

# Natural Cycles

## Brukerhåndbok / bruksanvisning

Vennligst les denne håndboken før du begynner å bruke Natural Cycles.

### Indikasjoner for bruk

Natural Cycles er et frittstående program, beregnet på kvinner 18 år og eldre, for å overvåke fruktbarheten. Natural Cycles kan brukes for å forhindre graviditet (prevensjon) eller planlegger en graviditet (unntfangelse).

### Tiltenkt målgruppe

Den tiltenkte målgruppen er kvinner i reproduktiv alder. Den pediatriske populasjonen <18 år er ekskludert fra målgruppen. Brukeren skal være i stand til å lese denne brukerhåndboken og betjene Natural Cycles-applikasjonen.

### Tiltenkt bruksmiljø

Enheten er beregnet for bruk i ikke-medisinske omgivelser.

### Kontraindikasjoner

Det er ingen kjente kontraindikasjoner for bruk av Natural Cycles.

### Bivirkninger

Produktet har ingen kjente direkte bivirkninger på menneskekroppen.

### Natural Cycles er kanskje ikke riktig for deg hvis

- Du har en medisinsk tilstand der graviditet vil være forbundet med en betydelig risiko for mor eller foster. Å bruke Natural Cycles garanterer ikke 100% at du ikke blir gravid. Hvis graviditet utgjør en betydelig risiko, bør du snakke med legen din om det beste prevensjonsalternativet for deg.
- Du tar for øyeblikket hormonell prevensjon eller gjennomgår hormonell behandling som hemmer eggøsning. Natural Cycles gir hovedsakelig røde dager hvis du ikke har eggøsning. Du kan utforske appen i demomodus til du avbryter hormonell prevensjon eller behandling.

## Advarsler

- ⚠ Ingen prevensjonsmetode er 100% effektiv. Natural Cycles garanterer ikke at du ikke kan bli gravid, det informerer deg bare om og når du kan bli gravid basert på informasjonen du legger inn i programmet.
- ⚠ Selv om du bruker appen perfekt, kan du fortsatt ha en utilsiktet graviditet. Natural Cycles er 93% effektiv ved typisk bruk, noe som betyr at 7 kvinner av 100 blir gravide i løpet av 1 års bruk. Ved å bruke appen perfekt, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 98% effektiv, noe som betyr at 2 kvinner av 100 blir gravide i løpet av 1 års bruk.
- ⚠ Red På røde dager må du enten avstå eller bruke beskyttelse, for eksempel kondomer eller annen form for barrierebeskyttelse, for å forhindre graviditet. Hvis du ikke har brukt en ikke-hormonell prevensjonsmetode før, må du sørge for å ha en metode tilgjengelig for bruk i røde dager.
- ⚠ Data Våre data viser at kvinner som overgår til Natural Cycles fra hormonell prevensjon, har større risiko for å bli gravid på grunn av at de vanligvis ikke er vant til å bruke andre former for beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barrierebeskyttelse.
- ⚠ Hvis du avbryter hormonell prevensjon, kan du først oppleve abstinensblødning, som er mye lettere enn din sanne menstruasjon. Du vil normalt få den sanne menses noen uker senere. Abstinensblødning bør ikke angis som "periode". Kontakt legen din hvis du er usikker på om du opplever abstinensblødning eller menstruasjon.
- ⚠ Natural Cycles beskytter ikke mot seksuelt overførbare infeksjoner (STI). Bruk kondom for å beskytte mot STI.
- ⚠ Sjekk alltid fruktbarhetsstatusen din for dagen. Vær oppmerksom på at fruktbarhetsprediksjoner for kommende dager bare er prediksjoner og kan endres i fremtiden. Hvis du er usikker på fruktbarhetsstatusen din og ikke får tilgang til appen, må du avstå eller bruke beskyttelse i mellomtiden.
- ⚠ Hvis du utforsker demo -versjonen av appen, er dette kun for informasjons- eller instruksjonsformål og viser ikke ekte data. Ikke bruk informasjonen som vises i demomodus for prevensjonsformål.
- ⚠ Hvis du har tatt nød-pillen , bør du angi den i appen. Du kan deretter fortsette å måle temperaturen din som normalt, og algoritmen tar hensyn til de ekstra hormonene fra pillen. Vær oppmerksom på at blødningen du kan oppleve noen dager etter at du har tatt nødprevensjon, ikke er den samme som din vanlige menstruasjon, og at den ikke bør legges inn i appen. Hvis menses er mer enn en uke forsinket etter at den vanligvis starter , bør du ta en graviditetstest.

## Forholdsregler

- Som prevensjon kan Natural Cycles være mindre egnet for deg hvis du har uregelmessige menstruasjonssykluser (dvs. sykluser med en lengde på mindre enn 21 dager eller større enn

35 dager) og/eller svingende temperaturer, da forutsigelse av fruktbarhet er vanskeligere under disse omstendighetene. Natural Cycles 'effektivitet som prevensjon påvirkes ikke av uregelmessige sykluser, men du vil oppleve et økt antall røde dager, noe som kan redusere din tilfredshet med Natural Cycles. Dette kan være tilfelle:

