

# Natural Cycles

## Navodila za uporabo / Navodila za uporabo

Preden začnete uporabljati Natural Cycles, preberite ta priročnik.

### Indikacije za uporabo

Natural Cycles je samostojna programska aplikacija, namenjena ženskam, starim 18 let in več, spremljati njihovo plodnost. Natural Cycles se lahko uporablja za preprečevanje nosečnosti (kontracepcija) ali načrtovanje nosečnosti (spočetje).

### Predvidena ciljna populacija

Predvidena ciljna skupina so ženske v rodni dobi. Iz ciljne skupine je izključena pediatrična populacija starosti < 18 let. Uporabnik mora biti zmožen prebrati ta navodila za uporabo in uporabljati aplikacijo Natural Cycles.

### Predvideno okolje uporabe

Naprava je namenjena uporabi v nemedicinskih okoljih.

### Kontraindikacije

Ni znanih kontraindikacij za uporabo Natural Cycles.

### Stranski učinki

Izdelek nima znanih neposrednih stranskih učinkov na človeško telo.

### Natural Cycles morda ne bo pravi za vas, če

- Imate zdravstveno stanje, pri katerem bi bila nosečnost povezana z velikim tveganjem za mater ali plod. Uporaba Natural Cycles ne jamči 100%, da ne boste zanosili. Če nosečnost predstavlja veliko tveganje, se posvetujte s svojim zdravnikom o najboljši možnosti kontracepcije za vas.
- Trenutno jemljete hormonsko kontracepcijo ali ste na hormonskem zdravljenju, ki zavira ovulacijo. Natural Cycles bo zagotovil rdeče dni, če ne boste ovulirali. Aplikacijo lahko raziskujete v demo načinu, dokler ne prekinete hormonske kontracepcije ali zdravljenja.

## Opozorila

- ⚠ Št kontracepcijsko metodo je 100% učinkovit. Natural Cycles ne jamči, da ne morete zanositi, samo vas obvesti, ali in kdaj lahko zanosite, na podlagi podatkov, ki jih vnesete v prijavo.
- ⚠ Tudi če popolnoma uporabljate aplikacijo, lahko še vedno pride do nenamerne nosečnosti. Natural Cycles je pri tipični uporabi 93% učinkovit, kar pomeni, da 7 žensk od 100 zanosi v enem letu uporabe. Če popolnoma uporabljate aplikacijo, tj. Če nikoli nimate nezaščitenega spolnega odnosa v rdečih dneh, je Natural Cycles 98% učinkovit, kar pomeni, da 2 ženski od 100 zanosita v enem letu uporabe.
- ⚠ Red V rdečih dneh se morate vzdržati ali uporabljati zaščito, na primer kondome ali drugo obliko zaščite, da preprečite nosečnost. Če doslej niste uporabljali nehormonske metode kontracepcije, imejte pri roki metodo za uporabo v rdečih dneh.
- ⚠ Data Naši podatki kažejo, da imajo ženske, ki prehajajo na Natural Cycles iz hormonske kontracepcije, večje tveganje za zanositev, ker se na splošno še niso navadile uporabljati drugih oblik zaščite, na primer kondoma ali druge oblike zaščite.
- ⚠ Če prekinete hormonsko kontracepcijo, lahko najprej doživite odtegnitveno krvavitev, ki je veliko lažja od vaše prave menstruacije. Pravo menstruacijo običajno dobite nekaj tednov kasneje. Odtegnitvene krvavitve ne smemo vnesti kot "obdobje". Če niste prepričani, ali imate odtegnitveno krvavitev ali menstruacijo, se posvetujte z zdravnikom.
- ⚠ Natural Cycles ne ščiti pred spolno prenosljivimi okužbami (SPO). Za zaščito pred spolno prenosljivimi okužbami uporabite kondom.
- ⚠ Vedno preverite stanje plodnosti za ta dan. Zavedajte se, da so napovedi plodnosti za prihodnje dni le napovedi in se lahko v prihodnosti spremenijo. Če niste prepričani o svojem stanju plodnosti in ne morete dostopati do aplikacije, se medtem vzdržite ali uporabite zaščito.
- ⚠ Če raziskujete predstavitveno različico aplikacije, je to zgolj informativne ali poučne narave in ne prikazuje resničnih podatkov. Podatkov, prikazanih v demo načinu, ne uporabljajte za kontracepcijo.
- ⚠ Če ste vzeli tableto za nujno kontracepcijo, jo morate navesti v aplikaciji. Nato lahko nadaljujete z merjenjem kot običajno in algoritem bo upošteval dodatne hormone iz tabletko. Upoštevajte, da krvavitev, ki jo lahko doživite nekaj dni po uporabi nujne kontracepcije, ni enaka vaši redni menstruaciji in je ne smete vnesti v aplikacijo. Če menstruacija po začetku menstruacije zamuja več kot en teden, morate opraviti test nosečnosti.

## Previdnostni ukrepi

- Kot kontracepcijsko sredstvo je lahko Natural Cycles za vas manj primeren, če imate neredne menstrualne cikle (tj. Cikluse z dolžino manj kot 21 dni ali več kot 35 dni) in/ali nihanje temperatur, saj je napovedovanje plodnosti v teh okoliščinah težje. Nepravilni ciklusi ne vplivajo na učinkovitost Natural Cycles 'kot kontracepcije, vendar boste doživeli povečano število rdečih dni, kar lahko zmanjša vaše zadovoljstvo z Natural Cycles. Lahko je tako:

