synchronisatie tussen Natural Cycles en Apple Health. Als u overstapt van het gebruik van Natural Cycles met een andere temperatuurbron naar het gebruik van Natural Cycles met Apple Watch, moet u aan het begin van uw menstruatie beginnen met Apple Watch.

Hoe te gebruiken

Volg de gebruikershandleiding van Apple om de temperatuur 's nachts te meten. De temperatuur wordt automatisch overgedragen naar Natural Cycles. Volg 's ochtends deze stappen om uw vruchtbaarheidsstatus voor die dag te bepalen:

1. Open uw Natural Cycles app en voeg eventuele andere gegevens toe, zoals LH-testresultaten of menstruatie.
2. Controleer uw bijgewerkte vruchtbaarheidsstatus voor de dag in de Natural Cycles -app
3. Controleer uw bijgewerkte vruchtbaarheidsstatus voor de dag in de Natural Cycles app

Opmerking: Gebruik de temperatuurwaarden van Apple Watch niet om medische beslissingen te nemen (bijvoorbeeld: koorts diagnosticeren).

Opmerking: Als u een aandoening heeft die de nachtelijke huidtemperatuur beïnvloedt, wordt het gebruik van Apple Watch als invoerbron voor Natural Cycles niet aanbevolen.

Let op: Als u om welke reden dan ook uw Apple Watch moet vervangen, moet u uw nieuwe apparaat aan het begin van uw menstruatie gaan gebruiken.

Wanneer temperatuurvariatiegegevens uitsluiten?

Bepaalde omstandigheden kunnen van invloed zijn op uw gegevens. Dit kan het voor het algoritme moeilijker maken om uw cyclus te volgen. Om ons algoritme te helpen meer te weten te komen over je cyclus en de ovulatie nauwkeurig te kunnen bepalen, kun je de functie 'Temperatuur uitsluiten' in de app gebruiken als je:

- Een kater voelen
- Zich ziek voelen

Laat uw temperatuurvariatiegegevens alleen buiten beschouwing als u vindt dat er voor u iets ongewoons was en u zich daardoor vanmorgen anders voelt.

Ook medicijnen kunnen uw temperatuur beïnvloeden. Als u regelmatig antipyretica (koortsverlagende middelen) gebruikt, is het de moeite waard met uw arts te overleggen over de invloed daarvan op uw huidtemperatuur.

Natural Cycles en NC° Band

Hoe in te stellen

Na de eerste keer inloggen op de Natural Cycles app, wordt u automatisch naar de verbindingstroom geleid die u helpt bij het instellen van de synchronisatie tussen Natural Cycles en Oura. Als u overstapt van het gebruik van Natural Cycles met een thermometer naar het gebruik van Natural Cycles met de NC° Band, moet u aan het begin van uw menstruatie beginnen met de NC° Band.

Hoe gebruikt u

Volg de gebruiksaanwijzing van NC° Band om het verloop van de temperatuurgegevens gedurende de nacht te meten. Volg 's ochtends deze stappen om uw vruchtbaarheidsstatus voor die dag te verkrijgen:

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

Opmerking: NC° Band voorziet Natural Cycles van temperatuurtrends die Natural Cycles verwerkt tot een enkele, absolute temperatuurwaarde die door het Natural Cycles-algoritme wordt gebruikt. Gebruik deze waarden niet om medische beslissingen te nemen (bijv.)

Opmerking: Als u een aandoening heeft die de nachtelijke huidtemperatuur beïnvloedt, wordt het gebruik van een NC° Band als invoerbron voor Natural Cycles afgeraden.

Opmerking: Als u om welke reden dan ook uw ring moet vervangen, moet u uw nieuwe ring gaan gebruiken aan het begin van uw menstruatie.

Wanneer temperatuurvariatiegegevens buiten beschouwing worden gelaten

Bepaalde omstandigheden kunnen uw gegevens beïnvloeden. Dit kan het moeilijker maken voor het algoritme om je cyclus te volgen. Om ons algoritme te helpen leren over je cyclus en de ovulatie nauwkeurig te vinden, gebruik je de functie "Temperatuur uitsluiten" in de app als je:

- Een kater voelen
- Zich ziek voelen

Laat uw temperatuurvariatiegegevens alleen buiten beschouwing als u vindt dat er voor u iets ongewoons was en u zich daardoor vanmorgen anders voelt.