- o Hvis du avbryter hormonell prevensjon . Det kan ta flere sykluser etter at hormonell prevensjon er avsluttet før den blir mer vanlig igjen. Du bør forvente flere røde dager i løpet av disse syklusene, og derfor forvente å bruke beskyttelse eller avstå oftere.
- o **Hvis du har medisinske tilstander som fører til uregelmessige sykluser som polycystisk ovariesyndrom (PCOS) eller skjoldbruskrelaterte tilstander .**
- o **Hvis du opplever symptomer på overgangsalder.**
- Etter fødselen anbefaler vi at du begynner å bruke NC igjen når du får din første perioden tilbake, uavhengig av om du ammer eller ikke. Hvis du ønsker å begynne å bruke NC før, bør du forvente å ha bare røde dager til din første egglosning er bekreftet. Hvor lang tid det kan ta å få den første menstruasjonen tilbake, kan variere betydelig fra person til person.  
person, og den er vanligvis lengre for ammende mødre. Vær oppmerksom på at du risikerer å bli gravid selv før den første menstruasjonen kommer tilbake, og du bør bruke litt form for prevensjon hvis du ønsker å forhindre en ny graviditet. Hvis du er helt ammer og du har født for mindre enn 6 måneder siden, kan LAM (Lactational ammen Aménoré-metoden) kan tjene som en effektiv prevensjonsmetode etter fødselen.
- Når du begynner å bruke Natural Cycles, kan det ta litt tid å bli kjent med din unike syklus, noe som resulterer i et økt antall røde dager i løpet av de første 1-3 syklusene. Dette er for å sikre at appen er effektiv fra første bruksdag, og når Natural Cycles har oppdaget egglosningen din, vil du sannsynligvis få flere grønne dager. Det er viktig å merke seg at du kan stole på fruktbarhetsstatusen som er angitt av appen fra den første dagen du bruker den.
- Sørg alltid for å oppdatere programvaren din slik at du har den nyeste versjonen. Natural Cycles anbefaler at du setter smarttelefonen din til å oppdatere appen automatisk.
- For å sikre nøyaktig datainput til Natural Cycles må du alltid bruke et termometer eller en bærbar enhet som oppfyller spesifikasjonene i avsnittet "Sjekkliste".
- Følg alltid instruksjonene i de gjeldende avsnittene "Natural Cycles og Oura Ring", "Natural Cycles og NC° Band", "Natural Cycles og Apple Watch", "Natural Cycles og Garmin" eller "Natural Cycles og termometer" for å øke nøyaktigheten av egglosningsdeteksjon.

## Sjekkliste

For å komme i gang med Natural Cycles trenger du følgende:

### 1. En Natural Cycles konto

Du får tilgang til Natural Cycles via nettleseren din ved å besøke [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com) . For tilgang via appen, last ned appen på Android, iPhone eller iPad på Google Play eller App Store. Følg registreringstrinnene for å opprette din personlige konto. Sørg for at enheten du bruker for å få tilgang til Natural Cycles er koblet til internett. Natural Cycles -kontoen din er personlig og skal ikke brukes av andre enn deg.

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

For å komme i gang trenger du et oralt basaltermometer. Basaltermometere er mer nøyaktige enn vanlige febertermometere og viser to desimaler (f.eks. 36,72 °C).

Du kan også bruke et NC° Band, en Oura Ring (Gen2, Gen3 eller Gen4), en 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. Eggløsningstester (valgfritt)

Eggløsningstester (LH) er urintestestrimler som oppdager bølge av luteiniserende hormon som oppstår 1-2 dager før eggløsning. Det er valgfritt å bruke LH -tester med Natural Cycles, men de kan bidra til å øke nøyaktigheten av å oppdage eggløsning og kan derfor øke antallet grønne dager du vil se hvis du forhindrer graviditet. Bruk av LH -tester vil ikke påvirke effektiviteten av Natural Cycles som prevensjon. Hvis du planlegger graviditet, anbefaler vi å bruke LH -tester, da de kan hjelpe deg med å finne de mest fruktbare dagene. Du kan kjøpe LH -tester på [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) eller fra selve appen.

## Naturlige sykluser og termometer

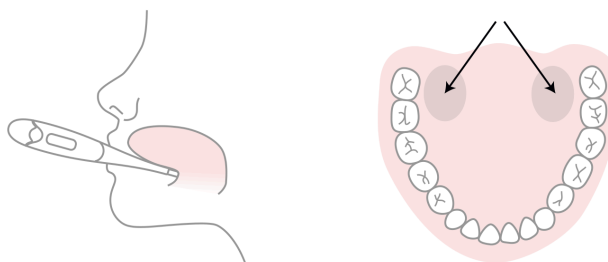
### Hvordan måle

Følg bruksanvisningen som følger med basalkroppstemperaturtermometeret. Hvis termometeret ble levert til deg av Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 eller Gen3**), anbefaler vi at du følger trinnene nedenfor for termometeret når du måler temperaturen.

<br >Merk at for **NC° Thermometer Gen2 og Gen3** må du pare termometeret med appen før første gangs bruk for å kunne synkronisere temperaturene dine. Instruksjoner for hvordan du parer er gitt i termometerets bruksanvisning og i Natural Cycles -appen.

### Hvordan måle med NC° termometer (Gen1)

1. Plasser termometeret i munnen og under tungen, så langt tilbake som mulig, ved siden av roten på tungen din som vist på diagrammene nedenfor.



2. Trykk bare på strømknappen når termometeret er i munnen og på plass.
3. Prøv å holde deg stille mens du måler, lukk munnen for å holde kjølig luft ute og pust gjennom nesen.
4. Vent til det piper (ca. 30 sekunder).

5. Når du har lest, legger du til temperaturen i appen.

Du kan bruke 'Målingstrening' og 'Måleveiledning' i appen for å sjekke dine målekunnskaper.

Termometeret lagrer lesingen din, slik at du kan sjekke avlesningen igjen senere. For å gjøre dette trykker du på "på" -knappen en gang; den lagrede avlesningen vises i noen sekunder før temperaturen tilbakestilles.

#### **Hvordan måle med NC° termometer (Gen2)**

1. Trykk på strømknappen på ditt Bluetooth-termometer NC°-termometer (Gen2) og vent til du hører et pip og/eller bakgrunnsbelysningen blinker. Dette er et signal fra termometeret om at det er klart til å starte målingen.
2. Plasser termometeret i munnen og under tungen, så langt tilbake som mulig, ved siden av roten på tungen din som vist på diagrammene nedenfor.
3. Prøv å holde deg stille mens du måler, lukk munnen for å holde kjølig luft ute og pust gjennom nesen.
4. Vent til du hører et langt pip og/eller bakgrunnsbelysningen blinker (ca. 30 sekunder).
5. Temperaturen skal vises automatisk i appen. Du kan også velge å legge til temperaturen manuelt eller synkronisere den senere.

Du kan bruke 'Målingstrening' og 'Måleveiledning' i appen for å sjekke dine målekunnskaper.

Termometeret lagrer lesingen din, slik at du kan sjekke avlesningen igjen senere. For å gjøre dette trykker du på "på" -knappen en gang; den lagrede avlesningen vises i noen sekunder før temperaturen tilbakestilles.