- o Če ste prenehali s hormonsko kontracepcijo . Po prekinitvi hormonske kontracepcije lahko traja več ciklov, preden postane spet bolj redna. V teh ciklih bi morali pričakovati več rdečih dni, zato pričakujte, da boste uporabljali zaščito ali se bolj vzdržali.
- o **Če imate zdravstvene težave, ki vodijo v nepravilne cikle, kot je sindrom policističnih jajčnikov (PCOS) ali stanja, povezana s ščitnico .**
- o **Če imate simptome menopavze.**
- Po porodu priporočamo, da znova začnete uporabljati NC, ko dobite prvo menstruacijo, ne glede na to, ali dojite ali ne. Če želite NC uporabljati že prej, pričakujte, da boste do prve potrjene ovulacije imeli samo rdeče dneve. Kako dolgo traja, da se vrne menstruacija, se lahko zelo razlikuje od osebe do osebe in običajno traja dlje časa pri doječih materah. Upoštevajte, da obstaja nevarnost zanositve še pred vrnitvijo menstruacije, zato morate uporabljati neko obliko kontracepcije, če želite preprečiti novo nosečnost. Če polno dojite in ste rodili pred manj kot 6 meseci, lahko LAM (metoda laktacijske amenoreje) služi kot učinkovita metoda kontracepcije po porodu.
- Ko začnete uporabljati Natural Cycles, lahko traja nekaj časa, da spoznate svoj edinstven cikel, kar povzroči povečano število rdečih dni v prvih 1-3 ciklih. S tem želimo zagotoviti, da bo aplikacija učinkovita od prvega dne uporabe, in ko bo Natural Cycles odkril ovulacijo, boste verjetno prejeli več zelenih dni. Pomembno je omeniti, da se lahko zanesete na stanje plodnosti, ki ga aplikacija navede od prvega dne uporabe.
- Vedno posodobite programsko opremo, tako da imate najnovejšo različico. Natural Cycles priporoča, da v pametnem telefonu nastavite samodejno posodabljanje aplikacije.
- Za zagotovitev natančnosti vnosov podatkov v aplikacijo Natural Cycles vedno uporabljajte termometer ali nosljivo napravo, ki izpolnjuje specifikacije, navedene v razdelku »Kontrolni seznam«. Vedno sledite navodilom v razdelku »Natural Cycles in Oura Ring« ali »Natural Cycles in termometer«, da povečate natančnost zaznavanja ovulacije.
- Vedno upoštevajte navodila v ustreznih razdelkih »Natural Cycles in obroček Oura«, »Natural Cycles in NC° Band« »Natural Cycles in Garmin«, »Natural Cycles in Apple Watch« ali »Natural Cycles in termometer«, da povečate natančnost zaznavanja ovulacije.

## Kontrolni seznam

Za začetek uporabe Natural Cycles boste potrebovali naslednje:

### 1. Račun Natural Cycles

Do Natural Cycles lahko dostopate prek spletnega brskalnika, tako da obiščete [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com). Za dostop prek aplikacije prenesite aplikacijo na svoj Android, iPhone ali iPad v Googlu Play ali App Store. Sledite korakom za registracijo, da ustvarite svoj osebni račun. Prepričajte se, da je naprava, s katero dostopate do Natural Cycles, povezana z internetom. Vaš račun Natural Cycles je osebni in ga ne sme uporabljati nihče razen vas.

### 2. Termometer, NC° Band, Oura Ring, Apple Watch ali Garmin Watch

Za začetek uporabe boste potrebovali oralni termometer z 2 decimalnima mestoma in natančnostjo  $\pm 0,10$  (C) ali  $\pm 0,10$  (F). Natančnost termometra lahko preverite v specifikacijah, navedenih v navodilih za uporabo termometra.

Lahko pa uporabite NC° Band, Oura Ring (Gen2, Gen3 ali Gen4), Apple Watch s temperaturnimi senzorji (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 ali SE3) ali uro Garmin (Enduro™ 3, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, tactix® 8, quantix® 8, quantix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1).

### 3. Preskusi ovulacije (neobvezno)

Ovulacijski (LH) testi so urinski testni trakovi, ki zaznajo porast luteinizirajočega hormona, ki se pojavi 1-2 dni pred ovulacijo. Uporaba testov LH z Natural Cycles ni obvezna, vendar lahko pomagajo povečati natančnost odkrivanja ovulacije in lahko zato povečajo število zelenih dni, ki jih boste videli, če preprečujete nosečnost. Uporaba testov LH ne bo vplivala na učinkovitost zdravila Natural Cycles kot kontracepcije. Če načrtujete nosečnost, priporočamo uporabo testov LH, ki vam lahko pomagajo najti vaše najbolj plodne dni. LH teste lahko kupite na [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) ali v sami aplikaciji.

## Natural Cycles in termometer

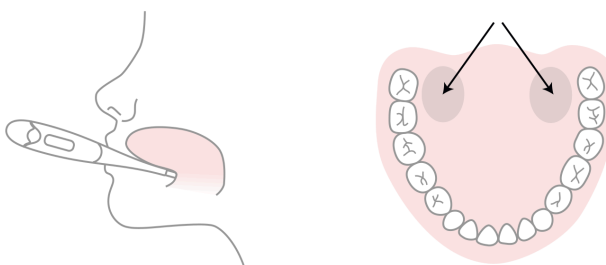
### Kako meriti

Upoštevajte uporabniški priročnik, ki je priložen termometru za bazalno telesno temperaturo. Če vam je termometer zagotovilo podjetje Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2 ali Gen3**), priporočamo, da pri merjenju temperature sledite spodnjim korakom za svoj termometer.

Upoštevajte, da morate za **NC° termometer Gen2 in Gen3** pred prvo uporabo združiti termometer z aplikacijo, da lahko sinhronizirate svoje temperature. Navodila za seznanjanje so na voljo v navodilih za uporabo termometra in v aplikaciji Natural Cycles .

### Kako meriti s termometrom NC° (Gen1)

1. Termometer postavite v usta in pod jezik, kolikor je mogoče nazaj, poleg korena jezika, kot je prikazano na spodnjih diagramih.



2. Gumb za vklop pritisnite le, ko je termometer v ustih in na svojem mestu.
3. Med merjenjem poskušajte ostati pri miru, zaprite usta, da ne pride ven hladnega zraka, in dihanje skozi nos.
4. Počakajte, da zasliši (pribl. 30 sekund).
5. Ko preberete, dodajte temperaturo v aplikacijo.

Če želite preveriti svoje merilne sposobnosti, lahko uporabite aplikacijo "Merilni trening" in "Merilni vodnik".

Termometer bo shranil vaše odčitke, zato jih lahko pozneje znova preverite. Če želite to narediti, enkrat pritisnite gumb za vklop; shranjeni odčitki se bodo prikazali nekaj sekund, preden se temperatura ponastavi.

### **Kako meriti s termometrom NC° (Gen2)**

1. Pritisnite gumb za vklop na termometru Bluetooth NC° Thermometer (Gen2) in počakajte, da zaslišite pisk in/ali osvetlitev ozadja utripa. To je signal termometra, da je pripravljen za začetek meritve.
2. Termometer postavite v usta in pod jezik, kolikor je mogoče nazaj, poleg korena jezika, kot je prikazano na spodnjih diagramih.
3. Med merjenjem poskušajte ostati pri miru, zaprite usta, da ne pride ven hladnega zraka, in dihanje skozi nos.
4. Počakajte, da zaslišite dolg pisk in/ali utripa osvetlitev ozadja (pribl. 30 sekund).
5. Temperatura se mora samodejno prikazati v aplikaciji. Izberete lahko tudi ročno dodajanje temperature ali sinhronizacijo pozneje.