Ook medicijnen kunnen uw temperatuur beïnvloeden. Als u regelmatig antipyretica (koortsverlagende middelen) gebruikt, is het de moeite waard met uw arts te overleggen over de invloed daarvan op uw huidtemperatuur.

Natural Cycles en Garmin

Instellen

Nadat je voor de eerste keer bent ingelogd in de Natural Cycles-app, word je automatisch doorgestuurd naar de koppelingsstroom. Daar stel je het synchroniseren tussen Natural Cycles en je Garmin-account in. Als je overstapt van Natural Cycles met een ander meetapparaat naar Natural Cycles met Garmin, kun je het beste aan het begin van je menstruatie overschakelen naar je Garmin-wearable.

Hoe gebruik je het

Volg de gebruikershandleiding van Garmin om 's nachts je temperatuur te meten. Open 's ochtends Garmin Connect om je gegevens te synchroniseren; je temperatuur wordt dan automatisch overgezet naar Natural Cycles. Volg deze stappen om je vruchtbaarheidsstatus voor de dag te krijgen:

4. Open je Natural Cycles-app en voeg andere gegevens toe, zoals LH-testresultaten of je menstruatie.
5. Check je bijgewerkte vruchtbaarheidsstatus voor vandaag in de Natural Cycles-app

Let op: gebruik de temperatuurwaarden die door de Garmin-wearable worden verstrekt niet om medische beslissingen te nemen (bijvoorbeeld het vaststellen van koorts).

Let op: als je een aandoening hebt die de temperatuur van je huid 's nachts beïnvloedt, raden we het af om je Garmin wearable als invoerbron voor Natural Cycles te gebruiken.

Let op: als je om welke reden dan ook van Garmin-wearable moet wisselen, begin dan met je nieuwe apparaat aan het begin van je menstruatie.

Wanneer je temperatuurgegevens moet uitsluiten

Bepaalde omstandigheden kunnen je gegevens beïnvloeden. Daardoor wordt het lastiger voor het algoritme om je cyclus te volgen. Om ons algoritme te helpen je cyclus te leren kennen en je ovulatie nauwkeurig te vinden, gebruik je de functie "Temperatuur uitsluiten" in de app als je:

6. Voel je brak
7. Voel je ziek

Sluit je temperatuurvariatiegegevens alleen uit als je het gevoel hebt dat er iets anders dan normaal was voor jou en je je daardoor vanochtend anders voelt.

Medicijnen kunnen ook invloed hebben op je temperatuur. Als je regelmatig medicijnen of koortsverlagende middelen (anti-pyretica) gebruikt, is het de moeite waard om met je arts te overleggen om te ontdekken wat de impact is op je huidtemperatuur.

Natural Cycles producten

Natural Cycles biedt vijf modi waaruit onze gebruikers kunnen kiezen, afhankelijk van hun vruchtbaarheidsdoel:

- NC° Birth Control - voor het voorkomen van zwangerschap
- NC° Plan Pregnancy - voor het vergroten van de kans op bevruchting
- NC° Follow Pregnancy - voor het volgen van het verloop van een zwangerschap
- NC° Postpartum - ter ondersteuning van herstel na de bevalling
- NC° Perimenopause - voor het decoderen en navigeren van menopauzale veranderingen

Deze vijf modi kunnen door de gebruiker worden geselecteerd voordat hij zich aanmeldt en vervolgens in de app, als hij tussen de modi wil schakelen.

Anticonceptie: NC° Birth Control

Hoe het werkt

Uw dagelijkse ochtendroutine met Natural Cycles is als volgt:

1. Met thermometer: Meet uw temperatuur als u wakker wordt, zoals beschreven in het gedeelte ' Natural Cycles en thermometer'
Met Oura Ring: Synchroniseer uw gegevens wanneer u wakker wordt, zoals beschreven in het gedeelte ' Natural Cycles en Oura Ring'.
Met Apple Watch: Synchroniseer uw gegevens wanneer u wakker wordt, zoals beschreven in het gedeelte ' Natural Cycles en Apple Watch'.
2. Voeg je temperatuur (als je een thermometer gebruikt) en of je ongesteld bent toe aan de app. De weergave om gegevens toe te voegen wordt automatisch geopend, of je kunt op het '+'-pictogram rechtsboven drukken. Je kunt ook extra gegevens toevoegen, zoals het resultaat van de ovulatietest (LH). Zodra je de gegevens van vandaag opslaat, berekent de app je status voor die dag.
3. Controleer uw vruchtbaarheidsstatus voor de dag - elke dag. De app geeft uw vruchtbaarheidsstatus direct nadat uw eerste set gegevens is ingevoerd. Uw status voor de dag wordt in de hele app in rode en groene kleuren weergegeven.



Groen = Niet vruchtbaar

Groene dagen geven aan dat je niet vruchtbaar bent en onbeschermd seks kunt hebben. Groene dagen worden aangegeven met een groene cirkel met de tekst "Niet vruchtbaar" erin.



Rood = Gebruik bescherming

Rode dagen geven aan dat je waarschijnlijk vruchtbaar bent en risico loopt op een zwangerschap. Gebruik bescherming (zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming) of onthoud je van seks om een zwangerschap te voorkomen. Rode dagen worden aangegeven met een rode cirkel met de tekst "Gebruik bescherming" erin.

De app geeft je eisprong aan en ook wanneer je bent binnengekomen en naar verwachting je menstruatie hebt. De applicatie toont ook voorspellingen voor de komende dagen en maanden. De voorspellingen kunnen veranderen en mogen niet worden gebruikt als het uiteindelijke resultaat, daarom moet u uw status voor de dag controleren - elke dag.

Samenvatting van klinische onderzoeken - hoe effectief is Natural Cycles voor anticonceptie?

Natural Cycles is 93% effectief bij normaal gebruik. Bij perfect gebruik, dwz als je nooit onbeschermdde geslachtsgemeenschap hebt op rode dagen, is Natural Cycles 98% effectief.

Er zijn klinische onderzoeken uitgevoerd om de werkzaamheid van Natural Cycles voor anticonceptie te evalueren. De huidige versie van het algoritme (v.3) is onderzocht bij 15.570 vrouwen (gemiddeld 29 jaar oud). Aan het einde van het onderzoek werden de volgende veelgebruikte faalpercentages bepaald:

1. De app heeft een methodefout van 0,6, wat een maat is voor hoe vaak de app ten onrechte een groene dag weergeeft waarop de vrouw daadwerkelijk vruchtbaar is en zwanger wordt na onbeschermdde geslachtsgemeenschap op deze groene dag. Dit betekent dat 0,6 van de 100 vrouwen die de app een jaar gebruiken, zwanger worden door dit soort mislukkingen.
2. De app heeft een perfect gebruik Pearl Index van 1, wat betekent dat 1 op de 100 vrouwen die de app een jaar gebruiken en zwanger worden, dit zal doen omdat:
 - a. Ze hadden onbeschermdde geslachtsgemeenschap op een groene dag die ten onrechte als niet-vruchtbaar werd bestempeld (dwz mislukte methode); of
 - b. Ze hadden de geslachtsgemeenschap beschermd op een rode dag, maar de gekozen anticonceptiemethode faalde.
3. De app heeft een typische Pearl-index van 6,5, wat betekent dat in totaal 6,5 van de 100 vrouwen zwanger worden gedurende een jaar van gebruik vanwege alle mogelijke redenen (bijvoorbeeld ten onrechte toegeschreven groene dagen, onbeschermdde geslachtsgemeenschap op rode dagen en het falen van de anticonceptiemethode die op rode dagen wordt gebruikt).

Samenvatting van klinische gegevens van 15.570 vrouwen over de effectiviteit van Natural Cycles van de huidige algoritmeversie.

Algoritme Versie	v.3
Studiedatumbereik	september 2017 - April 2018

# Dames	15,570
Blootstellingstijd (vrouwenjaren)	7,353
# zwangerschappen [het slechtste geval]	475 [584]
Typisch gebruik PI (95% betrouwbaarheidsinterval) [worst-case]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Methode faalpercentage: (95% betrouwbaarheidsinterval)	0.6 (0.4-0.8)

Effectiviteit van Natural Cycles voor twee subgroepen - vrouwen die binnen 60 dagen voorafgaand aan het gebruik van de app hormonale anticonceptie gebruikten en vrouwen die binnen 12 maanden voorafgaand aan het gebruik van de app geen hormonale anticonceptie gebruikten.