#### **Hvordan måle med NC° termometer (Gen3)**

1. Trykk på strømknappen og plasser deretter termometeret i munnen for å begynne å måle.
2. Plasser sonden under tungen så nær som mulig en varmelomme på baksiden av munnen, som angitt i diagrammet ovenfor.
3. Hold termometeret på plass under målingen; ikke bit ned på termometeret. Munnen må forbli lukket for å sikre nøyaktige resultater. Avlesningen bør ta omtrent 40 sekunder.
4. Når målingen er fullført, gir termometeret tilbakemelding. Tilbakemeldingen kan være lys og/eller lyd basert på brukerinnstillinger. Den endelige temperaturverdien vises på termometerskjermen.
5. Etter at en måling er fullført, trykk ganske enkelt på strømknappen for å slå av termometeret, ellers vil termometeret slå seg av automatisk. Temperaturen skal vises automatisk i appen. Du kan også velge å legge til temperaturen manuelt eller synkronisere den senere.

Termometeret lagrer avlesningen din slik at du kan sjekke den senere. For å gjøre dette, trykk på "historikk"-knappen; den siste temperaturen vil vises på skjermen i historikkmodus.

## Når skal man måle

Mål temperaturen en gang om dagen, på så mange dager som mulig, slik at algoritmen raskt kan bli kjent med din unike syklus. Målet er å måle minst 5 dager i uken. Et tips for å hjelpe deg med å huske er å plassere termometeret på toppen av telefonen før du legger deg.

Mål det første om morgenen når du våkner, før du står opp og ut av sengen. Mål helst på omtrent samme tid hver dag (innen +/- 2 timer).

## Når skal temperaturen utelukkes

Enkelte omstendigheter kan påvirke basaltemperaturen din. Dette kan føre til varierende temperaturer og gjøre det vanskeligere for algoritmen å spore syklusen din. For å hjelpe algoritmen vår til å lære om syklusen din og finne eggøsning nøyaktig, bruk funksjonen "Ekskluder temperatur" i appen hvis du:

- Føl deg sulten
- Sov annerledes (> 2 timer mer/mindre enn vanlig)
- Føl deg syk

Husk at alle er forskjellige med forskjellige rutiner, og for eksempel kan liten søvn påvirke deg mer eller mindre enn andre. Utelukk temperaturen bare hvis du føler at noe var utenom det vanlige for deg og du føler deg annerledes i morges på grunn av det.

Medisiner kan også påvirke temperaturen din. Hvis du regelmessig tar medisiner eller febernedssettende midler, bør du rådføre deg med legen din for å finne ut hvordan de påvirker kroppstemperaturen din.

## Skifter termometer

Hvis du trenger å bytte ut termometeret, gjør du dette i begynnelsen av menstruasjonen. Et basalt termometer er svært nøyaktig, men fra et termometer til et annet kan det være en liten forskjell i hvordan hver måler. For eksempel, hvis ett termometer viser en temperatur, kan den andre vise en forskjell på 0,1° C. Siden appen ser etter de minste temperaturforskjellene for å kunne finne hvor du er i syklusen din, bør du bare bruke ett termometer om gangen. Ikke endre disse i løpet av en syklus, i stedet vente til en ny syklus har startet før du byttet termometer.

## Naturlige sykluser og Oura Ring

### Hvordan sette opp

Når du logger på Natural Cycles-appen for første gang, blir du automatisk sendt til tilkoblingsflyten som hjelper deg med å konfigurere synkroniseringen mellom Natural Cycles og Oura. Hvis du går over fra å bruke Natural Cycles med et termometer til å bruke Natural Cycles med Oura Ring, bør du starte med Oura Ring ved starten av mensesen.

## Slik bruker du

Følg brukerveiledningen fra Oura for å måle temperaturutviklingen i løpet av natten. Om morgenen følger du disse trinnene for å få fruktbarhetsstatusen din for dagen:

1. Synkroniser Oura Ring din med Oura-appen. Avlesningen synkroniseres automatisk med Natural Cycles-appen din så snart den automatisk lastes opp til "Oura on the Web"-skylagring i Oura Cloud. Når avlesningen er registrert, vil Natural Cycles-appen indikere tidspunktet da den ble synkronisert med Oura.
2. Åpne Natural Cycles-appen og legg til andre data, som LH-testresultater eller menstruasjon.
3. Sjekk din oppdaterte fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen.

Merk: Oura Ring gir Natural Cycles temperaturrender som Natural Cycles behandler til en enkelt, absolutt temperaturverdi som brukes av Natural Cycles algoritmen. Ikke bruk disse verdiene til å ta medisinske avgjørelser (f.eks.x: diagnostisere feber).

Merk: Hvis du har en tilstand som påvirker nattlig hudtemperatur, anbefales det ikke å bruke en Oura Ring som inngangskilde til Natural Cycles.

Merk: Hvis du av en eller annen grunn må bytte ring, bør du begynne å bruke den nye ringen ved menstruasjonens begynnelse.

## Når temperaturvariasjonsdata skal utelukkes

Visse omstendigheter kan påvirke dataene dine. Dette kan gjøre det vanskeligere for algoritmen å spore syklusen din. For å hjelpe algoritmen vår med å lære om syklusen din og finne eggløsningen nøyaktig, kan du bruke funksjonen "Ekskluder temperatur" i appen hvis du:

- Føler deg bakfull
- Føler deg syk

Ekskluder temperaturvariasjonsdataene dine bare hvis du føler at noe var utenom det vanlige for deg og du føler deg annerledes denne morgenen på grunn av det.

Medisiner kan også påvirke temperaturen din. Hvis du regelmessig tar febernedsettende medisiner, bør du rådføre deg med legen din for å finne ut hvordan de påvirker hudtemperaturen din.

# Natural Cycles og Apple Watch

## Hvordan sette opp

Etter å ha logget på Natural Cycles -appen for første gang, blir du automatisk dirigert til tilkoblingen som vil hjelpe deg med å sette opp synkroniseringen mellom Natural Cycles og Apple Health. Hvis du går over fra å bruke Natural Cycles med et annet termometer til å bruke Natural Cycles med Apple Watch, bør du begynne med Apple Watch ved starten av mensesen.