Če želite preveriti svoje merilne sposobnosti, lahko uporabite aplikacijo "Merilni trening" in "Merilni vodnik".

Termometer bo shranil vaše odčitke, zato jih lahko pozneje znova preverite. Če želite to narediti, enkrat pritisnite gumb za vklop; shranjeni odčitki se bodo prikazali nekaj sekund, preden se temperatura ponastavi.

### **Kako meriti s termometrom NC° (Gen3)**

1. Pritisnite gumb za vklop in nato položite termometer v usta, da začnete z merjenjem.
2. Postavite sondo pod jezik čim bližje toplotnemu žepu na zadnji strani ust, kot je prikazano na zgornjem diagramu.
3. Med merjenjem držite termometer na mestu; ne grizite termometra. Usta morajo ostati zaprta, da zagotovimo natančne rezultate. Branje naj traja približno 40 sekund.
4. Ko je meritev končana, bo termometer zagotovil povratno informacijo. Povratne informacije so lahko svetlobne in/ali zvočne glede na uporabniške nastavitve. Končna vrednost temperature bo prikazana na zaslonu termometra.
5. Ko je meritev končana, preprosto pritisnite gumb za vklop, da izklopite termometer ali pa se bo termometer samodejno izklopil. Temperatura se mora samodejno prikazati v aplikaciji. Izberete lahko tudi ročno dodajanje temperature ali sinhronizacijo pozneje.

Termometer bo vaš odčitek shranil, da ga boste lahko preverili pozneje. Če želite to narediti, pritisnite gumb "zgodovina"; zadnja temperatura se prikaže na zaslonu v načinu zgodovine.

### **Kdaj meriti**

Izmerite svojo temperaturo enkrat na dan, v čim več dneh, da lahko algoritem hitro spozna vaš edinstven cikel. Meriti morate vsaj 5 dni na teden. Namig, ki si ga boste lažje zapomnili, je, da

pred spanjem postavite termometer na telefon.

Najprej izmerite zjutraj, ko se zbudite, preden vstanete in vstanete iz postelje. V idealnem primeru merite vsak dan ob približno istem času (v +/- 2 urah).

## **Kdaj izključiti temperature**

Nekatere okoliščine lahko vplivajo na vašo bazalno temperaturo. To lahko privede do spreminjanja temperatur in oteži algoritmu sledenje vašemu ciklu. Če želite našemu algoritmu pomagati spoznati vaš cikel in natančno najti ovulacijo, uporabite funkcijo »Izključi temperaturo« v aplikaciji, če:

- Občutite mačka
- Spali drugače (> 2 uri več/manj kot običajno)
- Počutite se slabo

Ne pozabite, da so vsi različni z različnimi rutinami in na primer malo spanja lahko vpliva na vas bolj ali manj kot na druge. Izključite svojo temperaturo le, če menite, da vam nekaj ni bilo v redu in se zaradi tega danes zjutraj počutite drugače.

Zdravila lahko vplivajo tudi na vašo temperaturo. Če jemljete redna zdravila ali antipiretike (snovi, ki znižujejo vročino), se je vredno posvetovati z zdravnikom, da ugotovite njihov vpliv na bazalno telesno temperaturo.

## **Menjava termometra**

Če morate zamenjati termometer, to storite na začetku menstruacije. Bazalni termometer je zelo natančen, toda od enega termometra do drugega je lahko majhna razlika v tem, kako vsak meri. Na primer, če en termometer prikazuje eno temperaturo, lahko drugi pokaže 0,1 ° C razlike. Ker aplikacija išče najmanjše temperaturne razlike, da bi lahko ugotovila, kje ste v svojem ciklu, morate uporabiti samo en termometer naenkrat. Ne spreminjajte jih med ciklusom, raje počakajte do novega cikla se je začel, preden ste zamenjali termometer.

## **Natural Cycles in Oura Ring**

### **Nastavitve**

Ob prvi prijavi v aplikacijo Natural Cycles ste samodejno preusmerjeni na povezavo, ki vam pomaga pri nastavitvi sinhronizacije med aplikacijo Natural Cycles in prstanom Oura. Če prehajate z uporabe aplikacije Natural Cycles s termometrom na uporabo aplikacije Natural Cycles s prstanom Oura Ring, morate začeti s prstanom Oura Ring na začetku menstruacije.

### **Kako uporabljati**

Sledite navodilom za uporabo, ki ste jih prejeli s prstanom Oura za merjenje trendov temperaturnih podatkov ponoči. Zjutraj sladite tem korakom, da dobite stanje plodnosti za dan:

1. Prstan Oura Ring sinhronizirajte z aplikacijo Oura. Odčitek se samodejno sinhronizira z aplikacijo Natural Cycles takoj, ko se samodejno naloži v shrambo v oblaku »Oura na spletu« v oblaku Oura. Ko se odčitek registrira, aplikacija Natural Cycles kaže čas sinhronizacije s prstanom Oura.
2. Odprite aplikacijo Natural Cycles in dodajte morebitne druge podatke, kot so rezultati testa LH ali menstruacija.
3. Preverite posodobljeno stanje plodnosti za dan v aplikaciji Natural Cycles

Opomba: Oura Ring zagotavlja aplikaciji Natural Cycles temperaturne trende, ki jih Natural Cycles z algoritmom Natural Cycles obdela v eno vrednost absolutne temperature. Teh vrednosti ne uporabljajte za sprejemanje medicinskih odločitev (npr. diagnosticiranje vročine).

Opomba: če imate stanje, ki vpliva na nočno temperaturo kože, uporaba prstana Oura Ring kot vhodnega vira za aplikacijo Natural Cycles ni priporočljiva.

Opomba: če morate iz kakršnegakoli razloga zamenjati prstan, morate novi prstan začeti uporabljati na začetku menstruacije.

## Kdaj izključiti podatke o nihanju temperature

Nekatere okoliščine lahko vplivajo na podatke. To lahko oteži algoritmu sledenje vašemu ciklu. Če želite našemu algoritmu pomagati spoznati vaš cikel in natančno najti ovulacijo, uporabite funkcijo »Izključi temperaturo« v aplikaciji, če:

- Občutite mačka
- Se počutite slabo

Podatke o nihanju temperature izključite le, če menite, da vam nekaj ni bilo v redu in se zaradi tega danes zjutraj počutite drugače.

Zdravila lahko vplivajo tudi na vašo temperaturo. Če jemljete redna zdravila ali antipiretike (snovi, ki znižujejo vročino), se je vredno posvetovati z zdravnikom, da ugotovite njihov vpliv na temperaturo kože.