Subgroep	Typisch gebruik PI (95% betrouwbaarheidsinterval)
Recente hormonale anticonceptie 3779 vrouwen	8.6 % (7.2-10.0)
Geen hormonale anticonceptie 8412 vrouwen	5.0 % (4.3-5.7)

Een overzicht van de effectiviteit van verschillende anticonceptiemethoden vindt u in de bijlage van deze handleiding. Dit zal u helpen de verwachte effectiviteit van alle vormen van anticonceptie te begrijpen.

Instructies als u stopt met hormonale anticonceptie

Type anticonceptie	Wanneer kun je beginnen met Natural Cycles?
De pil (gecombineerd, medium of mini)	We raden u aan alle actieve pillen van uw pakket af te maken. U kunt Natural Cycles gaan gebruiken zodra u klaar bent. U zult in het begin een groot aantal rode dagen hebben, maar dit zal na verloop van tijd verbeteren.
Hormonaal spiraaltje (intra-uterien apparaat)	U kunt Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd gaan gebruiken.
Anticonceptie-implantaat	U kunt Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd gaan gebruiken.

Hormonale pleister, hormonale anticonceptie	U kunt Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd gaan gebruiken. U zult een groot aantal rode dagen hebben om hiermee te beginnen, maar dit zal na verloop van tijd verbeteren.
Anticonceptie-injectie	U kunt Natural Cycles gaan gebruiken wanneer het effect van de injectie is uitgewerkt. Dit duurt 8-13 weken, afhankelijk van welke injectie u heeft gehad.

Als u stopt met hormonale anticonceptie, kunt u eerst een onttrekkingsbloeding krijgen, die veel lichter is dan uw werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijgt u uw echte menstruatie een paar weken later. Onttrekkingsbloeding mag niet in de app worden ingevoerd als 'ongesteldheid'.

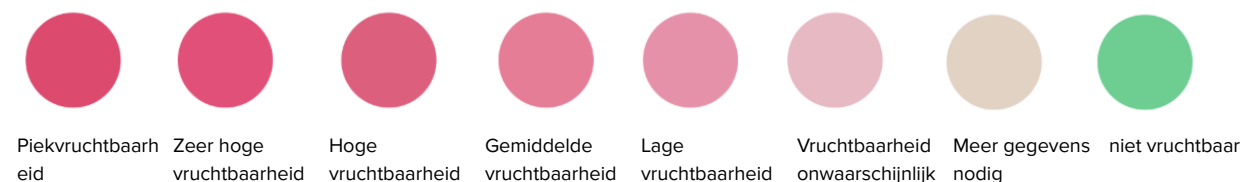
Let op: een koperspiraaltje bevat geen hormonen en remt dus niet de eisprong. U kunt dus Natural Cycles naast een koperspiraaltje gebruiken om inzicht te krijgen in uw lichaam en menstruatiecyclus zonder dat u op rode dagen een barrièremethode hoeft te gebruiken.

Als u zwanger wordt op Natural Cycles

Als je menstruatie te laat is en je temperatuur niet daalt, ben je mogelijk zwanger en zal de app je aanmoedigen om een zwangerschapstest te doen om de zwangerschap te bevestigen. Als de test positief is, neem dan contact op met uw arts en geef dit aan in de app.

NC° Plan Pregnancy

Als je een zwangerschap plant, selecteer je NC° Plan Pregnancy terwijl je je aanmeldt in de app. Als u al bent aangemeld bij de app, kunt u naar de instellingenpagina gaan en NC° Plan Pregnancy kiezen. In deze modus wordt uw vruchtbaarheid weergegeven als een schaal, zodat u kunt bepalen op welke dagen de kans het grootst is dat u zwanger wordt. Dezelfde ochtendroutine als in de NC° Birth Control-modus is ook hier van toepassing - meet of synchroniseer je temperatuur, voeg gegevens toe en controleer uw vruchtbaarheidsstatus.