## Hvordan å bruke

Følg brukerveiledningen fra Apple for å måle temperaturen om natten. Temperaturen vil automatisk overføres til Natural Cycles. Følg disse instruksjonene om morgenen for å få din fruktbarhetsstatus for dagen:

1. Åpne Natural Cycles appen og legg til andre data, som LH-testresultater eller menstruasjon.
2. Sjekk din oppdaterte fruktbarhetsstatus for dagen i Natural Cycles -appen
3. Sjekk din oppdaterte fertilitetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen.

Merk: Ikke bruk temperaturverdiene fra Apple Watch til å ta medisinske avgjørelser (f.eks. diagnostisere feber).

Merk: Hvis du har en tilstand som påvirker hudtemperaturen om natten, anbefales det ikke å bruke Apple Watch til å måle temperatur til Natural Cycles .

Merk: Hvis du trenger å bytte Apple Watch av en eller annen grunn, bør du begynne å bruke den nye enheten ved starten av mensesen.

## Når skal data for temperaturvariasjoner ekskluderes

Visse omstendigheter kan påvirke dataene dine. Dette kan gjøre det vanskeligere for algoritmen å spore syklusen din. For å hjelpe algoritmen vår å lære om syklusen din og finne egglosning nøyaktig, bruk "Ekskluder temperatur"-funksjonen i appen hvis du:

- Føler deg bakfull
- Føler deg syk

Ekskluder temperaturvariasjonsdataene dine bare hvis du føler at noe var utenom det vanlige for deg og du føler deg annerledes denne morgenen på grunn av det.

Medisiner kan også påvirke temperaturen din. Hvis du regelmessig tar febernedsettende medisiner, bør du rådføre deg med legen din for å finne ut hvordan de påvirker hudtemperaturen din.

## Naturlige sykluser og NC° Band

### Hvordan sette opp

Når du logger på Natural Cycles-appen for første gang, blir du automatisk sendt til tilkoblingsflyten som hjelper deg med å konfigurere synkroniseringen mellom Natural Cycles og NC° Band. Hvis du går over fra å bruke Natural Cycles med et termometer til å bruke Natural Cycles med NC° Band, bør du starte med NC° Band ved starten av mensesyklusen.

### Slik bruker du

Følg brukerveiledningen fra NC° Band for å måle temperaturutviklingen i løpet av natten. Om morgenen følger du disse trinnene for å få fruktbarhetsstatusen din for dagen:

1. Følg brukerhåndboken som følger med NC° Band, for å måle håndleddstemperaturen om natten.
2. Synkroniser NC° Band med Natural Cycles-appen.
3. Legg til andre data i Natural Cycles-appen, som LH-testresultater eller menstruasjon.

Merk: NC° Band gir Natural Cycles temperaturtrender som Natural Cycles behandler til en enkelt, absolutt temperaturverdi som brukes av Natural Cycles algoritmen. Ikke bruk disse verdiene til å ta medisinske avgjørelser (f.eks. x: diagnostisere feber).

Merk: Hvis du har en tilstand som påvirker nattlig hudtemperatur, anbefales det ikke å bruke en NC° Band som inngangskilde til Natural Cycles.

Merk: Hvis du av en eller annen grunn må bytte ring, bør du begynne å bruke den nye ringen ved menstruasjonens begynnelse.

### Når temperaturvariasjonsdata skal utelukkes

Visse omstendigheter kan påvirke dataene dine. Dette kan gjøre det vanskeligere for algoritmen å spore syklusen din. For å hjelpe algoritmen vår med å lære om syklusen din og finne egglosningen nøyaktig, kan du bruke funksjonen "Ekskluder temperatur" i appen hvis du:

- Føler deg bakfull
- Føler deg syk

Ekskluder temperaturvariasjonsdataene dine bare hvis du føler at noe var utenom det vanlige for deg og du føler deg annerledes denne morgenen på grunn av det.

Medisiner kan også påvirke temperaturen din. Hvis du regelmessig tar febernedssettende medisiner, bør du rådføre deg med legen din for å finne ut hvordan de påvirker hudtemperaturen din.

## Natural Cycles og Garmin

Slik setter du opp

Etter at du har logget inn i Natural Cycles-appen for første gang, blir du automatisk sendt til tilkoblingsflyten, som hjelper deg med å sette opp synkroniseringen mellom Natural Cycles og

Garmin-kontoen din. Hvis du går over fra å bruke Natural Cycles med en annen målingsenheten til å bruke Natural Cycles med Garmin, bør du bytte til Garmin-enheten din ved starten av mensesen.

Slik bruker du det

Følg brukerveiledningen fra Garmin for å måle temperaturen om natten. Om morgenen åpner du Garmin Connect for å synkroniserer data, og temperaturen din overføres automatisk til Natural Cycles. Følg disse trinnene for å få fruktbarhetsstatusen din for dagen:

1. Åpne Natural Cycles-appen og legg til andre data, som egglosningstestresultater eller menstruasjon.
2. Sjekk din oppdaterte fruktbarhetsstatus for dagen i Natural Cycles-appen

Merk: Ikke bruk temperaturverdiene fra Garmin-enheten til å ta medisinske beslutninger (f.eks. diagnostisere feber).

Merk: Hvis du har en tilstand som påvirker hudtemperaturen om natten, anbefales det ikke å bruke Garmin-wearable som inndatakilde til Natural Cycles.

Merk: Hvis du trenger å bytte Garmin-enheten din av en eller annen grunn, bør du begynne å bruke den nye enheten ved starten av mensesen din.

## Når du bør utelate temperaturdata

Enkelte omstendigheter kan påvirke dataene dine og gjøre det vanskeligere for algoritmen å følge syklusen din. For å hjelpe algoritmen med å lære om syklusen din og finne egglosningen nøyaktig, bruk funksjonen «Ekskluder temperatur» i appen hvis du:

- Føler deg bakfull
- Føler meg syk

Ekskluder temperaturvariasjonsdata kun hvis du føler at noe var uvanlig for deg, og at du føler deg annerledes denne morgenen på grunn av det.