## Natural Cycles in Apple Watch

### Nastavitve

Ob prvi prijavi v aplikacijo Natural Cycles, ste samodejno usmerjeni v tok povezave, ki vam bo pomagal nastaviti sinhronizacijo med aplikacijama Natural Cycles in Apple Health. Če ste dosedaj uporabljali aplikacijo Natural Cycles z drugačnim temperaturnim virom, sedaj pa želite aplikacijo Natural Cycles namestiti na pametno uro Apple Watch, morate začeti uporabljati uro Apple Watch na začetku menstruacije.

### Uporaba:

Za nočno merjenje temperature upoštevajte uporabniški priročnik Apple. Temperatura bo samodejno prenesena v aplikacijo Natural Cycles. Zjutraj sledite omenjenim korakom, da dobite stanje plodnosti za ta dan:

1. Odprite aplikacijo Natural Cycles in vnesite dodajte vse preostale podatke, kot npr. rezultati testa LH ali menstruacija.
2. Preverite svoje posodobljeno stanje plodnosti za ta dan v aplikaciji Natural Cycles
3. Preverite posodobljeno stanje plodnosti za dan v aplikaciji Natural Cycles

Opomba: ne uporabljajte temperaturnih vrednosti, ki jih ponuja Apple Watch, za sprejemanje zdravstvenih odločitev (npr.: diagnosticiranje vročine).

Opomba: če imate bolezen, ki vpliva na nočno temperaturo kože, uporaba ure Apple Watch kot vhodnega vira za aplikacijo Natural Cycles ni priporočljiva.

Opomba: če morate iz kakršnega koli razloga zamenjati pametno uro Apple Watch, začnite novo napravo uporabljati na začetku menstruacije.

### **Kdaj izključiti podatke o nihanju temperature**

Nekatere okoliščine lahko vplivajo na vaše podatke. To lahko algoritmu oteži sledenje vašemu ciklusu. Za pomoč našemu algoritmu pri spoznavanju vašega ciklusa in natančnemu določanju ovulacije uporabite funkcijo »Izključi temperaturo« v aplikaciji, če:

- Občutite mačka
- Se počutite slabo

Podatke o nihanju temperature izključite le, če menite, da vam nekaj ni bilo v redu in se zaradi tega danes zjutraj počutite drugače.

Zdravila lahko vplivajo tudi na vašo temperaturo. Če jemljete redna zdravila ali antipiretike (snovi, ki znižujejo vročino), se je vredno posvetovati z zdravnikom, da ugotovite njihov vpliv na temperaturo kože.

## **Natural Cycles in NC° Band**

### **Nastavitve**

Ob prvi prijavi v aplikacijo Natural Cycles ste samodejno preusmerjeni na povezavo, ki vam pomaga pri nastavitvi sinhronizacije med aplikacijo Natural Cycles in prstanom NC° Band. Če prehajate z uporabe aplikacije Natural Cycles s termometrom na uporabo aplikacije Natural Cycles s prstanom NC° Band, morate začeti s prstanom NC° Band na začetku menstruacije.

### **Kako uporabljati**

Sledite navodilom za uporabo, ki ste jih prejeli s prstanom NC° Bandza merjenje trendov temperaturnih podatkov ponoči. Zjutraj sladite tem korakom, da dobite stanje plodnosti za dan:

1. Za merjenje temperature zapestja ponoči sledite uporabniškemu priročniku, ki je priložen zapestnici NC° Band.
2. Svojo zapestnico NC° Band sinhronizirajte z aplikacijo Natural Cycles.

3. V aplikacijo Natural Cycles lahko dodate vse druge morebitne podatke, kot so rezultati testov LH ali podatki o menstruaciji.

Opomba: NC° Band zagotavlja aplikaciji Natural Cycles temperaturne trende, ki jih Natural Cycles z algoritmom Natural Cycles obdela v eno vrednost absolutne temperature. Teh vrednosti ne uporabljajte za sprejemanje medicinskih odločitev (npr. diagnosticiranje vročine).

Opomba: če imate stanje, ki vpliva na nočno temperaturo kože, uporaba prstana NC° Band kot vhodnega vira za aplikacijo Natural Cycles ni priporočljiva.

Opomba: če morate iz kakršnegakoli razloga zamenjati prstan, morate novi prstan začeti uporabljati na začetku menstruacije.

## Kdaj izključiti podatke o nihanju temperature

Nekatere okoliščine lahko vplivajo na podatke. To lahko oteži algoritmu sledenje vašemu ciklu. Če želite našemu algoritmu pomagati spoznati vaš cikel in natančno najti ovulacijo, uporabite funkcijo »Izključi temperaturo« v aplikaciji, če:

- Občutite mačka
- Se počutite slabo

Podatke o nihanju temperature izključite le, če menite, da vam nekaj ni bilo v redu in se zaradi tega danes zjutraj počutite drugače.

Zdravila lahko vplivajo tudi na vašo temperaturo. Če jemljete redna zdravila ali antipiretike (snovi, ki znižujejo vročino), se je vredno posvetovati z zdravnikom, da ugotovite njihov vpliv na temperaturo kože.

## Natural Cycles in Garmin

Kako nastaviti

Ko se prvič prijavite v aplikacijo Natural Cycles, vas aplikacija samodejno usmeri v postopek povezovanja, ki vam pomaga nastaviti sinhronizacijo med Natural Cycles in vašim računom Garmin. Če prehajate z uporabe Natural Cycles z drugo napravo za merjenje na uporabo Natural Cycles z Garmin, preklopite na Garmin nosljivo napravo na začetku vašega menstrualnega cikla.

Kako uporabljati

Sledite navodilom za uporabo, ki jih je zagotovil Garmin, za merjenje temperature ponoči. Zjutraj odprite Garmin Connect za sinhronizacijo podatkov in vaša temperatura bo samodejno prenesena v Natural Cycles. Sledite tem korakom, da izveste svoje stanje plodnosti za ta dan:

1. Odprite aplikacijo Natural Cycles in dodajte morebitne druge podatke, kot so rezultati LH testa ali menstruacija.
2. Preverite svoje posodobljeno stanje plodnosti za ta dan v aplikaciji Natural Cycles

Opomba: vrednosti temperature, ki jih zagotavlja naprava Garmin, ne uporabljajte za sprejemanje medicinskih odločitev (npr. za diagnozo vročine).

Opomba: Če imate stanje, ki vpliva na nočno temperaturo kože, uporaba naprave Garmin kot vhodnega vira za Natural Cycles ni priporočljiva.

Opomba: Če morate iz kakršnega koli razloga zamenjati svojo napravo Garmin, začnite uporabljati novo napravo na začetku menstruacije.