Als je zwanger wilt worden, raden we aan om LH-testen te doen, aangezien het optreden van LH samenvalt met je meest vruchtbare dagen. Als je menstruatie te laat is en je temperatuur niet daalt, zal de app je aanmoedigen om een zwangerschapstest te doen om de zwangerschap te bevestigen.

NC° Follow Pregnancy

Als je eenmaal zwanger bent, kan de app worden gebruikt als zwangerschapskalender en kun je je wekelijkse ontwikkeling en de ontwikkeling van je baby volgen.

NC° Postpartum

Nadat je bevallen bent, heb je de mogelijkheid om de NC° Postpartum-modus te activeren. NC° Postpartum begeleidt je door het fysieke en mentale herstel van de bevalling met hulpmiddelen die zijn afgestemd op het ondersteunen van je algehele gezondheid en welzijn tijdens deze tijdelijke overgangsfase. Hoewel het meten van je temperatuur niet vereist is, wordt het wel aangeraden om dit te doen, omdat het ons algoritme helpt detecteren wanneer je vruchtbaarheid terugkeert, zodat je je beter kunt voorbereiden. Totdat de NC°-app je ovulatie detecteert, krijg je Rode Dagen.

Je kunt de NC° Postpartum-modus op elk gewenst moment verlaten.

NC° Perimenopause

Wanneer u de overgang nadert, heeft u de mogelijkheid om over te gaan op de NC° Perimenopause-modus. Wanneer gebruikers deze modus openen, analyseert het NC° Menopause-algoritme gegevens om gebruikers te helpen ontdekken in welke fase van de perimenopause ze zich waarschijnlijk bevinden. NC° Perimenopause biedt dagelijkse check-ins waarmee gebruikers hun symptomen, bloedingen, temperaturen en andere gegevens kunnen bijhouden. Zo kan het dagelijks inzicht bieden op basis van de invoer van de gebruiker. In deze modus kunt u cyclusveranderingen en trends bekijken en kunt u de gegevens downloaden in pdf-indeling om te delen met artsen. NC° Perimenopause is toegankelijk voor gebruikers ongeacht hun anticonceptiebehoeften.

Demonstratie modus

In Demo Mode kunt u een rondleiding door de app volgen. Dit is alleen voor demonstratiedoeleinden, de demomodus kan u geen vruchtbaarheidsinformatie geven.

Als u momenteel hormonale anticonceptie gebruikt, krijgt u toegang tot de app in de demomodus. Zodra u stopt met het gebruik van hormonale anticonceptie, heeft u eenvoudig toegang tot de volledige versie van de app. De app werkt nu voor anticonceptie of voor het plannen van een zwangerschap.

Problemen/Problemen oplossen

Als je geen toegang hebt tot de applicatie, de applicatie niet goed werkt, of als je vermoedt dat er iets mis is met je huidige vruchtbaarheidsstatus, volg dan de onderstaande stappen:

1. Gebruik bescherming, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming, totdat de fout is verholpen.
2. Neem contact op met onze servicedesk via help.naturalcycles.com en onze getrainde ondersteuningsmedewerkers zullen u helpen.
3. Ernstige incidenten met dit apparaat moeten zowel aan Natural Cycles als aan de bevoegde autoriteit in uw land worden gemeld. Een 'ernstig incident' betekent elk incident dat direct of indirect heeft geleid, zou kunnen leiden of zou kunnen leiden tot een van de volgende situaties:
 - a. het overlijden van een patiënt, gebruiker of andere persoon,
 - b. de tijdelijke of blijvende ernstige verslechtering van de gezondheidstoestand van een patiënt, gebruiker of ander persoon,
 - c. een ernstige bedreiging voor de volksgezondheid;

Overzicht van de applicatie

Je vruchtbaarheidsstatistiek voor de dag wordt in de app op verschillende manieren weergegeven.

Vandaag-weergave

Dit is je hoofdweergave met alles wat je in één oogopslag nodig hebt. Je ziet een gekleurde cirkel met je vruchtbaarheidsstatus voor die dag. Daaronder vind je voorspellingen voor de komende dagen en meer informatie over de fase van je huidige cyclus.