Medisiner kan også påvirke temperaturen din. Hvis du tar faste medisiner eller antipyretika (febernedsettende midler), kan det være lurt å snakke med legen din for å finne ut hvordan de påvirker hudtemperaturen din.

## Natural Cycles produkter

Natural Cycles tilbyr fem moduser som brukerne våre kan velge mellom avhengig av deres fruktbarhetsmål:

- NC° Birth Control - for å forhindre graviditet
- NC° Plan Pregnancy - for å øke sjansene for unnfangelse
- NC° Follow Pregnancy - for å støtte bedringen etter fødsel
- NC° Postpartum - for å komme seg etter fødsel
- NC° Perimenopause - for å avkode og navigere overgangen til overgangsalderen

Disse fem modusene kan velges av brukeren før registrering og deretter i appen, hvis brukeren ønsker å bytte mellom moduser.

## Prevensjon: NC° Birth Control

### Hvordan det fungerer

Din daglige morgenrutine med Natural Cycles er som følger:

1. Med termometer: Mål temperaturen når du våkner som beskrevet i delen "Natural Cycles og termometer"  
Med Oura Ring: Synkroniser dataene dine når du våkner som beskrevet i delen "Natural Cycles og Oura Ring".  
Med Apple Watch: Synkroniser dataene dine når du våkner som beskrevet i delen "Natural Cycles og Apple Watch".  
Med NC° Band: Synkroniserer du dataene dine når du våkner, slik det er beskrevet i seksjonen «Natural Cycles og NC° Band»  
Med Garmin: Synkroniserer du dataene dine når du våkner, som beskrevet i seksjonen «Natural Cycles og Garmin».
2. Legg til temperaturen din (hvis du bruker et termometer) og om du har menses i appen. Visningen for å legge til data åpnes automatisk, eller du kan trykke på "+"-ikonet øverst til høyre. Du kan også legge til tilleggsdata, for eksempel resultatet av egglosningstesten (LH). Når du har lagret dagens data, beregner appen statusen din for dagen.
3. Sjekk fertilitetsstatusen din for dagen - hver dag. Appen viser fertilitetsstatusen din umiddelbart etter at du har lagt inn det første settet med data. Din status for dagen vises i røde og grønne farger i hele appen.



#### **Grønn = Ikke fruktbar**

Grønne dager indikerer at du ikke er fruktbar og kan ha sex uten beskyttelse. Grønne dager er angitt med en grønn omriss med ordene "Ikke fruktbar" inni.



#### **Rød = Bruk beskyttelse**

Røde dager indikerer at du sannsynligvis vil være fruktbar og risikerer å bli gravid. Bruk beskyttelse (for eksempel kondomer eller annen form for barrierebeskyttelse) eller avstå for å forhindre graviditet. Røde dager er angitt med en rød skissert sirkel med ordene "Bruk beskyttelse" inni.

Appen vil indikere eggløsningen din, så vel som når du har angitt og forventes å ha menstruasjon. Programmet viser også prediksjoner for kommende dager og måneder. Prediksjonerne kan endres og bør ikke brukes som det endelige resultatet, og derfor bør du sjekke statusen din for dagen - hver dag.

## **Sammendrag av kliniske studier - hvor effektiv er Natural Cycles for prevensjon?**

Natural Cycles er 93% effektiv ved vanlig bruk. Under perfekt bruk, dvs. hvis du aldri har ubeskyttet samleie på røde dager, er Natural Cycles 98% effektiv.

Kliniske studier har blitt utført for å evaluere effektiviteten av Natural Cycles for prevensjon. Den nåværende versjonen av algoritmen (v.3) har blitt undersøkt på 15 570 kvinner (i gjennomsnitt 29 år). På slutten av studien ble følgende ofte brukte feilrater bestemt:

3. Appen har en metodefeilrate på 0,6, som er en måling av hvor ofte appen feilaktig viser en grønn dag når kvinnen faktisk er fruktbar og blir gravid etter å ha hatt ubeskyttet samleie på denne grønne dagen. Dette betyr at 0,6 av 100 kvinner som bruker appen i ett år blir gravide på grunn av denne typen feil.
4. Appen har en perfekt bruk Pearl Index på 1, noe som betyr at 1 av 100 kvinner som bruker appen i ett år og som blir gravide vil gjøre det enten fordi:
  - a. De hadde ubeskyttet samleie på en grønn dag som feilaktig ble tilskrevet som ikke-fruktbar (dvs. metodesvikt); eller
  - b. De hadde beskyttet samleie på en rød dag, men den valgte prevensjonsmetoden mislyktes.
5. Appen har en vanlig bruk Pearl Index på 6,5, noe som betyr at totalt 6,5 kvinner av 100 blir gravide i løpet av ett års bruk på grunn av alle mulige årsaker (f.eks. Feilaktig tilskrevne grønne dager, ubeskyttet samleie på røde dager og svikt i prevensjonsmetoden som brukes på røde dager).

### **Sammendrag av kliniske data fra 15 570 kvinner om effektiviteten av Natural Cycles i den nåværende algoritmeversjonen.**

<b>Algoritme Versjon</b>	v.3
<b>Studiedato</b>	September 2017 - April 2018
<b># kvinner</b>	15,570
<b>Eksposeringstid (kvinneår)</b>	7,353

# svangerskap [verst tenkelige tilfelle]	475 [584]
Typisk bruk PI (95% konfidensintervall) [verst tenkelige tilfelle]	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
Metodefeilrate (95% konfidensintervall)	0.6 (0.4-0.8)

**Effektiviteten av Natural Cycles for to undergrupper - kvinner som brukte hormonell prevensjon innen 60 dager før de brukte appen og kvinner som ikke brukte hormonell prevensjon innen 12 måneder før de brukte appen.**

Undergruppe	Typisk bruk PI (95% konfidensintervall)
Nylig hormonell prevensjon 3779 kvinner	8.6 % (7.2-10.0)
Ingen hormonell prevensjon 8412 kvinner	5.0 % (4.3-5.7)

Du finner en oversikt over effektiviteten av forskjellige prevensjonsmetoder i vedlegget til denne håndboken. Dette vil hjelpe deg å forstå den forventede effektiviteten til alle former for prevensjon.