## Kdaj izključiti podatke o temperaturi

Nekatere okoliščine lahko vplivajo na vaše podatke, kar algoritmu oteži sledenje vašemu ciklu. Da bi algoritmu pomagali spoznati vaš cikel in natančno določiti ovulacijo, uporabite funkcijo »Izključi temperaturo« v aplikaciji, če:

- Počutite se kot po macu
- Slabo mi je

Izključite podatke o variaciji temperature le, če menite, da je bilo nekaj nenavadnega in se danes zjutraj zaradi tega počutite drugače.

Zdravljenje z zdravili lahko vpliva tudi na vašo temperaturo. Če redno jemljete zdravila ali antipiretike (snovi za zniževanje vročine), se posvetujte s svojim zdravnikom, da ugotovite, kako vplivajo na temperaturo vaše kože.

## Natural Cycles izdelkov

Natural Cycles svojim uporabnikom ponuja pet načinov, med katerimi lahko izbirajo glede na njihov cilj plodnosti:

- NC° Birth Control - za preprečevanje nosečnosti
- NC° Plan Pregnancy - za povečanje možnosti spočetja
- NC° Follow Pregnancy - za spremljanje poteka nosečnosti
- NC° Postpartum - za podporo pri okrevanju po porodu
- NC° Perimenopause - za odkrivanje in krmarjenje po nastopu menopavze

Te pet načinov lahko uporabnik izbere pred prijavo in nato v aplikaciji, če želi preklapljati med načini.

## Kontracepcija: NC° Birth Control

### Kako deluje

Vaša dnevna jutranja rutina z Natural Cycles je naslednja:

1. S termometrom: izmerite svojo temperaturo, ko se zbudite, kot je opisano v razdelku »Natural Cycles in termometer«.  
Z obročkom Oura: sinhronizirajte svoje podatke, ko se zbudite, kot je opisano v razdelku »Natural Cycles in obroček Oura«.  
Pametna ura Apple Watch: sinhronizirajte podatke, ko se zbudite, kot je opisano v razdelku »Natural Cycles in Apple Watch«.

Z NC° Band: Sinhronizirajte podatke, ko se zbudite, kot je opisano v razdelku »Naravni cikli in NC° Band«.

Z Garmin: Ko se zbudite, sinhronizirajte svoje podatke, kot je opisano v razdelku »Natural Cycles in Garmin«.

2. V aplikacijo dodajte svojo temperaturo (če uporabljate termometer) in ali imate menstruacijo. Pogled za dodajanje podatkov se bo samodejno odprl ali pa pritisnete ikono '+' v zgornjem desnem kotu. Dodate lahko tudi dodatne podatke, na primer rezultat testa ovulacije (LH). Ko shranite današnje podatke, bo aplikacija izračunala vaše stanje za dan.
3. Vsak dan preverite stanje plodnosti. Aplikacija bo zagotovila vaš status plodnosti takoj po vnosu prvega nabora podatkov. Vaše stanje za dan je prikazano v rdeči in zeleni barvi v celotni aplikaciji.



**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.

Aplikacija bo prikazala vašo ovulacijo, pa tudi, kdaj ste vstopili in naj bi imeli menstruacijo. Aplikacija prikazuje tudi napovedi za prihodnje dni in mesece. Napovedi se lahko spremenijo in jih ne bi smeli uporabljati kot končni rezultat, zato morate vsak dan preverjati svoje stanje - vsak dan.

### **Povzetek kliničnih študij - kako učinkovit je Natural Cycles za kontracepcijo?**

Natural Cycles je pri tipični uporabi 93% učinkovit. Pri popolni uporabi, tj. Če nikoli nimate nezaščitene spolnega odnosa v rdečih dneh, je Natural Cycles 98% učinkovit.

Klinične študije so bile izvedene za oceno učinkovitosti Natural Cycles za kontracepcijo. Trenutna različica algoritma (v.3) je bila raziskana pri 15.570 ženskah (v povprečju starih 29 let). Na koncu študije so bile ugotovljene naslednje pogosto uporabljene stopnje napak:

1. Aplikacija ima stopnjo neuspeha metode 0,6, kar je merilo, kako pogosto aplikacija nepravilno prikaže zeleni dan, ko je ženska dejansko plodna in zanosi, potem ko je imela na ta zeleni dan nezaščiten spolni odnos. To pomeni, da 0,6 od 100 žensk, ki eno leto uporabljajo aplikacijo, zaradi takšne napake zanosijo.
2. Aplikacija odlično uporablja indeks Pearl 1, kar pomeni, da bo 1 od 100 žensk, ki uporabljajo aplikacijo eno leto in zanosile, to storilo bodisi zaradi:
  - a. Imeli so nezaščiten spolni odnos na zeleni dan, ki je bil napačno pripisan neplodnosti (tj. Napaka metode); ali
  - b. Na rdeč dan sta imela zaščiten spolni odnos, vendar izbrana metoda kontracepcije ni uspela.
3. Aplikacija ima tipično uporabo Pearl Index 6,5, kar pomeni, da skupaj 6,5 od 100 žensk zanosi v enem letu uporabe zaradi vseh možnih razlogov (npr. Napačno pripisani zeleni dnevi, nezaščiten spolni odnos v rdečih dneh in neuspeh metoda kontracepcije, ki se uporablja v rdečih dneh).

**Povzetek kliničnih podatkov 15.570 žensk o učinkovitosti Natural Cycles trenutne različice algoritma.**

<b>Algoritem Različica</b>	v.3
<b>Časovno obdobje študija</b>	September 2017 - Aprila 2018
<b># žensk</b>	15,570
<b>Čas izpostavljenosti (ženska leta)</b>	7,353
<b># nosečnosti [v najslabšem primeru]</b>	475 [584]
<b>Tipična uporaba PI (95% interval zaupanja) [v najslabšem primeru]</b>	6.5 (5.9-7.1) [7.9]
<b>Stopnja neuspeha metode (95% interval zaupanja)</b>	0.6 (0.4-0.8)

**Učinkovitost zdravila Natural Cycles za dve podskupini - ženske, ki so v 60 dneh pred uporabo aplikacije uporabljale hormonsko kontracepcijo, in ženske, ki v 12 mesecih pred uporabo aplikacije niso uporabljale hormonske kontracepcije.**

<b>Podskupina</b>	<b>PI tipične uporabe (95% interval zaupanja)</b>
Nedavna hormonska	8.6 %

kontracepcija 3779 žensk	(7.2-10.0)
Brez hormonske kontracepcije 8412 žensk	5.0 % (4.3-5.7)

Pregled učinkovitosti različnih kontracepcijskih metod najdete v Dodatku tega priročnika. To vam bo pomagalo razumeti pričakovano učinkovitost vseh oblik kontracepcije.