Gegevens toevoegen

Je temperatuurdata wordt automatisch gesynchroniseerd of kan handmatig worden toegevoegd, afhankelijk van je apparaat. Tik op het temperatuurveld op het Vandaag-tabblad om een temperatuur toe te voegen, uit te sluiten of te bewerken (alleen voor gebruikers met een thermometer). Tik op de plusknop ("+"-pictogram) om een menstruatie, LH-test, seks of andere trackers te loggen.

Kalenderweergave

Bekijk je voorspelde rode en groene dagen, je ovulatie en je menstruatie voor de maand. Deze voorspellingen kunnen veranderen zodra er meer gegevens worden toegevoegd, dus vertrouw altijd op het tabblad Vandaag voor je dagelijkse anticonceptie of zwangerschapsplanning. Je hebt ook makkelijk toegang tot eerdere gegevens in de kalender door op afzonderlijke dagen te tikken.

Grafiekweergave

Een weergave van jouw unieke temperatuurcurve. In de grafiek zie je hoe jouw vruchtbare periode en menstruatie samenlopen terwijl je temperatuur gedurende je cyclus verandert. Veeg van links naar rechts om eenvoudig je vorige cycli te bekijken en zoom in of uit om het tijdsinterval aan te passen. Gebruik de gestapelde weergave om cycli te vergelijken en te zien hoe je gelogde trackers aansluiten op je gegevens.

Offlinemodus

Je kunt nog steeds gegevens loggen als je offline bent, maar de app kan je vruchtbaarheidsstatus dan niet berekenen. In deze periode zie je op het Vandaag-tabblad een oranje cirkel en de status “Gebruik bescherming.” Gebruik een barrière middel (zoals condooms) of onthoud je van seks tot je weer online bent en je status is bijgewerkt.

Platformbeschrijving

Natural Cycles applicatieversie: 5.0.0 en hoger

Medisch apparaatversie: E

Apparaten die kunnen worden gebruikt om toegang te krijgen tot de applicatie:

- Een mobiele telefoon met Android OS (versie 11 of hoger) of iOS (versie 17 of hoger), 250 kbps of sneller internet.
- Een computer of tablet met een internetbrowser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps of sneller internet.

Toegang tot de gebruiksaanwijzing

De gebruiksaanwijzing vindt u online op de Natural Cycles website (<https://naturalcycles.app/IFU>) en in uw app op de pagina “Regelgeving”. Als u een papieren exemplaar van de gebruiksaanwijzing wilt, sturen wij u er gratis een toe. Neem contact op met de klantenservice met uw verzoek.

Stop met het gebruik van Natural Cycles

Wanneer u zich aanmeldt voor Natural Cycles, of het nu gaat om een maandelijks of jaarlijks abonnement, moet u het annuleren als u niet wilt dat uw abonnement automatisch wordt verlengd voor de volgende verlengingsperiode. Annulering van uw abonnement moet minimaal 24 uur voordat het abonnement wordt verlengd, worden opgezegd. Raadpleeg help.naturalcycles.com voor een volledige beschrijving over hoe u uw abonnement met succes kunt annuleren. Raadpleeg ons privacybeleid voor meer informatie over hoe Natural Cycles uw gegevens verwerkt.

Veiligheid

Natural Cycles handhaaft een hoog niveau van beveiliging en gegevensprivacy in onze applicatie. De applicatie wordt gemonitord op beveiligingsgebeurtenissen en datalekken. Als zich een

beveiligingsgebeurtenis of datalek voordoet, zal het probleem met spoed worden ingeperkt en opgelost volgens onze vastgestelde processen en ontvangt u als gebruiker de informatie die u nodig heeft met betrekking tot uw voortdurende veilige en beveiligde gebruik van de applicatie.

Het wordt sterk aanbevolen om een sterk wachtwoord te kiezen om uw account te beschermen tegen ongeoorloofd gebruik. Hoewel dit niet wordt aanbevolen, doet u dit op eigen risico als u ervoor kiest om uw login met iemand te delen. Houd er rekening mee dat u de toegang altijd kunt intrekken door het wachtwoord voor uw account te wijzigen en contact op te nemen met de ondersteuning om bestaande sessies te sluiten.