### Instruksjoner hvis du avbryter hormonell prevensjon

Type prevensjon	Når kan du starte Natural Cycles?
Pillen (kombinert, middels eller mini)	Vi anbefaler at du fullfører alle de aktive pillene i pakken. Du kan begynne å bruke Natural Cycles så snart du er ferdig. Du vil ha et stort antall røde dager til å begynne med, men dette vil forbedre seg over tid.
Hormonal spiral (intrauterin enhet)	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Prevensjonsimplantat	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet.
Hormonal patch, hormonell prevensjonsring	Du kan begynne å bruke Natural Cycles dagen etter at den er fjernet. Du vil ha et høyt antall røde dager til å begynne med dette, men dette vil forbedre seg over tid.

Prevensjon	Du kan begynne å bruke Natural Cycles når effekten av injeksjonen er borte. Dette tar 8-13 uker avhengig av hvilken injeksjon du hadde.
------------	---

Hvis du avbryter hormonell prevensjon, kan du først oppleve en abstinensblødning, som er mye lettere enn din sanne menstruasjon. Du vil normalt få den sanne menssen noen uker senere. Tilbaketrekkingsblødning bør ikke angis i appen som "periode".

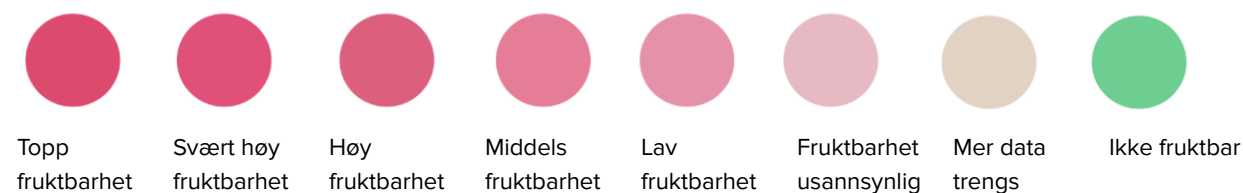
Merk: en kobberspiral inneholder ikke hormoner og hemmer derfor ikke egglosning. Du kan dermed bruke Natural Cycles sammen med en kobberspiral for å få innsikt i kroppen din og menstruasjonssyklusen uten å måtte bruke en barriere -metode på røde dager.

### Hvis du blir gravid på Natural Cycles

Hvis menssen er forsinket og temperaturen ikke synker, kan du være gravid, og appen vil oppfordre deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten. Hvis testen er positiv, kan du snakke med legen din og angi den i appen.

## NC° Plan Pregnancy

Når du planlegger en graviditet, velger du NC° Plan Pregnancy mens du registrerer deg i appen. Hvis du allerede er logget på appen, kan du gå til innstillingssiden og velge NC° Plan Pregnancy. I denne modusen blir fruktbarheten din vist som en skala, slik at du kan identifisere dagene det er mest sannsynlig at du blir gravid. Den samme morgenrutinen som i NC° Birth Control -modus gjelder også her - mål eller synkroniserer temperaturen din, legg til data og sjekk fruktbarhetsstatusen din.



Når du planlegger graviditet, anbefaler vi å ta LH -tester siden forekomsten av LH faller sammen med dine mest fruktbare dager. Hvis menssen er forsinket og temperaturen ikke synker, vil appen oppfordre deg til å ta en graviditetstest for å bekrefte graviditeten.

## NC° Follow Pregnancy

Når du er gravid, kan appen brukes som en graviditetskalender, og du kan følge din ukentlige utvikling og utviklingen av babyen din.

## NC° Postpartum

Etter at du har født, har du muligheten til å gå inn i NC° Postpartum-modus. NC° Postpartum guider deg gjennom den fysiske og mentale utvinningen av fødselen med ressurser skreddersydd for å støtte din generelle helse og velvære i denne midlertidige overgangsfasen. Selv om det ikke er nødvendig å måle temperaturen, oppfordres det til å måle, da det hjelper algoritmen vår med å oppdage når fruktbarheten din kommer tilbake, slik at du bedre kan forberede deg. Inntil NC°-appen oppdager egg-løsningen din, vil den gi deg røde dager. Du kan avslutte NC°-postpartum-modusen når som helst.

## NC° Perimenopause

Når du nærmer deg overgangsalderen, har du muligheten til å gå inn i NC° Perimenopause-modus. Når brukere går inn i denne modusen, vil NC° Menopause-algoritmen analysere data for å hjelpe brukerne med å finne ut hvilket stadium av perimenopausen de mest sannsynlig befinner seg i. NC° Perimenopause sjekker daglig med brukerne for å spore symptomer, blødninger, temperaturer og andre data, slik at de kan gi daglig innsikt basert på brukerens innspill. Syklusendringer og -trender kan sees i denne modusen, og data kan lastes ned i PDF-format som kan deles med leger. NC° Perimenopause er tilgjengelig for brukere uavhengig av behov for prevensjon.

## Demomodus

I demomodus kan du ta en tur i appen. Dette er kun for demonstrasjonsformål. Demomodus kan ikke gi deg fruktbarhetsinformasjon.

Hvis du for tiden bruker hormonell prevensjon, får du tilgang til appen i demomodus. Når du slutter å bruke hormonell prevensjon, kan du enkelt få tilgang til hele versjonen av appen. Appen vil nå fungere for prevensjon eller for planlegging av en graviditet.

## Problemer/ feilsøking

Hvis du ikke får tilgang til programmet, fungerer programmet feil, eller hvis du mistenker at noe er galt med din nåværende fruktbarhetsstatus, kan du følge trinnene nedenfor:

1. Bruk beskyttelse, for eksempel kondom eller annen form for barrierebeskyttelse, til feilen er rettet.
2. Ta kontakt med vår servicedesk via [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com), og våre utdannede supportagenter hjelper deg.
3. Alvorlige hendelser som involverer denne enheten bør rapporteres både til Natural Cycles og til den kompetente myndigheten i landet ditt. En 'alvorlig hendelse' betyr enhver hendelse som direkte eller indirekte ledet, kan ha ledet eller kan føre til noe av følgende:
  - a. død av en pasient, bruker eller annen person,

- b. midlertidig eller permanent alvorlig forverring av pasientens, brukerens eller annen persons helsetilstand,
- c. en alvorlig trussel mot folkehelsen;

## Applikasjonsoversikt

Fruktbarhetsstatusen din for dagen vises gjennom ulike visninger i appen.