### Navodila, če prenehate s hormonsko kontracepcijo

Vrsta kontracepcije	Kdaj lahko začnete Natural Cycles?
Tablete (kombinirane, srednje ali mini)	Priporočamo, da dokončate vse aktivne tablete svojega paketa. Natural Cycles lahko začnete uporabljati takoj, ko končate. Za začetek boste imeli veliko rdečih dni, vendar se bo to sčasoma izboljšalo.
Hormonska IUD (intrauterina naprava)	Z uporabo Natural Cycles lahko začnete dan po odstranitvi.
Kontracepcijski vsadek	Z uporabo Natural Cycles lahko začnete dan po odstranitvi.
Hormonski obliž, hormonski kontracepcijski obroč	Z uporabo Natural Cycles lahko začnete dan po odstranitvi. Za začetek boste imeli veliko rdečih dni, vendar se bo to sčasoma izboljšalo.
Kontracepcijske injekcije	Z uporabo Natural Cycles lahko začnete, ko učinek injekcije izgine. To traja 8-13 tednov, odvisno od tega, katero injekcijo ste imeli.

Če prekinete hormonsko kontracepcijo, lahko najprej doživite odtegnitveno krvavitev, ki je veliko lažja od vaše prave menstruacije. Pravo menstruacijo običajno dobite nekaj tednov kasneje. Odtegnitvene krvavitve ne smete vnesti v aplikacijo kot »obdobje«.

Opomba: bakrena IUD ne vsebuje hormonov in zato ne zavira ovulacije. Tako lahko uporabite Natural Cycles skupaj z bakrenim IUD -om, da dobite vpogled v svoje telo in menstrualni cikel, ne da bi morali v rdečih dneh uporabljati pregradno metodo.

### Če zanosite Natural Cycles

Če menstruacija zamuja in temperatura ne pade, ste morda noseči in aplikacija vas bo spodbudila, da opravite test nosečnosti, da potrdite nosečnost. Če je test pozitiven, se pogovorite s svojim zdravnikom in ga navedite v aplikaciji.

## NC° Plan Pregnancy

Ko načrtujete nosečnost, med prijavo v aplikaciji izberite NC° Plan Pregnancy. Če ste že prijavljeni v aplikacijo, pojdite na stran z nastavitvami in izberite NC° Plan Pregnancy. V tem načinu je vaša plodnost prikazana kot lestvica, tako da lahko določite dneve, ko boste najverjetneje zanosili. Enaka jutranja rutina kot v načinu NC° Birth Control velja tudi tukaj - izmerite, dodajte podatke in preverite stanje plodnosti.



Ko načrtujete nosečnost, priporočamo, da opravite teste LH, saj pojav LH sovpada z vašimi najbolj plodnimi dnevi. Če menstruacija zamuja in temperatura ne pade, vas bo aplikacija spodbudila, da opravite test nosečnosti, da potrdite nosečnost.

## NC° Follow Pregnancy

Ko ste noseči, lahko aplikacijo uporabite kot koledar nosečnosti in spremljate svoj tedenski razvoj in razvoj vašega otroka.

## NC° Postpartum

Po porodu imate možnost vstopiti v poporodni način NC°. NC° Postpartum vas vodi skozi fizično in duševno okrevanje po porodu z viri, prilagojenimi za podporo vašemu splošnemu zdravju in dobremu počutju v tej začasni prehodni fazi. Čeprav merjenje temperature ni potrebno, je merjenje priporočljivo, saj našemu algoritmu pomaga zaznati, kdaj se vaša plodnost povrne, da se lahko bolje pripravite. Dokler aplikacija NC° ne zazna vaše ovulacije, vam bo dala rdeče dneve. Poporodni način NC° lahko zapustite kadar koli.

## NC° Perimenopause

Ko se približujete prehodu v menopavzo, se lahko odločite vstopiti v način NC° Perimenopause. Ko uporabnice vstopijo v ta način, algoritem NC° Menopause analizira podatke in jim pomaga ugotoviti, v kateri fazi perimenopavze najverjetneje so. NC° Perimenopause uporabnicam omogoča dnevne preglede in spremljanje njihovih simptomov, krvavitev, temperatur in drugih podatkov ter tako zagotavlja dnevni vpogled na podlagi vnosov uporabnic. V tem načinu je mogoče opazovati spremembe in trende cikla, podatke pa je mogoče prenesti v obliki PDF in jih deliti z zdravniki. NC° Perimenopause lahko uporabljajo vse uporabnice ne glede na svoje potrebe po kontracepciji.

## Demo način

V predstavitvenem načinu si lahko ogledate aplikacijo. To je samo za predstavitvene namene, demo način vam ne more dati nobenih podatkov o plodnosti.

Če trenutno uporabljate hormonsko kontracepcijo, boste do aplikacije dostopali v demo načinu. Ko nehate uporabljati hormonsko kontracepcijo, lahko preprosto dostopate do celotne različice aplikacije. Aplikacija bo zdaj delovala za kontracepcijo ali za načrtovanje nosečnosti.

## Težave/ odpravljanje težav

Če ne morete dostopati do aplikacije, aplikacija ne deluje pravilno ali če sumite, da je kaj narobe s trenutnim stanjem plodnosti, sledite spodnjim korakom:

1. Uporabljajte zaščito, na primer kondom ali drugo obliko pregradne zaščite, dokler napake ne odpravite.
2. Obrnite se na našo servisno službo prek [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com) in naši usposobljeni zastopniki vam bodo pomagali.
3. O resnih incidentih s to napravo je treba poročati Natural Cycles in pristojnemu organu v vaši državi. "Resni incident" pomeni vsak incident, ki je neposredno ali posredno vodil, bi lahko povzročil ali bi lahko privedel do katerega koli od naslednjega:
  - a. smrt bolnika, uporabnika ali druge osebe,
  - b. začasno ali trajno resno poslabšanje zdravstvenega stanja pacienta, uporabnika ali druge osebe,
  - c. resna grožnja javnemu zdravju;

## Pregled aplikacije

Vaše stanje plodnosti za ta dan je prikazano skozi različne poglede v aplikaciji.

### Zavihek Koledar

Na tem zavihku je pregled današnje plodnosti in vpogled v podatke, ki so bili v preteklosti zabeleženi skozi različne poglede, kot je opisano spodaj.