Pas op voor e-mails of berichten waarin u wordt gevraagd uw Natural Cycles inloggegevens op te geven. Natural Cycles zal u normaal gesproken geen e-mails sturen waarin om uw wachtwoord wordt gevraagd, tenzij u dit proces zelf heeft gestart via support of een wachtwoordreset.

Naleving van regelgeving

NC° Birth Control en NC° Plan Pregnancy zijn softwaremodi als medisch hulpmiddel volgens Verordening (EU) 2017/745 voor medische hulpmiddelen (MDR). Alle andere modi in de Natural Cycles-applicatie zijn, op basis van hun functionaliteit, aangewezen als wellnessmodi.

Algemene informatie

Verklaring van symbolen



Fabrikant

CE 0123

CE-markering



Voorzichtigheid



Gebruikershandleiding/Gebruiksaanwijzing

EG-verklaring van overeenstemming

Naam van de fabrikant:
NaturalCycles Nordic AB

Adres van de fabrikant:
St. Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Zweden

Klantenservice:

help.naturalcycles.com

Toestelnaam: Natural Cycles

Wij verklaren dat dit product voldoet aan alle toepasselijke eisen van de Verordening (EU) 2017/745 voor medische hulpmiddelen (MDR) en het merkteken CE0123 draagt.

Publicatiedatum: maart 2026

Documentversie:

NL v2.28

BIJLAGE: Deze tabel geeft informatie over de effectiviteit van verschillende anticonceptiemethoden, van minst effectief tot meest effectief bij typisch gebruik.

Referentie: Contraceptive Technology (Tabel 26 - 1). 21e editie, 2018.

Percentage vrouwen dat in het eerste jaar van typisch gebruik en het eerste jaar van perfect gebruik van anticonceptie een onbedoelde zwangerschap krijgt, en het percentage dat het gebruik na het eerste jaar voortzet. Verenigde Staten.

Methode	% van de vrouwen die een ongeplande zwangerschap ervaren in het eerste jaar van gebruik		% van vrouwen die na één jaar nog gebruiken ³
	Typisch gebruik ¹	Perfect gebruik ²	
Geen methode ⁴	85	85	
Spermiciden ⁵	21	16	42
Vrouwencondoom ⁶	21	5	41
Terugtrekking	20	4	46
Pessarium ⁷	17	16	57
Spons	17	12	36
Vrouwen die eerder zijn bevallen	27	20	
Nullipare vrouwen	14	9	
Vruchtbaarheidsbewuste methoden ⁸	15		47
Ovulatiemethode ⁸	23	3	
TwoDay-methode ⁸	14	4	
Standaarddagenmethode ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermale methode ⁸	2	0,4	
Mannelijk condoom ⁶	13	2	43
Combinatiepil en alleen-progestageenpil	7	0,3	67
Evra-pleister	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intra-uteriene anticonceptie			
ParaGard (koperen 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
Afsluiting van de eileiders	0,5	0,5	100
Vasectomie	0,15	0,1	100

Noodanticonceptie: Het gebruik van een morning-afterpil of het plaatsen van een koperen spiraal na onbeschermd seks verlaagt het risico op een zwangerschap aanzienlijk.

Methode van lactatie-amenorroe (LAM): LAM is een zeer effectieve, tijdelijke anticonceptiemethode.⁹

1 Onder typische stellen die beginnen met het gebruik van een methode (niet noodzakelijk voor de eerste keer), het percentage dat een ongeplande zwangerschap meemaakt tijdens het eerste jaar, als zij het gebruik niet om een andere reden dan zwangerschap stopzetten. Schattingen van de kans op een zwangerschap tijdens het eerste jaar van typisch gebruik voor op vruchtbaarheid gebaseerde methoden, terugtrekking, het mannelijk condoom, de pil en Depo-Provera zijn afkomstig uit de National Survey of Family Growth (NSFG) van 2006–2010, gecorrigeerd voor onderrapportage van abortus. Zie de tekst voor de afleiding van de schattingen voor de andere methoden.

2 Onder stellen die beginnen met het gebruik van een methode (niet per se voor de eerste keer) en deze methode perfect gebruiken (dus zowel consequent als correct), het percentage dat in het eerste jaar toch een ongeplande zwangerschap krijgt, als zij niet om een andere reden stoppen met de methode. Zie de tekst voor de onderbouwing van de schatting voor elke methode

3 Van de stellen die proberen een zwangerschap te voorkomen, het percentage dat een methode 1 jaar lang blijft gebruiken.