### Dagsvisning

Dette er hovedvisningen din, med alt du trenger på ett sted. Her ser du en farget sirkel med fruktbarhetsstatusen din for dagen. Under finner du prognoser for kommende dager og mer informasjon om den nåværende fasen i syklusen din.

### Legge til data

Temperaturdataene dine synkroniserer automatisk eller kan legges inn manuelt, avhengig av enheten din. Trykk på temperaturfeltet i Dagens-fanen for å legge til, ekskludere eller redigere (kun for termometerbrukere) en temperatur. For å registrere menstruasjon, egglosningstest, sex eller andre sporere, trykk på plussikonet ("+" ikonet).

### Kalendervisning

Se dine forutsagte røde og grønne dager, egglosning og menstruasjon for måneden. Disse forutsigelsene kan endre seg etter hvert som mer data legges til, så bruk alltid I dag-fanen for daglig prevensjon eller svangerskapsplanlegging. Du kan også enkelt se tidligere data i kalenderen ved å trykke på enkeltdager.

### Grafvisning

En visualisering av din unike temperaturkurve – du kan bruke grafen din til å se hvordan det fruktbare vinduet ditt og mensnen din henger sammen mens temperaturen varierer gjennom syklusen. Sveip fra venstre til høyre for enkelt å se tidligere sykluser, og zoom inn eller ut for å endre tidsintervallet. Bruk stablet visning for å sammenligne sykluser og se hvordan de loggede sporerne dine stemmer overens med dataene dine.

### Frakoblet modus

Du kan fortsatt logge data uten internettforbindelse, men appen kan ikke beregne fruktbarhetsstatusen din. I denne perioden vil I dag-fanen vise en oransje sirkel og statusen «Bruk beskyttelse». Bruk en barrieremetode (som kondom) eller avstå fra sex til du er tilkoblet igjen og statusen din er oppdatert.

## Plattformbeskrivelse

Natural Cycles applikasjonsversjon: 5.0.0 og nyere

**Versjon av medisinsk utstyr:** E

Enheter som kan brukes for å få tilgang til applikasjonen:

- En mobiltelefon med Android OS (minimum versjon 11) eller iOS (minimum versjon 17 eller nyere), 250 kbps eller raskere internett.
- En datamaskin eller et nettbrett med en nettleser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps eller raskere internett.

## Få tilgang til bruksanvisningen

Bruksanvisningen finner du online på Natural Cycles nettstedet (<https://naturalcycles.app/IFU>) og i appen din under "Regulatory" -siden. Hvis du ønsker en papirkopi av bruksanvisningen, sender vi deg en gratis. Kontakt kundestøtte med forespørselen din.

## Slutt å bruke Natural Cycles

Når du registrerer deg for Natural Cycles, enten det gjelder et månedlig eller årlig abonnement, må du kansellere det hvis du ikke vil at abonnementet ditt skal fornyes automatisk for neste fornyelsesperiode. Kansellering av abonnementet må skje minst 24 timer før abonnementet er planlagt fornyet. Se [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) for en fullstendig beskrivelse av hvordan du avslutter abonnementet ditt. Se vår personvernerklæring for mer informasjon om hvordan Natural Cycles behandler dataene dine.

## Sikkerhet

Natural Cycles opprettholder et høyt sikkerhets- og personvern nivå i applikasjonen vår. Programmet overvåkes for sikkerhetshendelser og brudd på data. Hvis det skulle oppstå en sikkerhetshendelse eller databrudd, vil problemet bli innhentet og løst snarest i henhold til våre etablerte prosesser, og du som bruker vil motta informasjonen du trenger om din fortsatte trygge bruk av programmet.

Det anbefales på det sterkeste at du velger et sterkt passord for å beskytte kontoen din mot uautorisert bruk. Selv om det ikke er anbefalt, gjør du det på egen risiko hvis du velger å dele påloggingen din med noen. Husk at du alltid kan tilbakekalle tilgangen ved å endre passordet til kontoen din og kontakte brukerstøtte for å lukke eksisterende økter.

Se opp for e-post eller meldinger som ber deg om å oppgi Natural Cycles påloggingsdetaljer. Natural Cycles vil vanligvis ikke sende deg e-post med spørsmål om passordet ditt, med mindre du selv har startet denne prosessen via støtte eller tilbakestilling av passord.

## Overholdelse av regelverk

NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy er programvare for medisinsk utstyr i henhold til forordning (EU) 2017/745 for medisinsk utstyr (MDR). Alle andre moduser i Natural Cycles-applikasjonen er klassifisert som velværemoduser basert på deres funksjonalitet.

# Generell informasjon

## Forklaring av symboler



Produsent

CE 0123

CE -merke



Forsiktighet



Brukerhåndbok/bruksanvisning

## EF -samsvarserklæring

### Produsentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

Adresse til produsenten:

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Sverige

### Kundeservice:

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

Enhetsnavn: Natural Cycles

Vi erklærer at dette produktet oppfyller alle gjeldende krav i forordning (EU) 2017/745 for medisinsk utstyr (MDR) og er merket CE0123.

Publiseringsdato: Mars 2026

Dokumentversjon:

NO v2.28

VEDLEGG: Denne tabellen gir informasjon om effektiviteten til ulike prevensjonsmetoder, rangert fra minst effektiv til mest effektiv ved typisk bruk.

Referanse: Contraceptive Technology (tabell 26-1). 21. utgave, 2018.