#### Današnji pogled

Na tem zaslonu boste naenkrat dobili vse potrebne informacije. Ko zjutraj odprete aplikacijo, se samodejno prikaže zaslon za vnos temperature. Ko vnesete svoje podatke, bo vaš status plodnosti prikazan kot barvni krog z dodatnimi informacijami. Pod krogom boste videli tedenske napovedi. Vhodne podatke, kot so testi temperature, obdobja ali LH, lahko kadar koli dodate ali posodobite tako, da se dotaknete ikone »+«.

#### Mesečni pogled

Dotaknite se zavihka »Mesec« v pogledu koledarja za dostop do mesečnega pogleda. Tukaj si lahko ogledate predvidene rdeče in zelene dni za mesec, pa tudi, kdaj naj bi ovulirali in imeli menstruacijo. Ti se lahko sčasoma spremenijo, zato se za namene kontracepcije ali načrtovanja nosečnosti zanašajte le na informacije, navedene v pogledu »Danes«. Do preteklih podatkov lahko preprosto dostopate tako, da tapnete kateri koli pretekli dan.

#### Pogled grafa

Graf je vizualizacija vaše temperaturne krivulje, ki se bo še naprej razvijala med merjenjem skozi celoten cikel. Vidni so tudi podatki o ovulaciji, menstruaciji in plodnih dneh. Povlecite od leve proti desni, da si ogledate pretekle cikle, ter jih povečajte in pomanjšajte, da jih primerjate med seboj. Dostopate lahko tudi do načina za primerjavo, da primerjate svoje obdobje in dolžino cikla, nihanje temperature in okno ovulacije ter dan in graf sledilnika.

### Zgornji meni

V zgornjem meniju lahko dostopate in upravljate vse podatke o svojem osebem profilu, aplikaciji in nastavitvah zasebnosti ter računu, vključno z naročninami. Tu lahko tudi določite, ali boste dobili opomnike o tem, kdaj uporabiti zaščito, opravite test LH, pričakujete PMS, izmerite temperaturo in preverite dojke. Upoštevajte, da morate omogočiti Natural Cycles za pošiljanje potisnih obvestil v nastavitvah naprave, da jih prejmete.

### Način brez povezave

Ko ste brez povezave, lahko aplikaciji še naprej dodajate svojo temperaturo in druge podatke. Ko je brez povezave, aplikacija ne izračuna vašega stanja plodnosti. Namesto tega bo aplikacija prikazala oranžno obrisan krog, ki označuje vaš status »Uporabi zaščito«. Uporabljajte zaščito (na primer kondome ali drugo obliko pregradne zaščite) ali se vzdržite, dokler niste spet na spletu in aplikacija ne izračuna današnjega stanja plodnosti.

## Opis platforme

Različica aplikacije Natural Cycles : 5.0.0 in novejša

**Različica medicinske naprave:** E

Naprave, ki se lahko uporabljajo za dostop do aplikacije:

- Mobilni telefon z operacijskim sistemom Android OS (različica 11 ali novejša) ali iOS (različica 16 ali novejša), internetna povezava s hitrostjo 250 kb/s ali več.
- Računalnik ali tablični računalnik z internetnim brskalnikom: Google Chrome, Apple Safari. 250 kb / s ali hitrejši internet.

## Dostop do navodil za uporabo

Navodila za uporabo najdete na spletu na spletnem mestu Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) in v svoji aplikaciji na strani »Regulativno«.

Če želite papirni izvod navodil za uporabo, vam ga bomo poslali brezplačno. S svojo zahtevo se obrnite na podpora strankam.

## Prenehajte uporabljati Natural Cycles

Ko se prijavite za Natural Cycles, ne glede na to, ali gre za mesečno ali letno naročnino, jo boste morali preklicati, če ne želite, da se naročnina samodejno podaljša za naslednje obdobje podaljšanja. Odpoved naročnine je treba opraviti najmanj 24 ur pred predvidenim podaljšanjem naročnine. Za popoln opis, kako uspešno preklicati naročnino, obiščite [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com). Za več informacij o tem, kako Natural Cycles obdeluje vaše podatke, glejte naš pravilnik o zasebnosti.

## Varnost

Natural Cycles ohraniti visoko raven varnosti in zasebnosti podatkov v naši aplikaciji. Aplikacijo spremljajo varnostni dogodki in kršitve podatkov. Če bi prišlo do varnostnega dogodka ali kršitve podatkov, bo težava v skladu z našimi uveljavljenimi postopki nujno odpravljena in rešena, vi kot uporabnik pa boste prejeli informacije, ki jih potrebujete glede vaše nadaljnje varne in zaščitene uporabe aplikacije.

Močno priporočamo, da za zaščito računa pred nepooblaščenno uporabo izberete močno geslo. Čeprav to ni priporočljivo, če se odločite, da boste prijavo delili z nekom, to storite na lastno odgovornost. Upoštevajte, da lahko dostop vedno prekličete tako, da spremenite geslo za svoj račun in se obrnete na podpora, da zaprete obstoječe seje.

Pazite na e-poštna sporočila ali sporočila, ki vas prosijo, da vnesete svoje Natural Cycles podatke za prijavo. Natural Cycles vam običajno ne bo pošiljal e-poštnih sporočil z vprašanjem vašega gesla, razen če ste sami začeli ta postopek prek podpore ali ponastavitve gesla.

## Skladnost s predpisi

NC° Birth Control in NC° Plan Pregnancy sta načina programske opreme za medicinske pripomočke v skladu z Uredbo (EU) 2017/745 za medicinske pripomočke (MDR). Vsi drugi načini v aplikaciji Natural Cycles so označeni kot načini dobrega počutja glede na njihovo funkcionalnost.

## Splošne informacije

### Pojasnilo simbolov



Proizvajalec

CE 0123

CE oznaka



Pozor



Navodila za uporabo/Navodila za uporabo

### Izjava ES o skladnosti

**Ime proizvajalca:**

NaturalCycles Nordic AB

**Naslov proizvajalca:**

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Švedska

**Pomoč strankam:**

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

**Ime naprave:**

Natural Cycles

Izjavljamo, da ta izdelek izpolnjuje vse veljavne zahteve Uredbe (EU) 2017/745 za medicinske pripomočke (MDR) in nosi oznako CE0123.

Datum objave: Marec 2026

**Različica dokumenta:**

SI v2.28

DODATEK: Ta tabela prikazuje informacije o učinkovitosti različnih kontracepcijskih metod, razvrščenih od najmanj učinkovitih do najučinkovitejših pri tipični uporabi.

Vir: Contraceptive Technology (Tabela 26 - 1), 21. izdaja, 2018.