4 Deze schatting geeft het percentage weer van vrouwen dat binnen 1 jaar zwanger zou worden als zij, terwijl zij nu op omkeerbare anticonceptiemethoden vertrouwen, anticonceptie helemaal zouden stoppen. Zie tekst.

5 150 mg-gel, 100 mg-gel, 100 mg-zetpil, 100 mg-film.

6 Zonder zaaddodende middelen.

7 Met een zaaddodend crème of gelei

8 Ongeveer 80% van de periodes van gebruik van FABM in de NSFG 2006-2010 werd gerapporteerd als de kalenderritmethode. Specifieke FABM-methoden worden in de VS zo weinig gebruikt dat het op basis van NSFG-gegevens niet mogelijk is om het typische gebruiksfalenpercentage voor elke methode apart te berekenen; percentages voor afzonderlijke methoden zijn afkomstig uit klinische studies. De Ovulatiemethode en de TwoDay-methode zijn gebaseerd op het beoordelen van cervixslijm. De Standard Days-methode vermijdt geslachtsgemeenschap op cyclusdag 8 tot en met 19. Natural Cycles is een vruchtbaarheidsapp die vraagt om gebruikersinvoer van basale lichaamstemperatuur (BBT) en menstruatiedata, plus optionele resultaten van LH-urinetests. De symptothermale methode is een double-checkmethode die gebaseerd is op het beoordelen van cervixslijm om de eerste vruchtbare dag te bepalen en het beoordelen van cervixslijm en temperatuur om de laatste vruchtbare dag te bepalen.

9 Om echter effectieve bescherming tegen zwangerschap te behouden, moet je een andere vorm van anticonceptie gebruiken zodra je menstruatie terugkeert, de frequentie of duur van de borstvoeding afneemt, je flesvoeding introduceert of je baby 6 maanden oud is.

Version History / Versiegeschiedenis

versie	Datum	Beschrijving
2.19	2023-07-25	Bijgewerkte iOS-vereisten, medische apparaatversie, app-versie en releasedatum. Toegevoegde instructies voor het gebruik van Apple Watch. Geen veiligheidswijziging.
2.20	2024-05-02	Toegevoegde informatie over NC° Postpartum-modus. Geen veiligheidswijziging.
2.21	2024-09-24	Apple Watch 10 toegevoegd als compatibele temperatuursbron. Geen veiligheidswijziging.
2.22	2024-10-24	Oura Ring Gen 4 toegevoegd. Bijgewerkte systeemvereisten (Android 10+, iOS 16+). Geen veiligheidswijziging.
2.23	2025-03-07	URL toegevoegd voor toegang tot de IFU van Natural Cycles. Geen veiligheidswijziging.
2.24	2025-05-16	Instructies toegevoegd over hoe Natural Cycles kan worden gebruikt met de hardware-optie NC° Band. De wijziging is niet noodzakelijk om veiligheidsredenen.
2.25	2025-09-11	Informatie toegevoegd over de NC° Perimenopause Mode. De minimale systeemvereisten voor het Android OS zijn bijgewerkt naar Versie 11 en hoger. De wijziging is niet noodzakelijk om veiligheidsredenen.
2.26	2025-12-03	Nieuwere modellen van Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 of SE3) toegevoegd als compatibele temperatuurbronnen voor de Natural Cycles-applicatie. Minimale systeemvereisten voor het besturingssysteem bijgewerkt naar versie 17 en hoger voor iOS. Vruchtbaarheidskleuren voor NC° Birth Control en NC° Plan Pregnancy bijgewerkt. Extra verduidelijking toegevoegd over welke modi van de Natural Cycles-app medische hulpmiddelen zijn en welke onder wellnessfunctionaliteit vallen. De wijziging is niet noodzakelijk om veiligheidsredenen.
2.27	03-02-2026	Instructies toegevoegd over hoe je Natural Cycles gebruikt met geselecteerde Garmin-horloges. Tekst in de sectie 'Toepassingsoverzicht' bijgewerkt. De wijzigingen zijn niet noodzakelijk om veiligheidsredenen.