**Prosentandel kvinner som opplever en utilsiktet graviditet i løpet av det første året med typisk bruk og det første året med perfekt bruk av prevensjon, samt prosentandelen som fortsetter å bruke prevensjon ved slutten av det første året. USA.**

Metode	% av kvinner som opplever en utilsiktet graviditet i løpet av det første året med bruk		% av kvinner som fortsatte å bruke etter ett år <sup>3</sup>
	Typisk bruk <sup>1</sup>	Perfekt bruk <sup>2</sup>	
Ingen metode <sup>4</sup>	85	85	
Sæddrepende midler <sup>5</sup>	21	16	42
Femkondom <sup>6</sup>	21	5	41
Tilbaketrekningsmetoden	20	4	46
Pessar <sup>7</sup>	17	16	57
Svamp	17	12	36
Kvinner som har født	27	20	
Nullipare kvinner	14	9	
Fertilitetsbevissthet-baserte metoder <sup>8</sup>	15		47
Ovulasjonsmetoden <sup>8</sup>	23	3	
TwoDay-metoden <sup>8</sup>	14	4	
Standard Days-metoden <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptotermisk metode <sup>8</sup>	2	0.4	
Mannlig kondom <sup>6</sup>	13	2	43
Kombinasjonspille og minipille	7	0.3	67
Evra-plaster	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine prevensjon			

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 okklusjon	0.5	0.5	100
Vasektomi	0.15	0.1	100

**Nødprevensjon: Bruk av nødprevensjonspiller eller innsetting av en kobberspiral etter ubeskyttet samleie reduserer risikoen for graviditet betydelig.**

**Laktasjonsamenoremetoden: LAM er en svært effektiv, midlertidig prevensjonsmetode.<sup>9</sup>**

1 Blant typiske par som begynner å bruke en metode (ikke nødvendigvis for første gang), er dette prosentandelen som opplever et utilsikket svangerskap i løpet av det første året, dersom de ikke slutter å bruke metoden av andre grunner enn graviditet. Estimer for sannsynligheten for graviditet i løpet av det første året med typisk bruk – for fertilitetsbaserte metoder, tilbakerekningemetoden, mannlig kondom, p-piller og Depo-Provera – er hentet fra National Survey of Family Growth (NSFG) 2006–2010, korrigert for underrapportering av abort. Se teksten for utledning av estimer for de øvrige metodene.

2 Blant par som begynner å bruke en metode (ikke nødvendigvis for første gang) og som bruker den perfekt (både konsekvent og korrekt), er dette prosentandelen som opplever et utilsikket svangerskap i løpet av det første året, forutsatt at de ikke slutter å bruke metoden av andre årsaker. Se teksten for utledning av estimatet for hver metode

3 Blant par som forsøker å unngå graviditet, er dette prosentandelen som fortsetter å bruke en metode i 1 år.

4 Dette estimatet representerer prosentandelen som ville blitt gravide i løpet av 1 år blant kvinner som nå bruker reversible prevensjonsmetoder, dersom de sluttet med prevensjon helt. Se tekst.

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

6 Uten spermicider.

7 Med spermdrepende krem eller gele

8 Omtrent 80 % av segmentene med FABM-bruk i NSFG fra 2006–2010 ble rapportert som kalenderrytme. Spesifikke FABM-metoder brukes for sjelden i USA til at man kan beregne typiske sviktprosent for hver enkelt metode ved hjelp av NSFG-data. Ratene som oppgis for individuelle metoder, er hentet fra kliniske studier. Ovulasjonsmetoden og TwoDay-metoden er basert på vurdering av livmorhalssekret. Standard Days-metoden unngår samleie på syklusdagene 8 til og med 19. Natural Cycles er en fruktbarhetsapp som krever at brukeren registrerer basaltemperatur (BBT) og menstruasjonsdatoer, samt valgfrie LH-testresultater fra urin. Symptotermmetoden er en dobbeltsjekk-metode basert på vurdering av livmorhalssekret for å fastslå den første fruktbare dagen, og vurdering av livmorhalssekret og temperatur for å fastslå den siste fruktbare dagen.

9 For å opprettholde effektiv beskyttelse mot graviditet må en annen prevensjonsmetode tas i bruk så snart menstruasjonen kommer tilbake, ammefrekvensen eller -varigheten reduseres, flaskeernæring introduseres, eller barnet fyller 6 måneder.

## Version History / Versjonshistorikk

Versjon	Dato	Beskrivelse
2.19	2023-07-25	Oppdatert iOS-krav, medisinsk enhet, app-versjon og utgivelsesdato. Lagt til instruksjoner for Apple Watch. Ikke relatert til sikkerhet.
2.20	2024-05-02	Lagt til informasjon om NC° postpartum-modus. Ikke relatert til sikkerhet.
2.21	2024-09-24	Lagt til Apple Watch 10 som en kompatibel temperaturkilde. Ikke relatert til sikkerhet.
2.22	2024-10-24	Lagt til Oura Ring Gen 4. Oppdaterte systemkrav (Android 10+, iOS 16+). Ikke relatert til sikkerhet.
2.23	2025-03-07	Lagt til URL for tilgang til Natural Cycles IFU. Ikke relatert til sikkerhet.
2.24	2025-05-16	Lagt til instruksjoner om hvordan du bruker Natural Cycles med NC° Band maskinvarealternativet. Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsmessige årsaker.
2.25	2025-09-11	Lagt til informasjon om NC° Perimenopause Mode. Oppdaterte minimumskrav til operativsystem for Android OS til versjon 11 og nyere. Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsmessige årsaker.
2.26	2025-12-10	Lagt til nyere modeller av Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 eller SE3) som kompatible temperaturkilder for Natural Cycles-applikasjonen. Oppdatert minimumskrav for systemoperativsystem til versjon 17 og nyere for iOS. Oppdatert fruktbarhetsfarger for NC° Birth Control og NC° Plan Pregnancy. Lagt til avklaring om hvilke moduser i Natural Cycles-appen som er medisinsk utstyr og hvilke som er velværefunksjonalitet. Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsgrunner.
2.27	2026-03-02	La til instruksjoner for hvordan du bruker Natural Cycles med utvalgte Garmin-klokker. Oppdaterte ordlyden i seksjonen «Applikasjonsoversikt». Endringene er ikke nødvendige av sikkerhetsmessige årsaker.
2.28	2026-03-04	La til ett ekstra kompatibelt Garmin-ur (quantix® 8 Pro). Endringen er ikke nødvendig av sikkerhetsgrunner.