**Delež žensk, ki doživijo nenačrtovano nosečnost v prvem letu tipične uporabe in prvem letu popolne uporabe kontracepcije, ter delež tistih, ki nadaljujejo z uporabo ob koncu prvega leta. Združene države Amerike.**

Metoda	% žensk, ki doživijo nenačrtovano nosečnost v prvem letu uporabe		% žensk, ki nadaljuje z uporabo po enem letu <sup>3</sup>
	Tipična uporaba <sup>1</sup>	Idealna uporaba <sup>2</sup>	
Brez metode <sup>4</sup>	85	85	
Spermicidi <sup>5</sup>	21	16	42
Ženski kondom <sup>6</sup>	21	5	41
Prekinitev	20	4	46
Diafragma <sup>7</sup>	17	16	57
Gobica	17	12	36
Ženske, ki so že rodile	27	20	
Nerojevše ženske	14	9	
Metode ozaveščenosti o plodnosti <sup>8</sup>	15		47
Metoda ovulacije <sup>8</sup>	23	3	
Metoda dveh dni <sup>8</sup>	14	4	
Metoda standardnih dni <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Simptotermalna metoda <sup>8</sup>	2	0,4	
Moški kondom <sup>6</sup>	13	2	43
Kombinirana in progestinska tableta	7	0,3	67
Obliž Evra	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intrauterine kontracepcija			
ParaGard (bakrena 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
Tubarna okluzija	0.5	0.5	100
Vazektomija	0,15	0.1	100

**Nujna kontracepcija: Uporaba tabletko za nujno kontracepcijo ali vstavitve bakrene intrauterine kontracepcije po nezaščitenem spolnem odnosu bistveno zmanjša tveganje za nosečnost.**

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

1 Med tipičnimi pari, ki začnejo uporabljati določeno metodo (ne nujno prvič), je to odstotek tistih, ki doživijo nenačrtovano nosečnost v prvem letu uporabe, če je ne prekinajo iz nobenega drugega razloga kot nosečnosti. Ocene verjetnosti nosečnosti v prvem letu tipične uporabe za metode, ki temeljijo na ozaveščenosti o plodnosti, prekinjen spolni odnos, moški kondom, kontracepcijsko tabletko in Depo-Provero, so povzete iz Nacionalne raziskave o rasti družin (NSFG) za obdobje 2006–2010, popravljene glede na premajhno poročanje o splavih. Za izpeljavo ocen za druge metode glejte besedilo.

2 Med pari, ki začnejo uporabljati metodo (ne nujno prvič) in jo uporabljajo popolnoma (dosledno in pravilno), je to odstotek tistih, ki doživijo nenačrtovano nosečnost v prvem letu, če metode ne prenehajo uporabljati iz kakšnega drugega razloga. Glejte besedilo za izpeljavo ocene za vsako metodo

3 Med pari, ki se poskušajo izogniti nosečnosti, je to odstotek tistih, ki metodo uporabljajo še po 1 letu.

4 Ta ocena predstavlja odstotek žensk, ki bi zanosile v 1 letu med tistimi, ki trenutno uporabljajo reverzibilne metode kontracepcije, če bi kontracepcijo popolnoma opustile. Glej besedilo.

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

6 Brez spermicidov.

7 S spermatično kremo ali gelom

8 Približno 80 % segmentov uporabe metod naravnega načrtovanja družine (FABM) v anketi NSFG iz let 2006–2010 je bilo prijavljenih kot metoda kalendarskega ritma. Posamezne metode FABM se v ZDA uporabljajo preredko, da bi bilo mogoče na podlagi podatkov NSFG izračunati stopnje neuspeha pri tipični uporabi za vsako od njih; stopnje za posamezne metode izhajajo iz kliničnih študij.

Metodi ovulacije in TwoDay temeljita na oceni cervikalne sluzi. Metoda standardnih dni se izogiba spolnim odnosom med 8. in 19. dnevom cikla. Natural Cycles je aplikacija za plodnost, ki zahteva vnos zapisov bazalne telesne temperature (BBT), datumov menstruacije in neobveznih rezultatov urinskega testa LH. Simptotermalna metoda je metoda dvojnega preverjanja, ki temelji na oceni cervikalne sluzi za določitev prvega plodnega dne ter na oceni cervikalne sluzi in temperature za določitev zadnjega plodnega dne.

9 Vendar pa morate za ohranitev učinkovite zaščite pred nosečnostjo takoj, ko se menstruacija vrne, ko se zmanjša pogostost ali trajanje dojenja, ko uvedete hranjenje s stekleničko ali ko otrok doseže 6 mesecev starosti, začeti uporabljati drugo metodo kontracepcije.

## Version History / Zgodovina različic

Version / Različica	Date / Datum	Opis (Slovenščina)
2.19	2023-07-25	Posodobljene zahteve za iOS, medicinsko napravo, različico aplikacije in datum izdaje. Dodana navodila za uporabo z Apple Watch. Ni varnostna sprememba.
2.20	2024-05-02	Dodane informacije o poporodnem načinu NC°. Ni varnostna sprememba.
2.21	2024-09-24	Dodan Apple Watch 10 kot združljiv vir temperature. Ni varnostna sprememba.
2.22	2024-10-24	Dodan Oura Ring Gen 4. Posodobljene sistemske zahteve (Android 10+, iOS 16+). Ni varnostna sprememba.
2.23	2025-03-07	Dodan URL za dostop do navodil za uporabo (IFU) aplikacije Natural Cycles. Ni varnostna sprememba.
2.24	2025-05-16	Dodana navodila za uporabo Natural Cycles z možnostjo strojne opreme NC° Band. Sprememba ni potrebna zaradi varnostnih razlogov.
2.25	2025-09-11	Dodane informacije o načinu delovanja NC° Perimenopause Mode. Posodobljene minimalne zahteve za operacijski sistem Android na različico 11 in novejšo. Sprememba ni potrebna zaradi varnostnih razlogov.
2.26	2025-12-03	Dodani so bili novejši modeli Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 ali SE3) kot združljivi viri temperature za aplikacijo Natural Cycles. Posodobljene so bile minimalne sistemske zahteve za delovanje na različico 17 in novejšo za iOS. Posodobljene so bile barve plodnosti NC° Birth Control in NC° Plan Pregnancy. Dodano je bilo pojasnilo, kateri načini aplikacije Natural Cycles so medicinski pripomočki in kateri so funkcija dobrega počutja. Sprememba ni potrebna zaradi varnostnih razlogov.
2.27	2026-03-02	Dodana navodila za uporabo Natural Cycles z izbranimi urami Garmin. Posodobljeno besedilo v razdelku »Pregled aplikacije«. Spremembe niso potrebne iz varnostnih razlogov.
2.28	2026-03-04	Dodali smo en dodatni združljivi model ure Garmin. Sprememba ni potrebna iz varnostnih razlogov.